

# Comunicación asertiva



**Comunicación asertiva:** Un estilo de comunicación en el cual una persona defiende sus propias necesidades y deseos tomando en cuenta además las necesidades y los deseos de otros sin comportarse de forma pasiva o agresiva.

## Características de los comunicadores asertivos

---

- Indican con claridad sus necesidades y deseos
- Establecen un contacto visual
- Escuchan a los demás sin interrumpirlos
- Hablan a un volumen adecuado
- Utilizan un tono de voz constante
- Su lenguaje corporal demuestra confianza

## Consejos de asertividad

---

**Respétese.** Sus necesidades, deseos y derechos son tan importantes como los de cualquier otra persona. Está bien expresar lo que desea, siempre y cuando respete los derechos de los demás.

**Expresa con tranquilidad sus pensamientos y sentimientos.** Evite el trato silencioso, gritar, amenazar y avergonzar a otros. Hágase responsable de sus emociones y expréselas de manera objetiva. Inicie sus oraciones con "Siento..."

**Piense en lo que va a decir.** Antes de iniciar una conversación, determine sus deseos y necesidades y cómo los expresará. Piense en frases y palabras específicas que usted puede usar.

**Diga "no" cuando sea necesario.** No se puede complacer a todos todo el tiempo. Cuando usted tenga que decir "no", hágalo con claridad y sin mentir acerca del motivo. Ofrézcase a encontrar otra solución.

## Ejemplos de comunicación asertiva

---

"Me he sentido frustrada porque estoy haciendo la mayoría de las tareas de la casa. Entiendo que estás ocupado, por necesito ayuda. ¿Cómo hacemos para que esto funcione?"

*La persona se responsabiliza de sus sentimientos sin culpar y describe sus necesidades con claridad.*

"No podré llevarte al aeropuerto el viernes. He tenido una semana larga y quiero descansar"

*La persona respeta sus propias necesidades y deseos al decir que "no".*

"No puedo dormir con tu música. ¿Será posible que uses audífonos o puedo ayudarte a mover las bocinas a otra habitación?"

*La persona describe sus necesidades y toma en cuenta las necesidades y los deseos de la otra persona.*

# Comunicación asertiva

## Práctica

**Consejo:** Antes de responder, considere cuáles de sus deseos y necesidades pueden influir en cada situación.

**Su pareja:** “Sé que tienes planes para el fin de semana, pero realmente necesito que cuides a los niños. Viene una amiga a la ciudad y hemos hecho planes para vernos”.

**Respuesta asertiva:**

**Situación:** Recién le sirvieron la comida en un restaurante, pero no está bien preparada. Su sándwich tiene mayonesa adicional y usted lo pidió sin mayonesa.

**Declaración asertiva:**

**Su amigo:** “Oye, ¿me prestas dinero? Quiero comprar esos zapatos, pero dejé mi cartera en casa. Te prometo que te pagaré pronto. No será como la última vez”.

**Respuesta asertiva:**

**Situación:** Su vecino está construyendo una ampliación en su casa y los constructores comienzan a hacer mucho ruido desde las 5 AM. Todos los días lo han despertado temprano desde hace una semana.

**Declaración asertiva:**