

Comunicación Asertiva



Comunicación Asertiva: Un estilo de comunicación en el cual una persona defiende sus propios necesidades y deseos, mientras considera los necesidades y deseos de otros, sin ser pasivo o agresivo.

Características de Comunicadores Asertivos

- Explica claramente los deseos
- Buen contacto de ojo
- Escucha a otros sin interrumpir
- Volumen apropiado
- Tono de voz constante
- Lenguaje corporal seguro

Consejos

Respétate. Tus necesidades, deseos, y derechos son tan importantes como los de los otros. Es bueno expresar lo que quieres, si respetas los derechos de otros.

Expresa calmamente tus pensamientos y emociones. Dejar de hablar, gritar, amenazar, y avergonzar son ejemplos de lo que no debes hacer. Toma responsabilidad por tus emociones y exprésalos de una manera calma y factual. Empieza con “Yo siento...”

Planea lo que vas a decir. Antes de entrar en una conversación, es importante entender tus deseos y cómo puedes expresarlos. Piensa en las palabras y frases que puedes usar.

Dice “no” cuando sea necesario. Cuando necesitas decir “no”, dígalo claramente, sin mentir. Después, ofrezca otras soluciones.

Ejemplos

“He sentido frustrado por hacer la mayoría de los quehaceres. Entiendo que tienes mucho que hacer, pero necesito ayuda. ¿Qué podemos hacer?”

El hablante toma responsabilidad por sus emociones sin culpar, y describe claramente sus necesidades.

“No puedo llevarte al aeropuerto. He tenido una semana muy larga, y necesito descansar.”

El hablante respeta sus propias necesidades y dice “no” claramente.

“Es difícil dormir cuando pones tu música. Podrías usar auriculares, o te podría llevar los altavoces al otro cuarto.”

El hablante describe sus necesidades, mientras considera las de la otra persona.

Comunicación Asertiva

Práctica

Consejo: Antes de responder, considera tus deseos y necesidades en cada situación.

Tu Parejo/a: “Sé que tienes planes el fin de semana, pero necesito que cuides a los niños. Un amigo me viene a visitar, y tenemos planes.”

Respuesta Asertiva:

Situación: Acabas de recibir tu comida en un restaurante, y fue preparada incorrectamente. El sándwich tiene mucha mayonesa, en vez de no tenerla.

Frase Asertiva:

Tu Amigo/a: “¿Me puedes prestar dinero? Quiero comprar unos zapatos, pero se me olvidó de mi billete. Te devuelvo el dinero, te lo prometo. No será como la última vez.”

Respuesta Asertiva:

Situación: Tu vecino está haciendo construcción en su casa, y empieza, con mucho ruido, a las 5 de la mañana. Te ha despertado cada día esta semana.

Frase Asertiva: