

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: