

¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La asertividad es la capacidad de poner límites, de decir no, de compartir las propias necesidades y de comunicar preservando el amor propio. El estilo comunicativo asertivo respeta los propios derechos y los derechos ajenos. Esto no significa que consiga convencer y compartir la misma opinión.

La asertividad busca un espacio individual de expresión que vele por los propios intereses sin pisar los intereses de los demás. Es un estilo que construye y ayuda a funcionar a todo el sistema. Es el estilo comunicativo que, en realidad, cuida nuestra autoestima y aprende con estos ejemplos de asertividad.

¿QUÉ PUEDE AYUDARNOS A SER ASERTIVOS?

5 TÉCNICAS EFECTIVAS PARA COMUNICAR DE FORMA ASERTIVA.

Para ser asertivos podemos recordar 5 titulares básicos que, si los tenemos presentes, se convertirán en 5 técnicas altamente efectivas:

- Los límites tienen que llegar. Los síntomas como la ansiedad y el malestar nos avisan de esta necesidad. Si no ponemos límites a tiempo, corremos riesgos de desgastarnos emocionalmente.
- Posicionarnos y mostrarnos más contundentes es distinto a la agresividad. No tenemos que sentirnos mal por decir un NO y poner un límite.
- Nuestros derechos: si los recordamos, será más fácil decir un NO y daremos lugar a otras oportunidades. "Esto no, pero esto sí".
- En toda comunicación la responsabilidad es compartida. Es importante darnos a comprender y que el otro nos muestra que ha podido interpretar nuestro mensaje.
- No tenemos toda la responsabilidad, NO DEBEMOS HACERNOS CARGO DE LA REACCIÓN DEL OTRO, más aún porque no podemos controlarla (dar explicaciones, justificarnos, intentar que el otro nos entienda, procurar quedar en buen lugar si nos atacan, etc.). Intervenciones que pongan la responsabilidad en el otro es muy liberador y constructivo (Dejar de lado la culpa)

EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

- 1) Asertividad positiva:** Hacer un reconocimiento, expresar con frases adecuadas y en el momento preciso algo positivo de la otra persona. A veces nos olvidamos de manifestar elogios que pueden **facilitar la comunicación**. Damos por hecho que "lo positivo" es lo normal. **Ejemplo:** "Me gusta cómo respondes a los clientes cuando realizan una consulta. Creo que eres muy eficiente por X motivo".
- 2) Respuesta asertiva elemental:** Responde a la expresión llana y simple de los propios intereses y derechos. Nos resulta especialmente útil ante descalificaciones, interrupciones, desvalorizaciones, etc. **Ejemplo:** "Disculpa, me gustaría poder hablar y no me dejas; no grites, yo no lo estoy haciendo,..."

Comprendo” + manifiesto de la propia necesidad

Para ello primero realizamos un reconocimiento hacia la otra persona y posteriormente planteamos nuestros derechos e intereses. Un esquema útil:

1. “Entiendo que tu hagas...”
2. “Entiendo tu posición”
3. “Entiendo tu situación...”
4. “Pero yo...”

3) “Yo me siento” + manifiesto de la propia necesidad: En este caso, uno de los pilares fundamentales de la respuesta asertiva es la expresión de nuestros sentimientos. Un esquema útil:

- 1- “Cuando tú haces...”
- 2- “Entonces yo me siento...”
- “Por eso me comporto...” 4-
- “Preferiría...”

4) Respuesta asertiva frente a la sumisión o la agresividad

Hacer ver a la otra persona cómo se está comportando y mostrarle cómo podría comportarse asertivamente.

Ejemplo: “Cuanto más te enfadas, más gritas y, paralelamente, no me escuchas y más me cuesta expresarme... ¿Por qué no paras un momento y primero escuchas lo que quiero decirte?”

5) Escuchar activamente después de decir NO

Repetimos lo que dijo la otra persona reflejando que sí se entendió la petición y después se responde NO.

Ejemplo: “Lo que tú quieres decir es que acuda igualmente a la cena, ¿correcto?, NO puedo hacerlo”.

6) NO razonado

Se dice NO y se da una explicación sincera. **Ejemplo:** “Gracias por invitarme a tu fiesta, pero prefiero no ir; en realidad, el sábado lo tenía destinado a descansar y pasar más tiempo en casa”.

7) NO temporal

Con esta respuesta se dice no por el momento pero se sugiere que se vuelva a pedir en otra ocasión. **Ejemplo:** “Hoy no puedo acudir tan tarde, pero mañana sí podría venir y ayudar a terminar la sorpresa”.

8) “¿A qué te refieres con? Para buscar la responsabilidad ajena

Buscar la responsabilidad ajena pidiendo una explicación de aquello que nos ha sorprendido, molestado, dañado, etc. **Ejemplo:** “¿A qué te refieres con...?”, “Me sorprende que me digas esto, ¿qué quieres decir?”.

9) Recordar mis propios derechos

Este es un ejercicio que, de forma individual, todos podemos realizar. No necesitamos a nadie, únicamente un

lápiz y un papel. **Ejemplo:** “Tengo derecho a...”.