



Edufuturo

Técnicas

Asertivas

La asertividad forma parte de las habilidades sociales, pone de manifiesto las conductas y pensamientos para poder defender nuestros derechos, evitando agredir y a la vez, ser agredidos.

Imagina que eres el anfitrión de un evento, cuando están a punto de abrir el banquete, te das cuenta que algunos platos se miran sucios. ¿Cuáles son tus opciones?

- a. No decir nada y dejar los platos sucios, aunque a disgusto.
- b. Armar un gran escándalo en el local y decir al capitán de meseros que nunca los volverás a contratar.
- c. Llamar discretamente al capitán de meseros y pedirle que cambie los platos.

Si eliges la opción a) te vas a quedar molesto, si eliges la opción b) estás siendo agresivo, al elegir la opción c) estás solucionando el problema y no has agredido a nadie.

Al elegir la opción c) estás siendo asertivo. Ahora vamos a conocer un poco sobre técnicas que te ayudarán a ser asertivo.

1. *Disco Rayado*

Imagina que te están gritando, podrías ponerte a gritar con esa persona, para ver quién grita más fuerte, o podrías repetir, una y otra vez: “por favor, no me grites”.

Consiste en tomar control de la situación y expresar el propio punto de vista usando una frase corta, clara y precisa, y repetirla una y otra vez, independientemente de lo que nos diga el otro, con tranquilidad y sin reaccionar a las provocaciones.

2. *Banco de Niebla*

Quieres convencer a otra persona de los peligros de ir a un determinado lugar, en vez de atacarla con negros pronósticos, le cuentas la experiencia de una persona que ya fue a ese lugar.

Consiste en ser empático, o sea, mostrarse de acuerdo en lo posible, poniendo como ejemplo algunos hechos reales, con la posibilidad de algún razonamiento o los principios del mismo. En lugar de defender la opinión propia, se manifiestan los puntos de acuerdo.

3. *Aplazamiento Asertivo*

Estás en medio de una discusión y al calor de la plática te hacen una pregunta, que no te sientes seguro de responder en ese momento. En lugar de responder algo a la ligera, pide tiempo fuera, explica que vas a meditarlo y responder en otro momento. No importa cuánto te presionen para hacerlo...pide tiempo fuera.

Consiste en demorar la respuesta a una pregunta delicada, que te hacen en un momento de tensión, hasta sentirse más tranquilo y ser capaz de responder asertivamente.

4. *Cambiar foco de atención*

Te están provocando, te dicen que eres cobarde y que no te atreves a pelear. En lugar de seguirle el juego y ponerte a pelear, desvía su atención hacia otro tema, por ejemplo, ¿oíste lo que está diciendo esa persona?

Consiste en no caer en la tentación de las provocaciones y cambiar el foco de atención hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre otras personas.

5. *Enfado que desarma*

Tu hermana está furiosa y quiere discutir el problema en ese preciso momento. Sabes que, si lo haces, será una pelea segura. Hazle ver que no está en el estado de ánimo correcto para resolver la situación, que estás dispuesto a dialogar, cuando se tranquilice.

Consiste en hacerle ver (con un lenguaje amable y tranquilo), a la persona enojada, que en esas circunstancias no le podemos atender.

6. *Acuerdo Asertivo*

Reprobaste una clase y tus papás están muy molestos contigo. Lo correcto es aceptar que cometiste un error, admitir que te distrajiste por algún motivo y comprometerte a que no va a volver a pasar.

Consiste en reconocer el error cometido, por el que te están reclamando, dejando claro que una cosa es cometer un error y otra ser agredido y que juzguen todas tus actitudes en base a un hecho aislado.

7. *Aserción Negativa*

Estás consciente de haber cometido un error, antes de que te reclamen, acercarte a la persona agraviada y reconocer lo que hiciste.

Consiste en reconocer el error propio, sin necesidad de dar excusas ni pedir perdón por él.

8. *Autorrevelación*

En lugar de decir “deberías de hacer esto o aquello”, es mejor cambiar por “yo siento que, o yo pienso que...”

Consiste en proporcionar información sobre los propios sentimientos e ideas. Se recomienda usar ‘mensajes yo’ que concentran la opinión propia del que habla y no en la de la persona que escucha.

9. *Pregunta Asertiva o Interrogación Negativa*

Te están diciendo que no estás vestida de la forma correcta. En lugar de enojarte y responder con un comentario agresivo. Preguntar ¿por qué crees que no es correcta? ¿qué le encuentras de malo?

Realizar preguntas a la persona que nos habla y nos está haciendo una crítica o creemos que nos intenta manipular. Las preguntas tratan de obtener información más precisa sobre el contenido de la crítica y su causa profunda, sin atender a las formas y las provocaciones.

Conclusiones

Es importante usar las técnicas de la comunicación asertiva, sobre todo porque nos permiten encarar las situaciones de una forma más objetiva, sin prejuicios o actitudes impulsivas que regularmente no conducen a nada bueno y pueden llegar a dañar las relaciones, ya sean personales o laborales. Nuestro objetivo debe ser solucionar el problema, mantener un ambiente sano y sentirnos satisfechos de haberlo realizado sin molestar ni sentirnos molestos.

Normalmente no se emplea una sola técnica, sino que se utilizan varias, las que tú creas que son adecuadas para resolver la situación a la que te enfrentas.

Referencias

<https://mugiti2011.wordpress.com/2011/01/13/comunicacion-asertiva-ejemplos-de-dialogos/>

<https://pixabay.com>

<http://www.stockvault.net/free-photos>

<https://www.shutterstock.com>