Semana 6 - Lectura

COMUNICACIÓN ASERTIVA

CONOZCO Y APRENDO

¿Qué es la comunicación asertiva?

Ser asertivo significa tener la capacidad de expresar tus necesidades y sentimientos con claridad y firmeza, sin faltar al respeto ni menospreciar a los demás. La asertividad es un estilo de comunicación que permite expresar pensamientos, sentimientos y opiniones en el momento oportuno, de manera desenvuelta, sin experimentar nerviosismo, considerando los derechos de uno y de los demás.

La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Es la vía adecuada para interactuar con personas a la hora de expresar deseos y sentimientos, tanto placenteros, de una forma directa, sin negar o menospreciar los derechos de los otros y sin crear o sentir inhibición o ansiedad desadaptativa (que impida relacionarse con los demás).

Es defenderse, sin agredir ni ser pasivo, frente a conductas de otros que consideramos poco cooperadoras, inapropiadas o poco razonables. Estar conscientes de que tenemos derechos y debemos respetarlos, para no dejarnos avasallar como personas. Significa respetar y expresar aquello que necesitas, sientes y piensas y obrar en consecuencia, sin pasividad o agresividad.

Se produce una comunicación asertiva cuando se expresa un mensaje en el que las palabras y los gestos transmiten claridad, y al mismo tiempo, una actitud de empatía hacia el interlocutor En otras palabras se trata de comunicar las propias ideas de manera sincera y creando un clima positivo y sin ánimo de conflicto

A veces lo llamamos “saber decir las cosas” o en el otro extremo, “no dejarse avasallar”, y nos referimos normalmente a ser capaces de pedir lo que es nuestro, sin necesitar pasar por encima de nadie ni dejar de decir lo que realmente pensamos por miedo a la reacción.

Recomendaciones para ser más asertivos

10 Tips para una comunicación asertiva

1. Ver a los ojos y tener una postura corporal abierta.
2. Escuchar activamente y evaluar la situación.
3. Evitar prejuicios y suposiciones.
4. Aprender a controlar nuestros gestos y expresiones faciales.
5. Hablar de manera clara, honesta y respetuosa.
6. Modular adecuadamente nuestros niveles de voz.
7. Identificar cuánto, cómo y dónde intervenimos y si es necesario.
8. Ser coherente entre lo que se dice y hace.
9. Asegurarse de que el mensaje fue entendido con éxito.
10. Llegar a un común acuerdo.

Bibliografía

Domínguez, V. (2022). *¿En qué consiste ser asertivo? La importancia de la comunicación asertiva.* Recuperado de https://www.psicoactiva.com/blog/en-que-consiste-ser-asertivo/

Goleman, D. (2010). *Inteligencia Emocional*. Estados Unidos: Kairós.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional. Por qué es más importante que el cociente intelectual.* Estados Unidos: Bantam Books.

Regader, B. (s.f.). *¿Qué es inteligencia emocional?* Recuperado de https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional

Vértices Psicólogos. (2019). Diccionario de psicología. Recuperado de http://www.verticespsicologos.com/agora-psicologia/diccionario/d