

Desarrollar habilidades de comunicación asertiva

Objetivo

Expresarse con claridad por medio de la comunicación asertiva.

Lo que debes saber

El contenido de lo que comunicas pueden ser hechos, ideas, conceptos, opiniones, actitudes o emociones. La forma de comunicar este contenido está influenciada por tu estilo de comunicación. Si eres principalmente...

- ...pasivo, antepones las necesidades, los deseos y los sentimientos de los demás a los tuyos;
- ...agresivo, priorizas lo que quieres, necesitas y sientes por encima de los demás;
- ...pasivo-agresivo, eres indirectamente hostil, utilizando el sarcasmo y otros comportamientos similares;
- ...asertivo, te expresas de forma honesta, abierta y directa.

Aprender a comunicarse de forma asertiva es importante porque favorece el éxito de las relaciones de pareja, ya que ayuda a las personas a expresar claramente sus ideas y sentimientos, así como a comprender las emociones y pensamientos del otro.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

¿Cuál es tu principal estilo de comunicación? _____

Si tu estilo de comunicación es más pasivo o agresivo (o una combinación de ambos), ¿cuáles son algunas formas de empezar a comunicarte de forma más asertiva?

Si tu estilo de comunicación requiere algo de trabajo, no pasa nada. Practica el uso de las habilidades de comunicación asertiva para comunicarte de manera más eficaz. Durante la próxima semana, haz un seguimiento de cómo te comunicas con tu pareja.

Semana de: _____	¿Es esto un patrón de comportamiento en mí?	¿Lo practiqué sistemáticamente durante la última semana?
Soy respetuoso conmigo mismo(a) y con los demás.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Reconozco plenamente mis propias necesidades y deseos.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Utilizo afirmaciones claras y en primera persona (“yo”).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Me permito cometer errores.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Cambio de opinión (cuando es apropiado).	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Pido tiempo para “pensarlo”.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Disfruto de mis éxitos sin menospreciarme.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Pido claramente lo que quiero/necesito.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Sé que no soy responsable de los comportamientos o elecciones de los demás.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Escucho activamente y respondo de forma reflexiva.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Me esfuerzo por ser íntegro conmigo mismo/con los demás.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Puedo decir fácilmente y con confianza que no.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Adopto un enfoque de resolución de problemas en los conflictos, en lugar de enfadarme o reaccionar.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
Mi comunicación es honesta y directa.	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>	Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>

Piensa en una situación de esta semana en la que te hayas comunicado de forma asertiva con tu pareja. ¿Qué ocurrió? ¿Cómo te sentiste después de esta experiencia? ¿Experimentaste alguna reacción física?

En general, ¿cómo respondió tu pareja cuando te comunicaste de forma asertiva?

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puedes hacer para progresar en este ámbito?
