

Aprender a comunicarte asertivamente

Lo que debes saber

La comunicación asertiva significa que expresas tus sentimientos de forma respetuosa, clara, amable y firme. Es la mejor manera de hacer saber a los demás cómo te sientes y qué necesitas. Aunque seas asertivo(a), no hay garantía de que los demás respondan como a ti te gustaría, pero es más probable que escuchen lo que tienes que decir y respondan de forma positiva. Si no te comunicas de forma asertiva, podrías estarte comunicando de manera pasiva o agresiva. Echa un vistazo a la siguiente tabla.

Pasivo	Asertivo	Agresivo
Miedo al rechazo o a la ira de otras personas	Calmado(a), tranquilo(a) y más observador que reactivo	Grosero(a), mandón(a) y controlador(a)
Objetivo: ir a lo seguro para gustar a la gente	Objetivo: expresarte con honestidad y amabilidad	Objetivo: tener razón y demostrarla
Temes que te griten o que otros usen la fuerza física	Informas con firmeza y tienes el control; respetas las necesidades de los demás	Utilizas la fuerza verbal y a veces física; te centras en sus propias necesidades
Sensible a la desaprobación y al rechazo; a veces irrespetuoso(a) consigo mismo(a)	Sensible, honesto(a), respetuoso(a) y atento(a)	Insensible e irrespetuoso(a)
Permites que se violen tus derechos personales	Equilibras los derechos personales con la responsabilidad hacia los demás	Violas los derechos de los demás

Pasivo	Asertivo	Agresivo
Te guardas los sentimientos; temes equivocarte o parecer "tonto(a)"	Expresas tus sentimientos con tacto y te preocupas más por ser amable que por tener razón	Expresas libremente tu ira, necesitas tener razón y tiendes a juzgar a los demás
A menudo te sientes triste, aislado(a), ansioso(a) o incomprendido(a)	Te sientes seguro(a), confiado(a) y cariñoso(a)	Te sientes superior y te enfadas fácilmente

¿Qué tipo de comunicación tienes? _____

Quizá no te comunicas asertivamente, ino pasa nada! Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer para ser más asertivo(a).



Utiliza el "no amable". Puede que te sientas presionado(a) a seguir la corriente de los demás. Esto puede provocar ansiedad si quieres decir que no, pero tienes miedo

de cómo reaccionará la otra persona. Una técnica sencilla para responder de forma asertiva a este tipo de peticiones es el "no amable". Puedes decir: "Gracias por preguntar, pero no me interesa". A veces un simple "No, gracias" es suficiente.

Establece un límite. A veces pueden pedirte que hagas cosas que están fuera de tu zona de confort, como cuando un compañero te dice: "¿Puedo copiar tu trabajo?". Establece un límite claro y firme diciendo: "No, no me siento cómodo(a) con eso". No hace falta que expliques por qué ni que negocies, simplemente establece un límite claro y cíñete a él.

Pide tiempo para pensar. A veces te hacen preguntas que no estás preparado(a) para responder. Puede que necesites más información o tiempo para reflexionar sobre tus sentimientos. Puedes pedir tiempo para pensarlo diciendo: "No estoy seguro(a) de cómo responder a eso ahora mismo. ¿Puedo llamarte más tarde?". Asegúrate de pedir el tiempo que necesitas, ya sea más tarde el mismo día o la semana que viene.

Di lo que necesitas. Puede que tengas un malentendido con alguien porque no has comunicado tus necesidades con claridad. Puedes pensar que la gente ignora o no respeta tus necesidades, pero quizá simplemente no son conscientes de ellas. Puedes resolver este problema exponiendo tus necesidades con calma. Por ejemplo, puedes decir a un profesor: "¿Podría repetirlo, por favor? No me quedaron claras las instrucciones".

Utiliza la frase "me siento". Si te sientes herido(a) por alguien, puedes responder con agresividad, haciendo una acusación o retirándote para protegerte. Pero puedes utilizar la frase "me siento" para comunicar tus sentimientos y necesidades emocionales. Por ejemplo, podrías decir a tu padre: "Me siento triste cuando no puedes asistir a mis partidos de béisbol" -esto da a tu padre la posibilidad de entender cómo te sientes.

Saber responder a las agresiones. A veces, cuando te comunicas de forma asertiva, recibes una respuesta agresiva. Lo mejor que puedes hacer es abandonar la conversación con calma diciendo algo como: "Creo que he comunicado mis pensamientos (o sentimientos) con claridad, así que no hay mucho más que hablar".

Qué hacer

Utiliza unas tijeras para recortar las frases de la página siguiente. Decide cuáles son pasivas, agresivas o asertivas. En la página siguiente, pega las frases en la columna correspondiente. Posteriormente responde a las preguntas.

"Me sentí incómodo cuando me dijiste eso".
Tu amigo vuelve a llegar tarde y tú le dices: "¿Por qué llegas tarde otra vez?".
Te pone nervioso cometer un error, así que te mantienes en silencio.
"¡Por qué no lo superas!"
"¡Eres demasiado sensible!"
"Siento que hieres mucho mis sentimientos, y ni siquiera lo sabes".
Tu amigo te ignora en la comida.
No dices nada cuando el comportamiento de tu hermano te molesta.
No dices nada porque sabes que tu hermana explotará de ira.
Hablas clara y directamente con tu profesor.
Tu amigo es tan mandón que ya no quieres salir con él.
Miras al suelo cuando hablas con tus padres.
Interrumpes a tu amigo porque tienes algo importante que decir.
Levantas la mano y esperas a que te llamen para responder a la pregunta.
"Cuando levantas la voz, siento miedo".
Harás cualquier cosa para mantener a tus amigos contentos.
Tu amiga empuja a otros niños cuando no se sale con la suya.
"Hablemos de esto en lugar de discutir sobre quién tiene razón".
"No importa lo que yo quiera".
"¡A nadie le importa lo que yo piense!"

"¡No me importa lo que quieras! Quiero hacerlo así".

Tienes miedo de que si hablas no le gustes a nadie.

Aunque te sientas incómodo, habla con sinceridad de lo que te molesta.

Agresivo

Pasivo

Asertivo

¿Te ha ayudado esta actividad a comunicarte de forma más asertiva? ¿Por qué sí o por qué no?

¿Qué más puedes hacer para hablar y actuar de forma más asertiva? Se específico(a).

¿Hay alguien que pueda ayudarte a practicar esta habilidad? ¿Quién?

La próxima vez que te encuentres en una situación con un alguien que se comunica de forma agresiva, ¿qué harás?

¿Qué es lo difícil de la comunicación asertiva? ¿Por qué? Describe.

¿Qué puede hacer al respecto?
