

Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación en el que **expresas tus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta**, al mismo tiempo que eres **empático y respetuoso** con las otras personas. Es una forma de comunicarte diplomática y equilibrada en la que **compartes tu punto de vista y defiendes tus derechos**, al mismo tiempo que **tienes en cuenta los sentimientos de los demás y respetas** sus creencias y derechos. Y lo haces **tomando responsabilidad por tus emociones**, sin cargarte con la responsabilidad de otros y sin culparlos, ni juzgarlos.

Comunicas de forma asertiva cuando **eres capaz de decir lo que quieres decir, cuando es el momento de decirlo** y te sientes bien por hacerlo. Cuando respetas tus propias necesidades y deseos, al igual que respetas los de las demás personas. Y cuando **indicas claramente lo que esperas** e insistes para que se consideren tus derechos.

En la comunicación asertiva expresas tus ideas, sentimientos y decisiones de forma honesta, calmada, directa y firme, **gestionando tus emociones y pensando qué vas a decir y cómo lo vas a decir**, sin ofender a los demás. La buena noticia es que con las técnicas de comunicación asertiva podemos aprender a comunicarnos de forma efectiva.

Características comunicación asertiva

No.	Una comunicación asertiva se caracteriza por:	
1.	Hacer respetar tus derechos y respetar los de los demás	Comunicarte asertivamente significa ser fiel a ti mismo, hacer respetar tus derechos, al
		<p>mismo tiempo que respetas los derechos de las demás personas.</p> <p>Lo mismo sucede con las opiniones. Cuando eres asertivo expresas tu punto de vista desde tu perspectiva, escuchas y respetas las opiniones de las demás personas, sin intentar imponer tus creencias y sin quedarte callado.</p>
2.	Expresar ideas y emociones de forma directa, honesta, empática y respetuosa	<p>Si te comunicas de forma honesta y directa, pero no eres respetuoso y empático, serás percibido como agresivo. Si te comunicas de forma respetuosa y empática pero no eres directo y honesto, serás percibido como sumiso.</p> <p>En la comunicación asertiva los cuatro componentes están presentes. Eres directo, honesto, empático y respetuoso.</p>
3.	Pedir lo que necesitas, sin olvidarte de las necesidades de otras personas	<p>La comunicación asertiva es la forma más efectiva de llegar a acuerdos ganagana donde las necesidades de ambas personas son consideradas importantes.</p> <p>Cuando te comunicas asertivamente ni infundes miedo para que se haga lo que tú quieres, ni tampoco complaces pasando por encima de tus propias necesidades. Por el contrario, buscas un punto de equilibrio donde reconoces la validez de tus necesidades, así como las de las demás personas.</p>

Curso de Liderazgo Educativo y Gestión de Equipo

<p>4.</p>	<p>Expresar tus sentimientos sin juzgar ni culpar a otros</p>	<p>Un elemento fundamental de la comunicación asertiva es la responsabilidad. Asumes las consecuencias de tus acciones y errores, al mismo tiempo que dejas que las personas asuman la responsabilidad de los suyos.</p> <p>Y esto incluye reconocer que eres responsable por tus interpretaciones y sentimientos; mostrarles a las demás personas el impacto que sus acciones producen en ti, y hacerlo utilizando un lenguaje donde no culpas, juzgas o descalificas</p>
<p>5.</p>	<p>Comunicarte de forma firme, tranquila y segura</p>	<p>El punto medio entre la rudeza y la sumisión es la firmeza. Comunicarte con firmeza significa que cuando es necesario, pedir, exigir o corregir, puedes hacerlo con calma, manteniéndote tranquilo, al mismo tiempo que te comunicas con fortaleza y seguridad.</p> <p>Si te mantienes tranquilo va a ser más fácil ser empático y respetuoso. Si te sientes seguro tenderás a ser claro, directo y honesto.</p>
<p>6.</p>	<p>Enfrentar las situaciones de conflicto de forma constructiva</p>	<p>El conflicto no necesariamente es algo malo o catastrófico. Así como existen conflictos que se abordan de forma destructiva y producen un impacto negativo, cuando los conflictos se abordan de forma constructiva generan beneficios, mejoras y cambios positivos.</p>
		<p>Para que el conflicto se trate de manera constructiva y creativa, no solo debes querer hacerlo, sino que necesitas usar las técnicas</p>

		de comunicación asertiva, porque son estas las que te permiten lograrlo.
--	--	--

Características de las personas asertivas

1. Son auténticas y valientes

Si quieres ser una persona asertiva debes expresar de forma honesta lo que piensas y sientes. La sinceridad implica ser auténtico y mostrarte cómo eres.

El abrirte a mostrar lo que sientes y piensas puede sentirse como un riesgo, porque implica ponerse en una posición vulnerable. Recuerda que solo las personas seguras de sí mismas tienen la valentía para ser auténticas

2. Son compasivas y buscan el bien común

Para ser asertivo debes comunicarte con calma y empatía cuando las personas cometen errores o no cumplen con tus expectativas.

Si has cultivado la compasión y te has convertido en una persona bondadosa, va a ser más fácil ponerte en los zapatos de los demás y buscar soluciones de mutuo beneficio.

3. Dominan sus egos

Convertirte en alguien asertivo será mucho más fácil cuando has trabajado en tu crecimiento interior, cuando sabes que eres más que tu ego y comprendes que estás conectado con los demás.

Las personas dominadas por sus egos son prisioneras del miedo al rechazo y el miedo a perder el control, lo cual les impide comunicarse con asertividad.

4. Se aman a sí mismas

La mezcla entre firmeza y calma que caracteriza la comunicación asertiva es producto de la confianza que surge del amor a uno mismo. De no sentirte superior ni inferior a los demás, sino de sentirte único y valioso.

Como resultado, cuando reconoces tus fortalezas te sientes merecedor y capaz de todo lo positivo; te aceptas como eres; te sientes seguro para comunicarte asertivamente y eres compasivo contigo mismo cuando cometes errores.

5. Son emocionalmente inteligentes

Cuando las personas no son conscientes de sus emociones, o no saben regularlas, en situaciones de conflicto se comunican en piloto automático dominadas por lo que sienten, bien sea miedo, rabia, frustración, preocupación o dolor.

Para comunicarte asertivamente necesitas desarrollar tu autoconsciencia, entrar en contacto con tus emociones y con las de otros, y utilizar tu capacidad racional para gestionar tus sentimientos y pensar antes de hablar.

6. Trabajan en mejorar sus habilidades de comunicación

Comunicarse de forma asertiva es un arte, una maestría que requiere esfuerzo y práctica. No naces siendo asertivo.

Si quieres ser efectivo al comunicarte debes trabajar en tus habilidades de comunicación, usar las técnicas y ponerlas en práctica.

7. Mantienen una mente abierta y saben escuchar

Si no pones atención cuando otra persona te habla, si interrumpes, o si te mantienes rígido en tu posición, va a ser muy difícil comprender lo que piensan y sienten las otras personas.

Un diálogo constructivo parte de la disposición de las personas a escuchar, mantener una mente abierta, y reconocer que no poseen la verdad absoluta, sino que sus creencias son producto de su historia personal. Un diálogo constructivo comienza por tu capacidad de cuestionar tus juicios e interpretaciones.

Beneficios de la comunicación asertiva

Los beneficios de usar una comunicación asertiva son muchos.

- Una comunicación efectiva te permite producir un **impacto positivo en tus resultados y en tus relaciones** personales y laborales.
- Si te comunicas asertivamente **ganarás el respeto de otros** porque serás visto como alguien seguro de sí mismo, que comparte sus ideas manteniendo buenas relaciones con los demás.
- Serás visto como alguien que se hace respetar, siendo respetuoso con las personas.
- Alguien que sabe **comunicarse efectivamente en momentos de estrés**.
- Podrás ser honesto al decir lo que piensas y sientes, usando un tipo de lenguaje verbal y no verbal, que hace que **tu mensaje sea bien recibido**.
- De hecho, **umentará tu capacidad para influir, ser escuchado y respetado** y que los demás quieran apoyarte, trabajar contigo y seguir tus recomendaciones.

- Adicionalmente, las técnicas de comunicación asertiva te ayudarán a **manejar el conflicto de forma constructiva** y a utilizarlo para crecer, innovar y lograr acuerdos donde todas las partes ganan.
- La comunicación asertiva también te ayuda a **poner límites sanos en tu vida laboral y personal**, porque haces respetar tus derechos, al mismo tiempo que eres consciente de las necesidades de los demás y actúas con compasión y justicia.
- **Los demás sentirán que pueden hablar contigo** sin salir heridos o castigados, y esta seguridad les permitirá ser sinceros, querer contarte lo que les sucede y verte como alguien a quien se pueden dirigir para encontrar soluciones.
- Como resultado **sentirás más confianza en ti mismo** al comunicarte y producirás un impacto positivo en otros.

Te sentirás bien al darte tu lugar sin herir a las personas.

- Tus relaciones se fortalecerán en la medida en que puedes hablar, de forma respetuosa, sincera y tranquila, de aquello que te molesta, y será más fácil encontrar soluciones justas.
- Y te ayudará a alcanzar tus metas de forma más efectiva, siendo fiel a ti mismo y logrando la colaboración de otros.
- De acuerdo con Forbes Magazine la asertividad nos ayuda tener una comunicación efectiva tanto en nuestra vida personal como laboral:
- Esto no quiere decir que siempre que utilices habilidades asertivas tu mensaje será bien recibido.
- Puedes controlar la forma en que te comunicas, para sentirte bien contigo mismo y buscar el mejor efecto posible.

- Sin embargo, no puedes controlar la forma en que otros interpretan tus acciones, no puedes controlar cómo reaccionan, ni puedes controlar que no se tomen a personal tu comportamiento.
- Lo que sí sucede cuando usas habilidades asertivas es que disminuye la probabilidad de que el otro se sienta atacado y de que huya o se ponga a la defensiva.
- Y aumenta la probabilidad de que esté receptivo, te escuche y se abra a un diálogo honesto y respetuoso.

Asertividad en el trabajo

Según la Universidad Politécnica de Hong Kong la comunicación efectiva en el lugar de trabajo es un acto de equilibrio. **Si somos demasiado pasivos, es posible que tengamos problemas para que otros sigan nuestras instrucciones. Si somos demasiado agresivos, podemos perder el interés de la gente.** Por otro lado, de acuerdo con London South University Bank **los reclutadores y los empleadores buscan indicios de asertividad** durante el proceso de entrevista de candidatos para un puesto de trabajo. He trabajado con miles de profesionales y líderes para quienes es difícil comunicarse asertivamente en el trabajo.

Bien sea porque les cuesta compartir sus ideas, defender su punto de vista, exigir, corregir, o decir que no. O bien sea porque en momentos de frustración y estrés, les cuesta manejar sus emociones y reacciones y su comunicación produce un impacto negativo. Es tan importante trabajar en la comunicación asertiva, porque al minimizar los conflictos en el trabajo, mejora el ambiente laboral, la motivación y el desempeño. Porque cuando las personas se comunican desde estilos de comunicación negativos, la relación entre los miembros de un equipo y las diferentes áreas, comienzan a **afectar la productividad.**

En vez de tomar responsabilidad, se juzgan y culpan unos a otros; infunden miedo para imponer su autoridad; evaden los problemas y no los solucionan, o se llenan de resentimiento y desmotivación.

Consejos para una comunicación asertiva en el trabajo:

- 1. Demuestra interés por las personas**, dirígete a ellas por su nombre, pregúntales cómo están y demuestra un interés genuino por su bienestar. Cuando tienes conversaciones donde conoces a las personas más allá de lo laboral, se incrementa la confianza.
- 2. Ten claras tus prioridades y objetivos** y de acuerdo con eso decide cuándo vale la pena ceder y cuándo defender lo que piensas o deseas. Si una situación va en contra de tus valores o pone en riesgo tus metas, sin duda defender es importante. Pero si no es así, a veces no vale la pena desgastarse y es posible ser flexible.
- 3. Escucha activamente**, cuando una persona te hable, mírala a los ojos, en vez de mirar la pantalla del computador del celular. Deja que termine de expresar su idea, comprende lo que dice, antes de sacar conclusiones, interrumpirla o contradecirla.
- 4. Se directo y empático** al comunicarte. Ser concreto es importante tanto para manejar el tiempo como para ser claro y hacerte entender. Así mismo, ser respetuoso y amable es fundamental si quieres que tu mensaje sea bien recibido y escuchado.
- 5. Pon límites sanos.** Encuentra un equilibrio entre cuando ayudar y cuándo dejar que las personas se hagan responsables por lo que les corresponde. Lo mejor es enseñar y empoderar a otros, para que aprendan cómo llevar a cabo sus tareas, en vez de que tú asumas sus responsabilidades.
- 6. Trabaja en tu inteligencia emocional** porque esta es la que te va a permitir tomar perspectiva en momentos de miedo, estrés y frustración, y en vez de juzgar a otros y culparlos, podrás preguntar, encontrar las verdaderas causas de los problemas y resolver los conflictos constructivamente.

7. **Pide retroalimentación** para conocer qué tan asertivo eres al comunicarte y en qué ocasiones tu comunicación genera un impacto positivo y en qué momentos produce un efecto negativo.

8. **Adicionalmente**, si quieres aprende **técnicas de comunicación que te ayuden a ser un mejor líder**

Fuente: <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/que-es-la-comunicaciónasertiva>