

## 5 Hábitos básicos para mejorar la Comunicación Asertiva

¿Quién no ha oído hablar de la asertividad? Últimamente se utiliza mucho este término, pero ¿sabes realmente qué es?

La comunicación puede ser pasiva, agresiva o asertiva, un punto intermedio que constituye una de las claves para el éxito en la vida.

Por qué quiero hablar sobre asertividad

Hace unos días estaba sentada en la terraza de un bar comiendo tranquilamente hasta que me incomodó el comportamiento de la encargada; se dirigió agresivamente a una camarera, y no fue sólo lo que dijo sino cómo lo dijo.

En aquel momento se me quedó grabada la cara sonrojada de la chica y lo apurada que estaba tras caerle aquel chaparrón, y más en público. Inevitablemente recordé situaciones en las que me han tratado igual y me han comunicado algo con agresividad.

Me percaté de que al recordarlo lo que peor me hacía sentir era haberme comunicado con pasividad, es decir, permitir que en diferentes ámbitos de mi vida diversas personas me violentaran con su forma de hablarme.

Sin embargo, mi estilo de comunicación cambió cuando aprendí a ser asertiva. Por este motivo quiero hablaros de la comunicación asertiva.

### ¿Qué es la asertividad?

La asertividad implica ser capaces de expresar nuestros pensamientos, sentimientos, emociones y decisiones de manera firme, respetándonos a nosotros mismos y a los demás.

Por lo tanto si somos asertivos no permitimos que los demás decidan por nosotros y pasen por alto nuestras ideas, aportaciones y valores. Al hacer esto nos estamos comunicando con pasividad. También podemos, por el contrario, imponer nuestras ideas sin tener en cuenta a nadie; esto es lo que se conoce como comunicación agresiva.

Sin embargo, en la comunicación no es sólo importante lo que se dice sino que la forma de decir las cosas lo es tanto o más.

### Formas de mejorar la comunicación

Aprender técnicas de comunicación asertiva, es decir, que te permitan respetarte y respetar a los demás, es fundamental para conseguir tus metas u objetivos y para sentirte bien contigo y con los demás.

A continuación te propongo algunas técnicas para ayudarte a desarrollar o a mejorar tu comunicación asertiva. Son simples hábitos con los que, poco a poco, notaremos que nuestras interacciones fluyen como nunca lo habían hecho antes.



## **1. Comprende que nadie puede leer tu mente**

Quizá creas que tu pareja sabe que quieres ir al cine a ver un estreno, que tus familiares y amigos saben lo mucho que te molesta que se presenten en tu casa sin avisar o que tu jefe sabe que quieres un ascenso.

Probablemente en muchas ocasiones te enfades y frustres al ver que no te complacen o respetan, y estas emociones generan que te comuniques con agresividad o, por el contrario, con pasividad, optando por una actitud y por un estilo de comunicación que acaba dañándote a ti y a tu relación con los demás.

Si quieres que la gente tenga en cuenta tus deseos y necesidades, di cuáles son, expresándote de forma que los demás no se sientan atacados u ofendidos.

## **2. Identifica qué quieres y busca conseguirlo**

Empieza por identificar tus propias necesidades, deseos, metas u objetivos. No esperes que nadie las identifique, y mucho menos las satisfaga, en tu lugar.

Encuentra la forma de conseguir lo que quieres sin perjudicar a los demás, y si necesitas ayuda pídelo abiertamente.

## **3. Usa frases con “yo”**

Si usas frases en primera persona reafirmas tus ideas, opiniones, emociones, deseos y derechos. Además, harás saber a los demás lo que piensas sin que suene a acusación.

Por ejemplo, en general es más adecuado y respetuoso decir “Yo no estoy de acuerdo” que “Estás equivocado”.

## **4. Aprende a escuchar**

Comunicarte asertivamente implica saber escuchar de forma correcta y activa. Esto sólo es posible con una actitud abierta hacia el mensaje que nos transmite la otra persona.

Recuerda: los demás tienen derecho a pensar y a sentirse de un modo distinto a como lo haces tú.

## **5. Aprender a decir “no”**

Aprende a ser consciente de tu derecho a decir “no” sin sentirte culpable ni obligado a dar explicaciones y excusas. De la misma manera, los demás también disponen del derecho a decirte “no” a ti.



Aumenta la autoestima y la seguridad; las personas que son capaces de comunicarse asertivamente tienen una autoestima sana.

Contribuye a que tengas mayor confianza en quién eres y en aquello que expresas.

Mejora tu bienestar emocional.

Te hace madurar ya que en las comunicaciones fluye el respeto y no la búsqueda de la razón.

Ayuda a construir relaciones sociales saludables y constructivas y evita atraer a personas tóxicas (o peor aún, que tú te conviertas en una).

Permite que alcances tus objetivos personales, evitando así malestar emocional.

Te capacita para marcar tus propios límites.

Te ayuda a juzgar tus propias necesidades, establecer tus prioridades y tomar tus decisiones.

Facilita comprender los errores, tanto los propios como los de los demás. La comunicación asertiva nos hace más humanos.

### **En conclusión**

Probablemente este artículo le sería de gran ayuda a la encargada de la que os hablé al principio del artículo, y no sólo para adquirir la habilidad de comunicarse asertivamente.

A través de esta valiosa herramienta para la vida adquirimos indirectamente habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, empatía, autoestima y, en definitiva, bienestar emocional.

