

9 Trucos para mejorar tu Comunicación Asertiva

Las citas siempre son un potencial desencadenante del estrés y la ansiedad. La necesidad de gustar a la otra persona y de evitar el rechazo, nos juegan malas pasadas haciendo que nos olvidemos de nuestros valores y de nosotros mismos.

Asertividad para mejorar la comunicación

Tener una comunicación asertiva nos ayudará a poder mostrarnos de forma adecuada evitando caer en la servidumbre y en actitudes y comportamientos poco atractivos que hacen que nos mostremos débiles y sumisos. Podremos, por tanto, comunicarnos mucho mejor y llegar a conectar emocionalmente con la persona que tenemos delante.

Pero, ¿qué es la asertividad?

La asertividad es un tipo de comunicación en la cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de los demás; una forma de expresarse adecuada y congruentemente dentro del contexto y con uno mismo. Es útil para defender nuestras ideas y derechos sin herir o perjudicar a los demás, actuando siempre desde la seguridad en uno mismo.

Seguidamente, te daremos nueve consejos que te servirán para comunicarte asertivamente en tus citas y te ayudarán a tener el éxito y la confianza que necesitas para que tus citas se conviertan en un contexto cómodo en el que poder construir una relación sana y de calidad.

1. Conócete

Para empezar a comunicar qué nos gusta y qué no, es muy importante saber qué nos gusta y que no. Aunque, parezca evidente, muchas veces nos dejamos llevar por los demás y nuestra impulsividad, sin tener en cuenta nuestra actitud y nuestros valores. Un buen ejercicio para empezar a reflexionar, es hacer una lista; en la columna de la derecha ponemos las cosas que nos agradan y en la de la izquierda las que nos disgustan.

2. No te limites

Tener un sistema de creencias que nos juegue a favor, nos ayudará a relacionarnos de forma positiva con los demás. Ser desconfiado nos limitará y provocará en nosotros una sensación permanente de estrés. Tenemos que buscar la forma de sentirnos bien con nosotros mismos para poder estarlo con los demás. Encontrar formas de pensar que no nos hagan caer en la negatividad y el pesimismo nos ayudará a vencer nuestro miedo social y hará de nosotros personas más extravertidas y venceremos la timidez.



3. ¿Qué quieres hacer?

Es lícito pensar qué nos apetece hacer. Tratar de contentar a nuestra cita solo nos hará olvidarnos de nosotros de una forma negativa y nos mostrará débiles y serviles. Es importante llegar al consenso. No olvidemos que nosotros tenemos que estar a gusto. No debemos confundirlo con el egoísmo; simplemente se trata de no estar a disgusto en un sitio o haciendo una actividad que no nos gusta realmente. Al fin y al cabo, lo único que estamos haciendo es responsabilizarnos de nosotros mismos. Tenemos que tomarlo como una negociación, nunca como una imposición.

4. No te reprimas

Si algo no nos gusta es bueno que lo digamos sin miedo. Es mucho peor callar y contenernos. No pasa nada por estar en desacuerdo con alguien. Al contrario, expresar nuestras opiniones y valores de forma abierta, nos ayudará a mostrarnos como somos y nos dará seguridad en nosotros mismos. No tenemos por qué tener miedo de expresar nuestros gustos, ya sean musicales, cinematográficos o sobre botánica. Todas esas informaciones, además, serán útiles para la otra persona y le servirán de guía para tratarnos mejor y con mayor asertividad.

5. Habla de cómo te sientes

Si en algún momento nos hemos molestado o nos ha sentado mal algún comentario o acción, es bueno comentarlo, no para echarlo en cara, sino para que el error no se vuelva a repetir y evitar futuros problemas. Tenemos derecho a ser complacidos y a no sentirnos agredidos.

6. Escucha activamente

Prestar atención a lo que la otra persona nos dice nos servirá de guía para saber cómo tratarla. Pero no solo es importante prestar atención a la información transmitida. El tono de voz, nos dará información del estado emocional de la persona. Hay muchas formas de decir te quiero; no es lo mismo que nos lo digan chillando que nos lo digan susurrando. La forma en que nos dicen las cosas nos ayudará a entender lo que nos quieren decir.

7. Vive y deja vivir

Tiene que existir reciprocidad en el trato. Todo el mundo tenemos derecho a ser bien tratados y eso hace que, de alguna forma, estemos obligados a tratar bien a los demás. Debemos respetar los gustos y las opiniones de nuestra cita y, si no nos gustan, debemos aprender a comunicarlo sin ofender ni agredir a la otra persona.



8. Mirar, pensar, opinar

La piedra angular de la comunicación asertiva y de cualquier comunicación, reside en saber adecuar el mensaje a la persona que lo va a recibir. Observar el comportamiento de los demás, y leer correctamente su lenguaje no verbal, nos ayudará a saber cómo son y aprenderemos a saber cuándo y cómo decir las cosas. No somos máquinas de sentenciar. Mostrar nuestra opinión y comunicarla de forma adecuada al contexto y a nuestra relación con el interlocutor será la forma más eficaz de no caer en la agresión o la imposición y lo haremos sentir cómodo, además de que estaremos creando un marco de confianza.

9. Discúlpate

Todo el mundo cometemos errores. A veces, ofenderemos sin querer. No pasa nada por pedir una disculpa cordial. Los humanos no somos máquinas perfectas, cometemos errores igual que los gatos y los osos panda. Si en algún momento no actuamos de forma asertiva no pasa nada. Disculparnos con sinceridad, quitando importancia a nuestro error, ayudará a los demás a que se den cuenta de que somos humanos. De esta forma, disculpar los errores de los demás, nos ayudará a mostrarnos más asertivos y confiados porque los demás son humanos como nosotros.

Conclusiones

En resumen, no tenemos por qué tener miedo a decir nuestras opiniones siempre y cuando las mostremos de forma coherente sin imponer nada a nadie.

Tenemos derecho a ser bien tratados y actuar en consecuencia a nuestras demandas. Los pensamientos positivos nos ayudarán a vencer la timidez y nos harán perder el miedo a ser juzgados y a tener que defendernos de los demás. Observar a los demás y saber cómo tratarlos facilitará nuestra comunicación y nos ayudará a opinar sin miedo a ofender o a ser juzgados.

