

## **La llave para abrir las puertas de la comunicación.**

### **La asertividad.**

**Por Cristina Jáuregui**

Uno de los retos más grandes a los que nos enfrentamos, es a la comunicación entre personas, vivimos en la “era de la comunicación” tenemos muchos aparatos y herramientas que “facilitan la comunicación” es un Slogan que podemos leer y escuchar en un sinfín de anuncios: “Para que te comuniques mejor con tus seres queridos...compra este Smartphone”

En la práctica la verdad es que es justamente la falta de comunicación la que nos lleva a desacuerdos y a malos entendidos, que terminan en grandes pleitos, rupturas familiares y divorcios amorosos.

Nadie, nos enseña el arte de la comunicación y lo complejo que puede llegar a ser, ni en casa ni en la escuela, eso si, tenemos que acreditar la materia de matemáticas para pasar a otro nivel escolar, tenemos que pasar álgebra y español, pero sin más y con un grado de comunicación nulo hasta nos dejan casarnos.

¿No crees que algo está mal aquí?

Ser asertivo es una de las habilidades necesarias (y conscientemente digo una de...) para una buena comunicación, hay varias más.

Ser asertivo significa saber pedir, saber negarse, negociar, ser flexible, para poder conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro, es tener la habilidad para expresar mis deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada.

Casi nada... pero con voluntad y práctica muy posible.

Lo más común es encontrarse en los extremos, ser pasivo y no decir ni defender lo que deseamos o ser agresivo y de manera violenta y a fuerza de lo que sea, lograr lo que quiero, justamente la asertividad sería el punto medio.

No se nace asertivo, es una conducta que aprendemos y que actuamos, se logra poniendo atención y con conciencia, podríamos decir que es una característica muy positiva, una forma de comunicación madura entre personas, que se basa en la libertad de acción, para que se manifieste debe de haber la certeza y confianza de tener derecho a nuestros deseos.

Una persona asertiva sabe cuando es adecuado hablar y cuándo es mejor guardar silencio, se sabe defender sin agredir al otro aún entendiendo que esta frente a una conducta poco razonable de otra persona. Es clara y sin recovecos en el uso del lenguaje, suele planificar antes de actuar para tomar la mejor decisión, no se altera, es paciente y suelen ser educados.

Hay diferentes conductas asertivas

#### 1. Asertividad Positiva:

Es cuando puedes ver y valorar la valía de los otros, así como expresarla en las acciones que realizas y también de manera verbal.

Es sentir auténtico afecto por las personas.

#### 2. Asertividad Empática:

Esta permite entender, comprender y actuar basándose en las necesidades del otro y las propias. Como se dice de manera popular, ponerse en los zapatos del otro.

#### 3. Asertividad Escalonada:

Esta es una actitud asertiva y estratégica, se basa en ser firme e ir de forma gradual elevando la firmeza, normalmente se utiliza cuando el receptor nos esta ignorando, para hacerlo de manera eficiente se debe de combinar con mucha paciencia y respetar los diferentes ritmos de las personas, tener muy claro que posiblemente no lleguemos a “buen puerto” a la primera.

#### 4. Asertividad Subjetiva:

Esta estrategia funciona muy bien con los hijos y la pareja, se habla desde el “Yo” desde una postura lo más objetiva posible, se explica el efecto que el comportamiento del otro tuvo en nosotros, con la certeza de que el otro no quiso agredirnos, se evitan las críticas y las culpas, se habla de las emociones experimentadas y de lo que se espera de la conversación.

#### 5. Asertividad defensiva:

Se utiliza como defensa ante ataques agresivos o frente a una persona que es poco asertiva, en voz alta se informa a la otra persona que su comportamiento es inadecuado e invitarlo a que lo frene, pidiéndole que no levante la voz y que es necesario tomar turnos para ser escuchados. Si la otra persona utiliza el silencio como ataque, se le pide romper el silencio.

¿Qué características tendríamos que desarrollar para poder actuar de manera asertiva?

- **Saber escuchar:** Ya que saber escuchar es la clave si se tienen intenciones de saber, por lo tanto escuchar implica estar atento a lo que el otro o la otra me está diciendo, sin juicios, sin estar pensando en lo que responderé, estar en el aquí y el ahora. Escuchar con todo, tus oídos, tus ojos y tu postura corporal. No interrumpir.
- **Hacer las preguntas adecuadas:** Para saber frente a quien estas, primero tienes que conocer a la persona, cuando conocemos al otro podemos respetarlo, así que hacer preguntas que tengan que ver con el tema y con ayudarte a tener más claro lo que en realidad está sucediendo, frente a quién estás y lo que la otra persona está expresando, con profunda atención e interés te va a ayudar a saber, que le gusta, que ama, que odia, con que está de acuerdo y con que no, que necesita y cómo puedes encontrar puentes de comunicación.
- **Saber dialogar:** Una vez que ya escuchaste e hiciste las preguntas adecuadas, ya tienes más claro frente a quien estas y cuales estrategias puedes utilizar. No estarás “a ciegas” ya tienes claro las necesidades, anhelos, y realidades de la otra persona, lo que te da una ventaja para tener un diálogo amable y asertivo.
- **Buscar la mejor alternativa para todos los involucrados:** Ser asertivo no va de la mano de ganar, lo que busca es la conciliación, el bien estar, el acuerdo, busca ganar ganar.



## BLOG



**CRISTINA**  
*Jáuregui*

- Crear un vínculo: Este es el “regalo” de hacer el esfuerzo de ser asertivo, cuando actuamos de forma asertiva, logramos crear confianza, estabilidad y aprecio, un vínculo basado en la claridad y el respeto mutuo.

Recuerda, verte oírte y sentirte.

Esto es para ti que siempre estás del otro lado leyéndome.  
Gracias.