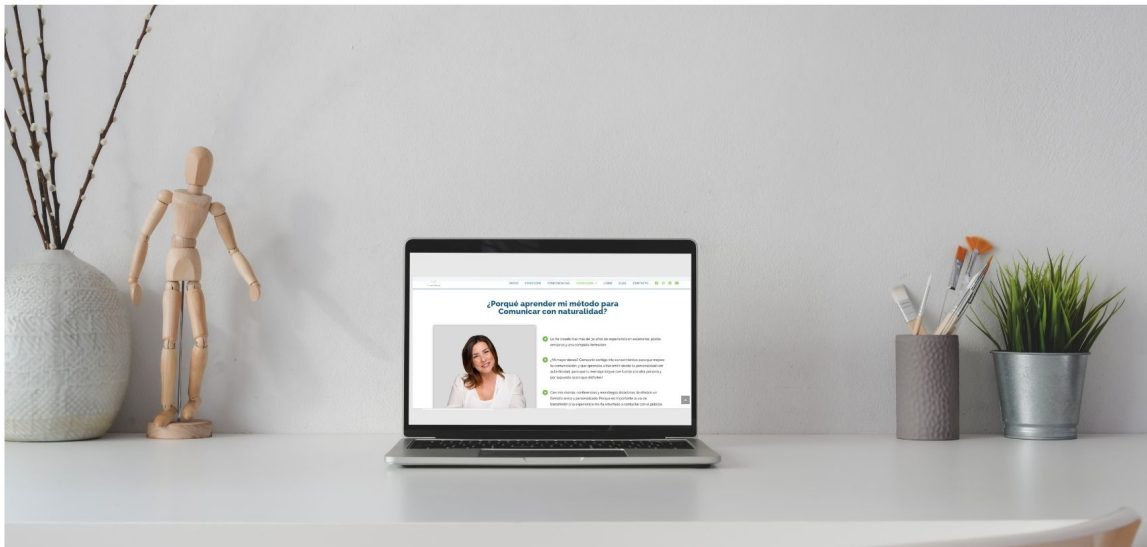


# CURSO ONLINE

## “Fortalezas Comunicativas”

¡Aprende en 5 módulos  
a mejorar tu comunicación!



  
ELENA MARTÍN CALVO

### Asertividad en la comunicación 1

## Asertividad en la comunicación 1

Vamos a empezar por el principio,

### ¿Qué es la asertividad?

Los seres humanos compartimos con otras especies la reacción de lucha o de huida cuando surge un conflicto entre dos individuos.

Aunque tenemos esto en común con el resto de animales, lo que nos distingue de las demás especies es nuestra capacidad de comunicación verbal para la resolución de problemas (que nosotros sepamos)

Por lo tanto, los humanos contamos con tres modos de comportamiento para la supervivencia, la relación y por supuesto la comunicación con los demás:

- La lucha
- La huida
- La capacidad verbal para resolver problemas

Cuando reaccionamos a través de la agresión o de la huida nos sentimos mal, puesto que esos modos de comportamiento llevan asociadas emociones desagradables como la ira o el miedo.

Al entablar contacto asertivo con otras personas tenemos la posibilidad de obtener lo que deseamos con menos posibilidades de que aparezcan las negativas emociones anteriormente citadas.

La asertividad nos aporta una sensación de igualdad imposible de producirse en un ataque o una huida en la que se establecen, automáticamente, roles de víctima o verdugo.

Cotidianamente vivimos más situaciones de lucha o huida de las que en un principio podríamos pensar. En nuestro entorno familiar, laboral o personal. En pequeñas situaciones que resolvemos sin pensar en otra posibilidad más beneficiosa para todos.

Vamos a ir adentrándonos en la asertividad y en su aplicación sobre la comunicación, pero antes me gustaría sugerirte que leas el libro: **LA ASERTIVIDAD: EXPRESION DE UNA SANA AUTOESTIMA** de **OLGA CASTANYER**, de la editorial Desclée de Brouwer. Conozco a Olga y es reconocida como una de las máximas autoridades sobre asertividad y autoestima.

Te dejo un párrafo del libro:



*“El que una interacción nos resulte satisfactoria depende de que nos sintamos valorados y respetados, y esto, a su vez, no depende tanto del otro sino de que poseamos una serie de habilidades para responder correctamente y una serie de convicciones o esquemas mentales que nos hagan sentirnos bien con nosotros mismos.”*

Ahora sí, seguimos con la asertividad. Re preguntará: ¿Cómo funcionan esos patrones de conducta que hemos visto más arriba? Te lo enseño en la siguiente página.

•  
••  
... Sigue, sigue...



## PATRONES DE CONDUCTA

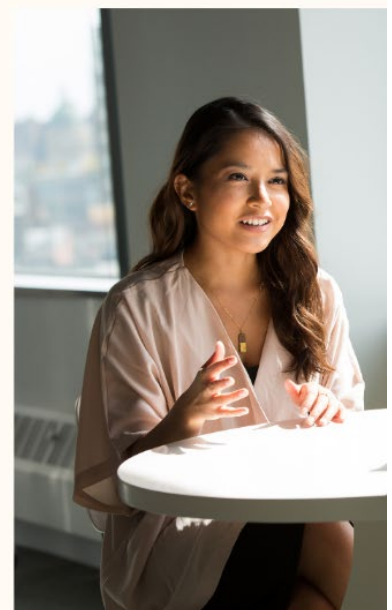
---



**Agresiva  
(lucha)**



**Sumisa  
(víctima)**



**Asertiva**



Agresiva	Sumisa	Asertiva
<p><b>Comportamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volumen de voz alto</li> <li>- Tajante</li> <li>- Interrumpe</li> <li>- Faltas de respeto</li> </ul> <p><b>Pensamientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Solo importo yo</li> <li>- Tengo que demostrar que soy fuerte</li> <li>- Las cosas tienen que salir como yo quiero</li> </ul> <p><b>Sentimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ansiedad</li> <li>- Soledad</li> <li>- Enfado</li> <li>- Honestidad emocional (expresan lo que sienten)</li> </ul>	<p><b>Comportamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Volumen de voz bajo</li> <li>- Vacilante</li> <li>- Muletillas</li> <li>- Lenguaje verbal de protección</li> </ul> <p><b>Pensamientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yo no importo</li> <li>- Así no molesto</li> <li>- Necesito que me quieran</li> </ul> <p><b>Sentimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Impotencia y frustración</li> <li>- Culpa</li> <li>- Ruido mental</li> <li>- Ansiedad</li> <li>- Miedo a comunicar</li> </ul>	<p><b>Comportamiento:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Habla fluida y segura</li> <li>- Lenguaje verbal de comodidad</li> <li>- Rotundidad sin agresión</li> </ul> <p><b>Pensamientos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Defensa de los derechos de todos</li> <li>- Sentimiento de igualdad</li> <li>- Las cosas son como son</li> </ul> <p><b>Sentimientos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buena autoestima</li> <li>- Satisfacción al comunicar</li> <li>- Disfrutan al comunicar</li> <li>- Respeto</li> </ul>

La **comunicación asertiva** es una habilidad social de relación.

Consiste en una expresión consciente, a través de la cual se ponen de manifiesto las propias ideas, sentimientos deseos, opiniones o derechos de forma coherente, clara, directa, equilibrada, honesta, serena (a ser posible) y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.

La persona asertiva en su comunicación:

- Sabe decir “NO”
- Manifiesta abiertamente **su postura**
- Puede **expresar un razonamiento** que explique esa postura
- Es **comprensiva** hacia las posturas, demandas y opiniones de la otra persona
- Sabe **pedir favores**
- **Sabe reaccionar ante un ataque** sin necesidad de atacar a su vez o de caer en el papel de víctima
- **Expresa su perspectiva** ante un problema que quiera solucionar
- Sabe **pedir aclaraciones** cuando es necesario
- **No se deshace en explicaciones**
- **Sabe expresar sus sentimientos**
- **No manipula**
- **Expresa sus diversas emociones:** gratitud, afecto, admiración, cariño, dolor, tristeza, desconcierto, miedo...
- **Sabe llegar a acuerdos**

Los otros dos patrones de comunicación, el **estilo sumiso**, el **estilo agresivo**, e incluso el **estilo sumiso-agresivo**, se basan en **ideas erróneas**, no aceptan la realidad y no respetan a los demás ni a sí mismos.

Además, estos patrones de comunicación son **muy poco eficaces**. Lo habitual es enredarse en ellos, pasar de un rol a otro y no llegar a ningún acuerdo.

¿Te parece que los patrones de comunicación agresiva y sumisa son poco frecuentes? En este tema te dejo un AUDIO con un ejemplo. Quizá te resulte más familiar que pensabas:

Las personas con un **patrón sumiso** en su comunicación e interrelaciones sociales, se caracterizan por la **el victimismo, la sumisión, la pasividad, el miedo a los enfrentamientos, la necesidad de ser aceptados o de no molestar**, relegando así sus propios intereses, sentimientos, derechos, opiniones y deseos.

El **patrón agresivo**, por el contrario, se caracteriza por **culpar y responsabilizar** siempre al otro, **no respetar los derechos, sentimientos e intereses de los demás, e incluso puede ser ofensivo, provocador o humillante**. Suele mostrar egoísmo, ya que busca como único beneficio el propio.

Un patrón de comunicación asertiva te será muy útil para **hacer valer tus derechos, manejar conflictos, conducir situaciones de negociación con destreza, establecer y mantener conversaciones** con diferentes personas y en diferentes contextos. Te permitirá **expresar lo que sientes y piensas, alcanzando una comunicación siempre honesta**. También **favorecerá la toma de decisiones, pedir cambios de conducta en otras personas, expresar tus necesidades, ser directo con lo que quieres expresar sin ofender y asumir riesgos calculados**.

Una comunicación asertiva no te garantiza olvidarte de conflictos. Es posible que a algunas personas no les guste que les digas que “no” o lo que piensas o sientes, pero, definitivamente, esa honestidad en la comunicación, en la expresión de lo que eres, piensas y sientes, te ayudará a deshacerte de sentimientos como la culpa, el miedo, la inseguridad y la falsedad.

Aunque seguramente ya sabes por experiencia que decir que “sí” a todo y amoldarte a las necesidades que los demás te imponen no está exento de conflictos, ¿verdad?

¿Qué te ha parecido esta información? ¿Y el audio? ¿Te suena ese tipo de patrón en las conversaciones?

Esos patrones se repiten hasta cuando comunicamos a terceros. Se dan de forma inconsciente.

Deseo que este documento te haya servido y resultado de interés.

En el ejercicio siguiente, vas a seguir trabajando sobre este tema y después te ofreceré más información sobre asertividad. Como alguna técnica asertiva o los llamados derechos asertivos.

Vas muy reque te bien, te lo digo yo.

Y no olvides ser cada vez más asertivo.