

# PRINCIPIOS BÁSICOS

Según Morera (2004) la asertividad es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás.

La respuesta asertiva se considera como una habilidad de comunicación interpersonal y social, es la capacidad para transmitir opiniones, posturas, creencias y sentimientos de cada uno sin agredir ni ser agredido (González & Galvanovskis, 2009).

Existen diferentes tipos de comunicación, las más comunes son:

- Comunicación pasiva: se da cuando la persona no es capaz de expresar de manera abierta y clara sus emociones y opiniones, prefiriendo el silencio o una comunicación pobre de sus gustos u opiniones.
- Comunicación agresiva: se da cuando la persona maneja de manera inapropiada e impulsiva la comunicación de sus emociones, demandas y opiniones, y transgrede los derechos de las otras personas para lograr sus metas.
- Comunicación asertiva: la forma asertiva implica la capacidad para poder expresar las emociones, creencias, opiniones y demandas personales de manera, honesta y apropiada sin comprometer los derechos de los demás.



Los principios básicos de la comunicación asertiva son:

- Respetarse a uno mismo.
- Respetar a las demás personas.
- Ser directo en lo que quiero comunicar.
- Ser honesto en su intención.
- Ser apropiado en la respuesta.
- Controlar las emociones.
- Saber decir las cosas que quiero y que no quiero.
- Saber escuchar lo que me están diciendo.
- Ser positivo ante las situaciones.
- Ser consciente de mi lenguaje no verbal.

La comunicación asertiva, nos permite enfrentar de manera adecuada los retos de la vida diaria, sea en nuestra vida profesional, estudiantil o personal. Algunas de las respuestas asertivas más importantes son:

- Rechazar una petición que no nos gusta.
- Hacer una petición o solicitar ayuda de manera adecuada.
- Solicitar un cambio de conducta que resulta molesta en el momento.
- Mostrar desacuerdo sobre un tema determinado.
- Hacer una crítica de la manera apropiada.
- Recibir una crítica sin sentirse agredido.
- Formular un elogio adecuadamente.
- Hacer cumplidos sin insultar u ofender.

Algunas técnicas para fortalecer la comunicación asertiva, según Torres-Valle, 2018; Aguilar-Morales y Vargas-Mendoza, 2010, son:

- Disco rayado.

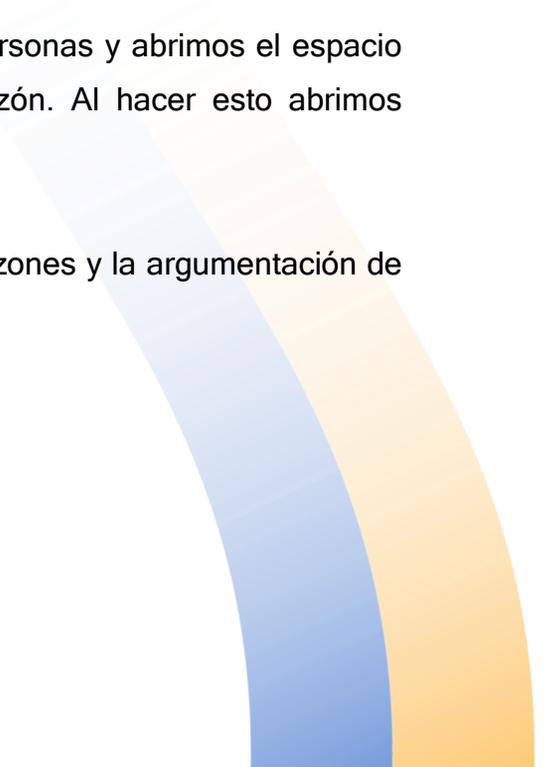
En esta técnica se pide a la persona que repita de manera calmada, clara y objetiva los deseos u opiniones que tenemos en una situación particular, esto permite mantener el foco en lo que queremos y ayuda a evitar malentendidos.

- Movimiento en la niebla.

En esta técnica escuchamos los argumentos de las otras personas y abrimos el espacio para considerar que pueden tener razón o parte de la razón. Al hacer esto abrimos caminos de comunicación sin tener que dejar nuestra postura.

- Pregunta asertiva.

A través de las preguntas podemos comprender mejor las razones y la argumentación de la otra persona.



Cuando queremos comunicar algo o expresar un desacuerdo, es importante seguir estas recomendaciones:

- Explicar de manera clara la situación que nos incomoda o que deseamos que cambie, evitar la cantaleta y escuchar el otro argumento a fin de que pueda confrontarse frente a la consecuencia de sus acciones, logrando un reconocimiento y aprendizaje para su vida.
- Describir lo que estoy sintiendo en el momento de una forma calmada y en primera persona, sin acusar o culpar al otro, facilitando que el otro exprese como se siente y busque canales de solución ante sus acciones.
- No atacar a la persona sino al problema: gritar, castigar y juzgar obstaculiza que el otro tenga la confianza suficiente para expresar la situación que está viviendo y que de esa manera podamos acompañarlos a responsabilizarse de sus acciones y puedan trascender de manera satisfactoria, encontrando diferentes alternativas.
- Promueve que tu familiar exprese el cambio deseado y los compromisos que obtiene ante el mismo.
- Expresa gratitud y reconocimiento ante la buena disposición y el deseo de cambio o búsqueda de solución.
- Es importante validar al otro y nutrirlo con palabras positivas, promoviendo al finalizar un contacto afectuoso y cálido que le permita contener sus emociones y tener claro que siempre podrá contar con un guía.

Recuerda:

Tienes derecho a expresarte, pero no a hacerle daño a los demás con ello, busca la forma más asertiva para hacerlo, encuentra el punto de equilibrio; con respeto, tolerancia y amor seguro lo lograrás.

**Referencia:**

Universidad Antonio Nariño. (2019). Comunicación Asertiva. Recuperado de:  
<https://www.uan.edu.co/component/k2/item/3891-comunicacion-asertiva>