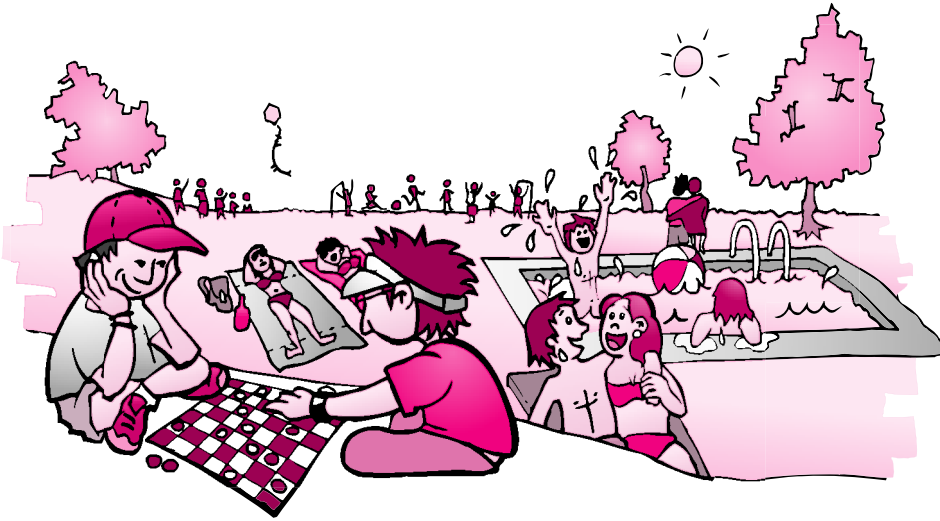
¿Que es comunicación asertiva?

¡Aprendiendo a comunicarnos mejor!



Vos podés ser capaz de expresar abiertamente tus necesidades y decisiones sin sentirte mal...

Las personas nos comunicamos con o sin palabras todo el tiempo. Existen muchas maneras de comunicarse, algunas de las cuales hacen que la comunicación no sea tan efectiva y que por tanto se generen conflictos entre las personas.

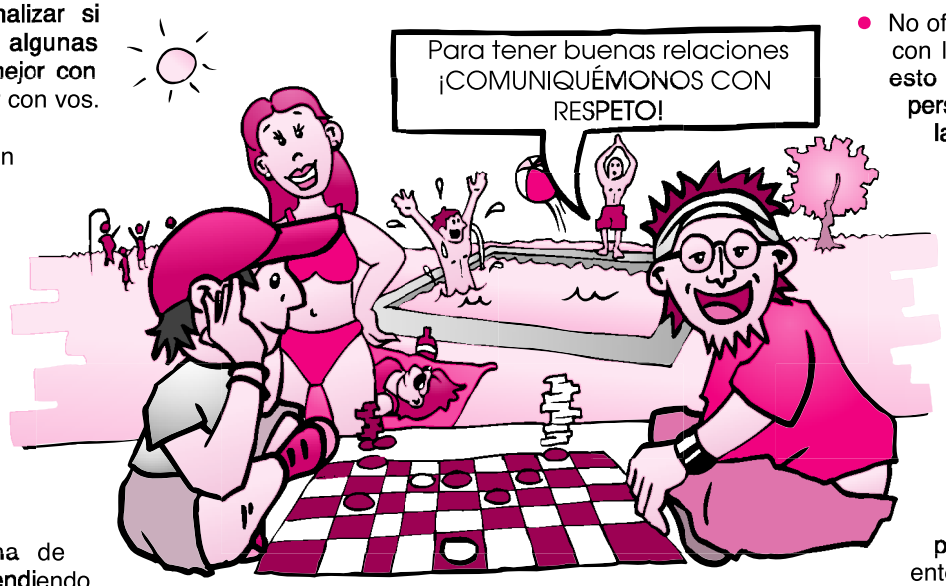
Por ejemplo, si te comunicás agresivamente, si utilizás la violencia, si sos descalificador(a), si no transmitís los mensajes con claridad o si te quedás callado(a) y no decís lo que sentís o pensás, podés tener problemas con las otras personas o sentirte mal con vos mismo(a).

Las diferentes situaciones de la vida diaria te pueden hacer sentir de diferentes maneras, lo cual puede provocar que en un momento te comuniqués de una manera y en otro momento utilicés otra forma. Pero pese a esto, cada persona ha aprendido a comunicarse más o menos de la misma manera todo el tiempo. Lo importante es que podás reflexionar sobre la forma en que has aprendido a comunicarte, y analizar si sería necesario que cambiés algunas cosas para poder relacionarte mejor con los que te rodean y sentirte mejor con vos.

Por eso, acá te proponemos un estilo de comunicación que pretende que seas capaz de expresar tus sentimientos, deseos y necesidades de una forma abierta pero respetuosa, de manera que podás comunicar tus propios deseos y decisiones sin sentirte mal y sin pretender que los otros(as) se sientan mal. Esta forma de comunicarse es llamada "Comunicación Asertiva".

La ventaja es que esta forma de comunicarnos, la podés ir aprendiendo poco a poco. Para ello podés tener en cuenta lo que sigue:

- Revisá la forma en que te comunicás. Analizá las reacciones tuyas y de las personas con las que establecés comunicaciones y los resultados que has tenido con estas. Intentá fortalecer lo positivo y cambiar lo que te afecta.
- Hay situaciones que pueden causarte mucho enojo. En estos casos, es mejor esperar un momento para tranquilizarse antes de decir cosas que empeoren la situación o de las que después te podás arrepentir.
- Algunas veces podrías no saber bien quién o qué es lo que te enojó o te hizo sentir mal realmente. Es importante que antes de hablarlo, te aclarés esto vos mismo(a).



- Para aclararte, tomá en cuenta la posibilidad de que el problema no sea la situación o la persona que tenés en frente en ese momento. Algunas veces pasa que una persona o situación nos recuerda alguna cosa negativa que vivimos en el pasado y reaccionamos como si se tratara de lo mismo. Esto no significa que no podás hablar con la persona con quien tenés el conflicto actualmente. Al contrario, es importante que lo hagás, pero ya siendo consciente de lo que te hizo reaccionar en un primer momento.
- Transmití honestamente a la otra persona lo que vos pensás y cómo te sentís con respecto a la situación. La honestidad es fundamental en esto.
- Es importante que hablés con tranquilidad. No alcés la voz, pues esto lo que provoca es que la otra persona intente alzar más la voz y que el diálogo se pierda.
- No ofendás, ni utilicés palabras hirientes con la persona con quien hablás, pues esto puede provocar: que la otra persona se sienta mal, que se ponga a la defensiva o que te insulte o trate de herirte. Además, inevitablemente el diálogo se va a perder y no se va a solucionar la situación.
- Los malentendidos en la comunicación son muy comunes. Algunas veces suponemos el significado de las cosas o escuchamos lo que queremos escuchar y no lo que nos dicen. Por eso es importante que te asegurés siempre de que las cosas se entendieron bien y para ello lo mejor es preguntar ¿qué entendiste de lo que te dije?, o bien, ¿lo que me querés decir es que...?
- La comunicación asertiva implica muchas veces poner límites. Para poner límites tenés que empezar por reconocer qué cosas permitirías y que cosas definitivamente no permitirías; en qué cosas estás dispuesto(a) a ceder y negociar y en qué cosas definitivamente no cederías. Analizá esto críticamente y una vez que has establecido tus propios límites, poné límites a la otra persona. Recordá que así como las otras personas tienen derecho a que las tratés bien, vos también tenés derecho a que te traten bien.

Hacé la prueba y seguí estas recomendaciones. Vas a ver que te podrás sentir mejor y que tus relaciones con los otros y otras pueden mejorar.

Teléfono: **800-22-44-911**

Lunes a Viernes: 7:00 am - 10:00 pm
Sábados: 7:00 am - 7:00 pm
Feriados: 9:00 am - 5:00 pm

Copyright©
PAIA – PROGRAMA ATENCIÓN INTEGRAL
DE LA ADOLESCENCIA
DEPARTAMENTO DE MEDICINA PREVENTIVA
CAJA COSTARRICENSE
DE SEGURO SOCIAL
2002

Se autoriza la reproducción total o parcial, siempre y cuando sea sin fines de lucro y se cite adecuadamente la fuente.

Ilustraciones: José A. Bustamante