

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS



La comunicación asertiva, una habilidad fundamental para el convivir

Este tipo de comunicación nos permite dialogar con calma y respeto, expresando lo que queremos decir, pero sin herir los sentimientos de las otras personas.



¿Qué debemos tener en cuenta en la comunicación asertiva?



- Ser claros y concretos. Decir específicamente lo que queremos. Si nos limitamos a insinuar, corremos el riesgo de ser mal interpretados por los demás.
- Ser breves. Ya lo dice el adagio popular “lo bueno, si breve, dos veces bueno”. Si argumentamos extensa y constantemente, nuestros argumentos perderán peso.
- Disculparse, cuando es necesario, está bien: si hacemos reclamos legítimos, las excusas sobran; de otra manera, parecerá que nos sentimos culpables y nos veremos inseguros. No obstante, siempre debemos hablar con respeto

Ventajas de ser asertivo(a)

Utilizar la comunicación asertiva disminuye los niveles de estrés (no nos sobrecargamos con excesivas responsabilidades, como les ocurre a las personas que no saben decir “no”), nos ayuda a controlar el mal genio, y mejora nuestras habilidades de afrontamiento, pues nos permite expresarnos efectivamente, defender nuestro punto de vista, a la vez que respetamos el de los demás.



Para lograrlo, la comunicación asertiva debe tener presentes estos tres aspectos:



- 1.Confianza: creo en mi habilidad para manejar una situación.
- 2.Claridad: mi mensaje es claro y fácil de entender.
- 3.Control: doy la información de manera calmada y controlada.