



¡NO SÉ CÓMO EXPRESAR MIS SENTIMIENTOS!

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva nos libera de la sensación de culpa. Libera la asertividad que reside en ti, empatizando siempre con tu interlocutor.

Sé sensible para expresar de la mejor manera tus deseos sin sentirte culpable y sin herir al otro.

CLAVES PARA SER ASERTIVO:

- 1** | Expresa de forma simple tus sentimientos o pensamientos cuando converses sobre el conflicto o situación. Por ejemplo "Me siento triste cuando... "; "Me siento decepcionado cuando..."; "Me siento molesto por..."; "Me he sentido incómodo/a y me gustaría hablar al respecto"; "Me parece que deberíamos tomarnos más tiempo para hablar de esto".
- 2** | Expresa de forma clara y concreta lo que deseas hacer o la solución que propones ante el conflicto. Por ejemplo: "Me gustaría que..."; "Preferiría que..." "Me encantaría que...".
- 3** | Refleja el conocimiento de la posición de la otra persona (actitud o sentimiento) pero manteniendo tu postura. Por ejemplo "Entiendo y respeto tus razones, sin embargo, yo también me siento afectado por lo ocurrido..."; "He notado que esto te incomoda, quiero que hablemos sobre qué podemos hacer"
- 4** | Establece un compromiso donde ambas personas pueden sentirse satisfechas con los resultados (hay un objetivo en común). Por ejemplo "Yo puedo comprometerme a... y tú podrías..., así nos ayudamos mutuamente."
- 5** | Facilita la expresión de sentimientos diciendo una frase neutral sobre lo que está ocurriendo. Por ejemplo "Parece que este tema está siendo difícil de resolver, ¿cierto?".

Los tres pilares básicos de la asertividad son la autoafirmación, la expresión de sentimientos positivos (elogios, agrado, etc.) y la expresión de sentimientos negativos (manifestación de disconformidad o desagrado) de manera adecuada y respetuosa.