

La Comunicación Asertiva



¿Qué es la comunicación asertiva?

Es el proceso mediante el cual se expresan las ideas y sentimientos de forma consciente, respetuosa, clara; sin la intención de herir o perjudicar a otra persona.



Una persona con comunicación pasiva:

- Infravalora sus propias opiniones.
- Temor a ser rechazados.
- Dar un valor superior a las opiniones de los demás.



Un persona con comunicación agresiva:

- El tono de voz será probablemente más alto o más rudo de lo usual, o algunas veces amenazadoramente calmado. También puede haber una amenaza implícita o comentarios sarcásticos.
- Los músculos de la cara se tensan.
- La zona alrededor de la boca aparece rígida.



Una persona asertiva:

- Manifestación de sus ideas y sentimientos, sin hacer menos los de los demás.
- Respeta a los demás como así mismo.
- Es receptivo a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias.
- Expresar de forma directa, abierta y honesta sus ideas ante los demás.



Técnica XYZ:

X: Comunica lo que sientes en primera persona.
Y: Específicas cuando sucedió.
Z: Expresas cuál fue el comportamiento específico del otro.

*: Realizas una petición específica sobre lo que te gustaría, deseas o necesitas.

Referentes

Aguirre, M. Mesa, J. Morales, H. Saldarriaga, E. (2008). LA COMUNICACIÓN ASERTIVA: HERRAMIENTA DE LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA QUE PERMITE MEDIAR LAS DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE. Medellín. Colombia: Universidad de Antioquia.

Amayaco. (S.F). Tipos de comunicación. Recuperado: <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/ejemplos-de-comunicacion-asertiva>

Experticia.(2016). Comunicación asertiva.México. Recuperado: <https://die.unah.edu.hn/dmsdocument/8878-comunicacion-asertiva-pdf>