

Asertividad y Comunicación

Hola, bienvenidos a la unidad cuatro.

En esta unidad nosotros vamos a trabajar "Asertividad" y "Comunicación", dos conceptos muy importantes que van muy acompañados, ¿sí?

Vamos a empezar por el concepto de asertividad. La asertividad, es una forma de comunicar que consiste en respetar al otro y ser respetado, sugerir honestamente y expresar nuestras opiniones. ¿Qué significa ser asertivo? Ser asertivo significa exponer a los demás cuáles son tus verdaderos deseos y necesidades para demostrar dignidad, auto - confianza y respeto. Yo voy a expresar eso que pienso, que siento, de una manera que va a permitir que el otro sienta ganas de escuchar esto que yo estoy diciendo, ¿sí?. No voy a usar un lenguaje agresivo o voy a gritar, sino que voy a buscar que el otro me quiera escuchar y yo voy a decir lo que realmente quiero decir.

¿Por qué ser asertivo? Porque ser asertivo me permite dar una opinión, hacer una petición o pedir un favor, expresar mis emociones, sean positivas o negativas, y también rechazar, ¿no?, o sea, de una manera adecuada para que el otro no sienta, no se sienta mal por ello. Mostrar emociones positivas y hacer cumplidos, ¿sí?, que no sean redundantes y que realmente el otro se dé cuenta que lo que yo estoy diciendo es honesto.

Hay muchos estilos de comunicación, ¿sí?, nosotros vamos a ver los más relevantes y los que además se combinan y nos permiten ser asertivos. Ser asertivos, se aprende, eso es lo importante.

Nosotros tenemos el estilo pasivo, el estilo agresivo y el estilo pasivo - agresivo, que sería los dos combinados encontrando un equilibrio, ¿sí?

El pasivo es cuando la persona se expresa poco, acepta, no rebate, no pregunta, simplemente hago lo que me piden, y me expreso poco.

El agresivo, expresa lo que quiere, cuando quiere, sin importar las circunstancias, sin respetar lo que le pasa al otro, simplemente dice lo que quiere decir, cuando lo quiere decir, y de una manera que puede provocar disgusto, puede provocar pelea, puede provocar una reacción negativa a la otra persona que lo está escuchando. El pasivo - agresivo sería combinar, ¿sí?, estos dos estilos, logrando ser asertivo de alguna manera, sin ser demasiado pasivo y sin ser demasiado agresivo. Yo puedo combinar estas dos formas.

Es muy importante en la asertividad y cuando yo trabajo la asertividad, que como les dije antes es algo que puedo lograr, es algo que se aprende, lo primero que tengo que hacer, ¿sí?, es la auto-afirmación, la expresión de sentimientos negativos y la expresión de sentimientos positivos. Lo que es muy importante también es identificar qué estilo es más predominante en una persona y eso nos va a permitir trabajar ese estilo más fuerte, incorporando, digamos, el otro estilo.

Vamos a Comunicación ahora, ¿sí? La comunicación es la acción de comunicar o comunicarse. Se entiende como el proceso por el que se transmite información, pero también se recibe, ¿sí?, acuérdense, es un proceso.

A través de la comunicación los seres humanos comparten información diferente entre sí, siendo una actividad esencial para la vida en sociedad.

Es muy importante en la comunicación el contacto visual, ¿sí?. No hay que perderlo, ni desde la virtualidad, ni desde la presencialidad. Es muy importante que logremos el contacto visual, que constituye una herramienta muy útil para la escucha activa, ¿sí?, el otro realmente siente

que yo lo estoy escuchando y además, yo estoy prestando atención a lo que el otro me está diciendo, ¿sí?. Nos permite sentirnos cómodos, interactuar y obtener información.

La escucha activa, este concepto que nombramos anteriormente, se entiende como la capacidad de saber escuchar, ¿sí?, con un alto grado de atención y una participación comunicativa, ¿sí?, ¿qué significa esto?, que a través de lo que escucho que el otro me está diciendo, yo interactúo, y eso es muy importante, porque si no, sería una conversación sin sentido, sin coherencia.

La escucha activa, ¿sí?, es muy necesaria porque además, como les decía antes, salimos de este “parafrasear” y le damos coherencia a nuestra comunicación, nos permite digamos reflejar nuestro estado emocional, ¿sí?, nos permite validar lo que estamos escuchando. Esto que yo les decía, yo escucho lo que el otro me está diciendo, y por eso interactúo, o sea, a través de eso que me estás diciendo, genero preguntas, interactúo con esta información que además yo también necesito.

Podremos no estar completamente de acuerdo, pero debemos ser siempre respetuosos de las diferentes opiniones que surjan y en eso nos va a servir mucho el ser asertivos, el respetar lo que el otro me está diciendo aunque no esté 100 por ciento de acuerdo.

Bueno, espero que les haya sido de utilidad, ¿sí?, la unidad de asertividad y comunicación.

Recuerden siempre poder detectar cuál es su estilo dominante de comunicación para, de esta manera, ir trabajándolo y logrando ser asertivo.

Así que bueno, muchas gracias, nos vemos en la próxima unidad.