

Clase 7 - Comunicación asertiva

:BoBxITikTok: [@jezhusky_|_TikTok](#)

:BoBxIInstagram: [@jezhusky_|_Instagram](#)

:BoBxIYoutube: [Jez - YouTube](#)

:SiKofi: [Support Jez on Ko-fi!](#) 

Objetivo

- Aprender Estilos de comunicación
- Que es la comunicación asertiva y como aplicarla

Introducción

Comunicación asertiva.

Es el estilo de comunicación ideal.

- Te permite expresarte de una manera que protege tu bienestar, al mismo tiempo que respetas a los demás.

La importancia del estilo de comunicación en el desarrollo personal.

- Una herramienta poderosa para el autoconocimiento:
 - Lo que hacemos es una expresión de nuestra forma de pensar.
 - Lo externo es reflejo de lo interno.
 - Tu estilo de comunicación puede decir mucho de ti, tu forma de pensar y personalidad.
- Una herramienta para socializar.
 - Conocer los estilos de comunicación te permite entender mejor a las personas y que características poseen detrás.
 - Te ayuda a ser más empático y respetuoso, evitando conflictos innecesarios.
 - Si estas con un estilo agresivo, sabes que debes proteger tus límites y derechos.
 - Si estas con un pasivo, serás mas compasivo.
 - Si estas con un pasivo agresivo, buscaras confrontarlo directamente.

- Puedes resolver conflictos mas fácilmente. Sabes que esperar.
- Te sientes mas feliz y satisfecho en tus relaciones.
 - Si eres consiente de tu estilo de comunicación, puedes mejorarlo.
 - No puedes cambiar algo de lo que no eres consiente.
 - No se puede solucionar un problema que se desconoce.
 - Balances el respeto con autorespeto, por lo que te sientes mejor contigo mismo y con tus relaciones. Las demás personas también se sentirán mejor contigo.
 - Es un "ganar ganar".

Estilos de comunicación.

☰ Existen 4 estilos de comunicación

1. Agresivo.
2. Pasivo.
3. Pasivo-agresivo.
4. Asertivo.

NOTA

Nadie usa solo UN estilo (Aunque si usaras mas uno que otro).

Es posible que te identifiques con varios estilos, dependiendo del momento o la persona.

⚡ 1.- Estilo agresivo: Prioriza sus deseos y necesidades sin considerar a los demás.

Se expresan las necesidades y deseos sin tener en cuenta los deseos y derechos de los demás.

- Características:
 - Dominancia (como un jefe enojado).
 - Tono de voz elevado.
 - Lenguaje corporal desafiante/intimidante.
 - Interrupciones frecuentes (baja capacidad de escucha).
 - Imposición de opiniones
 - Dan ordenes rígidas (tienes que..., debes...).

- Critica destructiva, insultos.
- Ejemplos:
 - Hazlo ahora mismo... ¿Que esperas? (No le importo escuchar al otro)
 - Esto se hace a mi manera y me vale verg lo que pienses. (Impone su opinión)
 - Te dije que lo hicieras asi, ¿estas sordo? (Enojo cuando no se hace como quiere)
 - Básicamente: Tengo la razón, tu no.

Posibles causas de un estilo de comunicación Agresivo.

- Experiencias previas de rechazo o invalidación: La persona pudo haber aprendido que, para ser escuchada, debe imponerse.
- Inseguridades internas: Aunque puede parecer seguro, el estilo agresivo puede tener miedo al rechazo.
- Entorno familiar o social: Si la persona creció en un entorno donde se usaba la agresión para resolver problemas, es probable que lo replique.
- Puede ser el reflejo de una baja capacidad para gestionar emociones.

2.- Estilo Pasivo: Sacrifica sus deseos y necesidades para evitar conflictos.

No se expresan los deseos, necesidades y opiniones. Puede ser por miedo al conflicto o baja autoestima.

- Características:
 - Tono de voz bajo.
 - Evita el contacto visual.
 - Dificultad para decir "no" o pedir lo que necesita.
 - Muestra inseguridad en sus interacciones: "Humm", "Quizas, tal vez"
 - Conformismo.
 - Actitud de disculpa (perdón)
 - Dificultad para tomar decisiones (Elige por mi)
- Ejemplos:
 - Está bien, yo me encargo (Esta muy ocupado pero no quieres decir que no)
 - No importa, ve en auto y yo iré en micro. (No le gusta ir en micro).
 - Yo no tengo problema, lo que tú digas está bien (no dio su opinión aunque quería)

⚠ Posibles causas de un estilo de comunicación pasivo.

- Miedo al conflicto: Con la motivación de evitar cualquier tipo de confrontación, prefiere ceder.
- Baja autoestima: Cree que sus pensamientos, necesidades y sentimientos no son importantes o válidos.
- Aprendizaje social: Cuando la persona creció en un entorno donde se le enseñó a ser complaciente o a priorizar a los demás.
- Puede ser el deseo de encajar y sentirse aceptado. Baja autoestima + necesidad de aprobación.

⚡ 3.- Estilo pasivo-Agresivo: Oculta su descontento y lo expresa de manera indirecta.

Este estilo es una mezcla de agresión y pasividad. Los deseos y necesidades se expresan de forma indirecta para evitar conflicto directo.

Se expresa un descontento de forma indirecta y sutil.

Parece pasivo, pero no lo es.

- Características:
 - Miedo al conflicto directo.
 - Uso de sarcasmo.
 - Quejas indirectas
 - Acciones que muestran descontento sin expresarlo abiertamente.
 - Manipulación sutil.
 - Lo que dice no es congruente con lo que se hace.
- Ejemplo:
 - Claro, tú siempre tienes razón (Sarcasmo)
 - Otra vez yo tengo que hacer todo...como siempre. (lo dice al aire mientras trabaja, y si le preguntan, niega lo que dijo)
 - A mí no me molesta, pero tal vez a otra persona sí. (Si le molesta, pero no quiere dar su razón)
 - Me alegra que tú tengas tanto tiempo libre, yo estaré ocupadísimo. (Quiero conseguir lo que quiere acostar del otro sin expresarlo directamente).

⚠ Posibles causas de un estilo de comunicación pasivo-agresivo.

- Al igual que el pasivo, miedo al conflicto.
- La persona puede no saber cómo comunicar su descontento de manera directa.
- Puede sentir que sus necesidades son ignoradas y no tiene el valor para enfrentarlo directamente.

✓ 4.- Estilo asertivo: Comunica sus necesidades de forma honesta y respetuosa

Este es el estilo ideal, ya que se enfoca en **expresar las necesidades, deseos y opiniones de forma honesta y respetuosa** sin agredir ni someterse a los demás.

- Características:
 - Empatía y Escucha activa.
 - Respeto y autorespeto.
 - Lenguaje corporal relajado.
 - Contacto visual no agresivo.
 - Les gusta colaborar/compartir.
- Ejemplos:
 - Me siento incómodo cuando esto pasa. ¿Podríamos hablar al respecto? (No se deja llevar, pero lo hace con comunicación y respeto).
 - Prefiero hacer esto de otra forma, ¿te parece bien? (Busca un acuerdo)
 - Necesito un poco de tiempo para pensarlo y tomar una decisión. (Comunica una necesidad sin dañar a nadie o pasar a la defensiva).

🔗 Posibles causas de un estilo de comunicación asertivo.

- Autoestima sana, confianza en uno mismo y es capaz de expresar sus emociones de manera adecuada se da este tipo de comunicación.
- Surge del deseo de querer resolver conflictos sin pasar a llevar a nadie, incluyéndote.
- Refleja habilidades sociales desarrolladas.

☰ Partes esenciales

En la comunicación asertiva, suele haber:

- Observación de los hechos: Se describen objetivamente.

- Expresión de los sentimientos/pensamientos: En primera persona.
- Expresión de necesidades: Explicación del motivo (te lo cuento porque...)
- Petición: El cambio que queremos, dando alternativas si es que es posible.

✓ Como ser mas asertivo.

- Practica consiente.
 - Debes practicar a conciencia para no caer en tu viejo estilo de comunicación.
 - Sin ser consiente, se expresara tu estilo de comunicación antiguo de forma automatica, sin que te des cuenta.
- Practica la autoexpresión.
 - "Yo siento...", "Yo creo...", "Yo necesito..."
 - Habla en primera persona.
 - Cambia los mensajes "tu" por los "yo"
 - Se honesto.
- Practica el autorespeto.
 - Para ser asertivo debes respetar tus propios deseos y necesidades. Si no te respetas a ti mismo, nadie lo hará.
 - Recuerda tener tus limites claros. Que no te pasen a llevar.
 - Explica por qué no puedes aceptar algo, y ofrece alternativas si es posible.
 - Practica decir "no" cuando quieras decirlo.
 - Mejora tu autoestima.
- Practica el respeto.
 - Valida su opinión y sentimientos. No significa que tengas que estar de acuerdo.
 - Practica la escucha activa.
 - Transmite confianza y seguridad con la mirada y sonrisa.
 - Se trata de reconocer que la persona tiene derecho a expresarse.
 - Busca los acuerdos. El balance entre el YO y el TU.
- Aprende a realizar criticas constructivas para dar feedback.
 - Comunica lo que se quiere mejorar.
 - Enfoque en la solución y no en el problema.
 - Enfoque en el hecho y no la persona.
 - Sándwich: Algo positivo-area de mejora-algo positivo.
- Se especifico, no ambiguo.
 - Debes saber que es lo que quieres y comunícalo sin rodeos.
 - "No me gusta cuando te pones asi" (Asi como?)

- Exprésate claramente para que la otra persona NO tenga que interpretarte.

Tip

Puedes escribir en tu diario o en una hoja situaciones en las que no te sientes conforme con la interacción y escribe como podrías haber respondido de mejor manera.

- ¿Cómo podría haberlo dicho mejor?
- ¿Que debo decir la próxima vez que me pase algo similar.

Usa la visualización. Imagínate a ti mismo respondiendo asertivamente todos los días.

Actividad

- Identifica tu estilo de comunicación y el de tu círculo social.

Próxima clase?

- Salud mental GANO