



MEJORAR LA COMUNICACIÓN: LA ASERTIVIDAD

Respetarnos y respetar

¿Qué es la asertividad? Es la habilidad de expresarnos con honestidad, claridad y respeto. Consiste en ser directos en nuestra comunicación, respetando al otro. Con asertividad podemos expresar nuestras necesidades, lo que queremos, nuestras emociones o derechos. **¿Cómo es una persona asertiva?** Las personas asertivas confían en sí mismas y no tienen miedo a mostrarse de esta manera. Son capaces de aceptar las opiniones y las críticas de los demás. Tienen claros sus objetivos y evitan juzgar a los otros. Entienden que hay más de una "verdad"; así, expresan su verdad. No les interesa "ganar" y afrontan los conflictos buscando una solución.

"Atraverse a establecer límites se trata de tener el valor de amarnos a nosotros mismos, incluso cuando corremos el riesgo de decepcionar a otros" -Brene de Brown



¿Por qué es importante para la relación de cuidado?

¿Te ha pasado que el otro te pide que hagas algo que en el fondo no quieres hacer, pero terminas haciéndolo? ¿Sientes que no respetas los límites que pones, dejando de lado tus propios intereses para cumplir con los de los demás?

¿O quizás piensas que si te niegas a aceptar una demanda, la otra persona lo malinterpretará y temes sentir su rechazo?

La asertividad te va a dar la capacidad de mantener relaciones de igualdad evitando la ansiedad y la culpa.

Cómo aplicar la asertividad en las relaciones:

- Ante un conflicto, ante diferentes opiniones, ofrece alternativas, ofrece una "vía de escape".
- Descubre tus necesidades, comunícalas para poder cubrirlas.
- Huye del conformismo: si algo no te convence es porque hay una razón para creer que no es lo conveniente. No abandones la idea de defender tu opinión.

