

## Habilidades para la vida Comunicación asertiva

La comunicación asertiva, permite a las personas entablar conversaciones expresando directamente lo que se quiere comunicar, respetando las ideas, opiniones y sentimientos de las persona con quien se establece el dialogo; aunque no se esté de acuerdo con los diferentes puntos de vista de los demás. Muchas personas creen que poseen una comunicación sincera y son capaces de decir cualquier cosa a los demás, cuando realmente se están comunicando de una manera agresiva, hiriendo los sentimiento de los demás; esta actitud es otro tipo de comunicación que tiene que ver con la asertividad.



### 2. Comunicación asertiva. (continuación)

En la comunicación asertiva debemos tener en cuenta, que se debe utilizar un lenguaje claro, específico y decir específicamente, lo que se quiere que el otro entienda; los comunicantes se limitan a insinuar ideas y se corre el riesgo de ser mal interpretados o entender otra idea o sentimiento: es necesario siempre pedir disculpas cuando se ha herido los sentimientos del otro, por eso es necesario hablar con respeto, para no verse en problemas al comunicarse con otros.

Comunicarse asertivamente tiene la ventaja de ser directo y amable; la comunicación es menos estresante y las personas no se sobrecargan de excesivas responsabilidades, como lo que ocurre a las personas que no saben decir "NO", en los momentos que ameritan. El comunicarse de buena manera ayuda a controlar el mal genio y mejora nuestras habilidades de afrontamiento de los problemas, pues nos permite expresarnos efectivamente, defender nuestro punto de vista, a la vez que se respeta el de los demás.

Se puede decir que la comunicación asertiva mejora la autoconfianza y la autoestima; se pueden identificar los sentimientos propios y la de los más; cuando respetamos al otro, nos ganamos el respeto de los demás; se mejoran habilidades de comunicarse con los demás; se pueden tomar mejores decisiones que favorezcan a uno mismo y a los demás; se construyen mejores relaciones sociales basadas en la sinceridad.

La comunicación asertiva se puede lograr siempre y cuando haya confianza en sí mismo; que los diálogos con otras persona sean claros y fáciles de entender, dando la información de una manera serena y concreta; para que la comunicación sea realmente efectiva, debe de tenerse la capacidad de escuchar y el poder expresar de una manera clara nuestras ideas y afectos; si una comunicación es realmente significativa, no hay desarrollo, ni madurez humana posible; los seres humanos nos formamos como personas a partir de un proceso cultural, que se adquiere en un proceso de socialización que solo es posible a través de la comunicación.

Ref.- Humanus Consulting. Rodríguez, A. (2007). Asertividad: el arte de decir «no» y algo más.

San Salvador, 6 de octubre de 2021.