

Tipos de comunicación asertiva

La comunicación es tan importante que puede construir o romper una relación, es crítica para el éxito y refleja instantáneamente la autoestima a los oyentes.

La comunicación asertiva exige respeto, proyecta confianza e inspira influencia. Es un estilo de comunicación respetuoso, directo, honesto, abierto, no amenazante y no defensivo. No es exigente, agresivo o manipulador. La comunicación se aprende y con la práctica puedes aprender a comunicarte de forma asertiva, lo que elevará tu autoestima, confianza en ti mismo y mejorará tus relaciones y desempeño profesional. En este artículo de Psicología-Online te explicamos con ejemplos los tipos de comunicación asertiva, así como la importancia de la comunicación asertiva tanto en la familia como en el trabajo.

Tipos de comunicación según la psicología

Hay 4 tipos principales de comunicación:

La comunicación pasiva

es un estilo en el cual los individuos han desarrollado un patrón para evitar expresar sus opiniones o sentimientos, proteger sus derechos e identificar y satisfacer sus necesidades. La comunicación pasiva suele surgir de una baja autoestima. Estos individuos creen: "No vale la pena cuidar de mí."

Como resultado, las personas pasivas no responden abiertamente a situaciones dolorosas o que provocan ira. En cambio, permiten que se acumulen las quejas y las molestias, por lo general sin darse cuenta de esa acumulación. Pero una vez que han alcanzado su umbral de tolerancia para el comportamiento inaceptable, generalmente alto, son propensos a estallidos explosivos, que por lo general son desproporcionados en relación con el incidente desencadenante. Sin embargo, después del estallido, sienten vergüenza, culpa y confusión, por lo que vuelven a ser pasivos.

El impacto de un patrón de comunicación pasiva es que estas personas a menudo:

- Se sienten ansiosos porque la vida parece estar fuera de su control
- Se sienten deprimidos porque se sienten atascados y sin esperanza
- Se sienten resentidos (pero no son conscientes de ello) porque sus necesidades no están siendo satisfechas
- Se sienten confundidos porque ignoran sus propios sentimientos
- Son incapaces de madurar porque los problemas reales nunca se abordan, suelen tener problemas de inmadurez emocional.

Comunicación Agresiva

Es un estilo en el cual los individuos expresan sus sentimientos y opiniones y abogan por sus necesidades de una manera que viola los derechos de los demás. Por lo tanto, los comunicadores agresivos son verbal y/o físicamente abusivos. La comunicación agresiva nace de la baja autoestima (a menudo causada por abusos físicos y/o emocionales pasados), heridas emocionales no sanadas y sentimientos de impotencia.

El impacto de un patrón de comunicación agresiva es que una persona con comunicación agresiva tiende a:

- Generar miedo y odio en los demás
- Siempre culpan a los demás en lugar de ser dueños de sus problemas y, por lo tanto, son incapaces de madurar

La comunicación pasivo-agresiva

Es un estilo en el cual los individuos aparecen pasivos en la superficie, pero en realidad están actuando con ira de una manera sutil o indirecta.

Las personas que desarrollan un patrón de comunicación pasivo-agresiva generalmente se sienten impotentes, atascadas y resentidas - en otras palabras, se sienten incapaces de tratar directamente con el motivo de sus resentimientos. En cambio, expresan su enojo minando sutilmente el objeto (real o imaginario) de sus resentimientos. Te sonríen mientras te ponen trampas a tu alrededor.

El impacto de un patrón de comunicación pasivo-agresiva es que:

- Se alejan de los que los rodean
- Permanecen atrapados en una posición de impotencia
- Descargan el resentimiento mientras que los problemas reales nunca se abordan, por lo que no pueden madurar.

Comunicación Asertiva

Frente a esos tipos de comunicación, la comunicación asertiva es un estilo en el que las personas expresan claramente sus opiniones y sentimientos, y con firmeza abogan por sus derechos y necesidades sin violar los derechos de los demás. Estos individuos se valoran a sí mismos, a su tiempo, y a sus necesidades emocionales y físicas. Además, tienen un alto nivel de autoaceptación y autorrespeto.

El impacto de un patrón de comunicación asertiva a menudo es:

- Crear un ambiente respetuoso para que otros crezcan y maduren
- Sentirse conectado con los demás
- Sienten que tienen el control de sus vidas
- Son capaces de madurar porque abordan cuestiones y problemas a medida que surgen

Características de los tipos de comunicación

Los comunicadores pasivos a menudo:

- No se imponen por sí mismos
- Permitir que otros infrinjan deliberada o inadvertidamente sus derechos
- No expresan sus sentimientos, necesidades u opiniones
- Tienden a hablar en voz baja o a pedir disculpas
- Muestran un contacto visual deficiente y una postura corporal descolgada

Los comunicadores agresivos a menudo:

- Tratan de dominar a los demás
- Usan la humillación para controlar a los demás
- Critican, culpan o atacan a otros
- Son muy impulsivos
- Tienen una baja tolerancia a la frustración
- Hablan en voz alta, exigente y autoritaria
- Actúan de forma amenazante
- No escuchan bien
- Interrumpen frecuentemente
- Tienen un contacto visual penetrante y una postura autoritaria

Los comunicadores pasivos-agresivos a menudo:

- Murmuran para sí mismos en lugar de confrontar a la persona o el problema
- Tienen dificultad para reconocer su enfado
- Usan expresiones faciales que no coinciden con sus sentimientos, es decir, sonreír cuando están cabreados
- Usan el sarcasmo
- Niegan la existencia de problemas
- Parecen cooperativos mientras hacen cosas a propósito para molestar y perturbar
- Usan chantajes sutiles para vengarse

Los comunicadores asertivos:

- Expresan las necesidades, sentimientos y deseos de manera clara, apropiada y respetuosa
- Comunicar respeto por los demás
- Escuchan bien sin ningún tipo de interrupción total
- Sienten control de sí mismos
- Tienen buen contacto visual
- Hablan en un tono de voz calmado y claro

- Tienen una postura corporal relajada
- Se sienten competentes
- No permiten que otros abusen de ellos o los manipulen

Ejemplos de comunicación asertiva

Para poder poner un correcto ejemplo de comunicación asertiva, vamos a imaginarnos una situación imaginaria en la que se establece un diálogo.

Pongamos por ejemplo que nuestra pareja no ha realizado la colada aunque se lo hayamos repetido varias veces. ¿Cómo lo resolveríamos a partir de la comunicación asertiva?

Si nos enfadamos, gritamos a nuestra pareja y nos dejamos llevar por la ira, nos estaremos comunicando de manera agresiva.

Si no le decimos nada por miedo y dejamos que esto vuelva a ocurrir, nuestra comunicación será más bien pasiva.

Por otro lado, si no le decimos nada, pero pretendemos herirle con nuestro silencio, estaremos utilizando un estilo comunicativo pasivo-agresivo.

Finalmente, si le comunicamos cómo nos sentimos y le comentamos la importancia del trabajo en equipo, estaremos utilizando la comunicación asertiva. Para poner un ejemplo de diálogo, podríamos decir lo siguiente:

"Mira, me gustaría que hicieras la colada y veo que no la has hecho en toda la semana, esto me entristece porque para mantener una convivencia limpia debemos trabajar en equipo, entiendo que estás muy ocupado/a pero me alegraría mucho que hicieras este esfuerzo".

Comunicación asertiva en el trabajo

Un estilo de comunicación saludable, como el asertivo, juega un papel importante en hacer que tu lugar de trabajo no sólo sea efectivo sino también un lugar agradable en el que estar, ya que pasamos gran parte de nuestro tiempo en el trabajo.

Ser un buen comunicador puede ayudarte a crear confianza, ayudar a resolver diferencias y crear un ambiente de respeto que promueva la resolución de problemas y construya relaciones. En otras palabras, es importante comunicarse de manera que puedas hacer valer claramente tus necesidades y deseos, sin dejar de considerar los derechos y necesidades de los demás. El uso de la comunicación asertiva en el trabajo puede ayudarte a seguir estas dinámicas:

- Comunica tus ideas, preocupaciones y deseos.
- Intenta tener más claridad sobre lo que te espera.
- Toma el control de tu carga de trabajo.
- Gana el respeto de los demás.
- Trata de mantener tus necesidades y deseos satisfechos.
- Pide lo que quieras.
- Di no cuando sea apropiado

Comunicación asertiva en la familia

Nadie nace asertivo. Más bien, es una habilidad que debe ser aprendida y cultivada. La asertividad es una habilidad que vale la pena aprender porque nos ayuda a comunicarnos más eficazmente y a minimizar el número de situaciones estresantes con las que tenemos que lidiar en la vida.

Es importante que empleemos este tipo de comunicación en todas las áreas de nuestra vida y fundamentalmente en la familia que es nuestro núcleo vital. Es fundamental que la comunicación familiar sea eficaz y es fundamental porque es dónde aprendemos desde pequeños a cómo comunicarnos.

Podemos utilizar las siguientes estrategias en situaciones que requieren resolver un conflicto de forma asertiva, y un buen momento para practicarlas es en familia:

Primero, detente. Interrumpe el impulso inicial de enfado para que poder pensar en una respuesta más útil.

Reagrúpate. Respira profundamente y utiliza una tarea o algo que sea relajante para ti. Tómate un 'tiempo muerto' si es necesario - minutos, horas, días - lo que sea necesario. No respondas hasta que estés más calmado. Una vez que estés calmado, trata de

identificar las cosas que han desencadenado tu enfado para así poder desactivarlo. La ira distorsionará en lugar de aclarar la respuesta apropiada.

Comunícate. Responde a la persona que te ha hecho enfadar. Hazlo de una manera calmada que demuestre que te defenderás si es necesario, pero que no te desviarás de tu camino para atacar innecesariamente. Si es posible y apropiado, habla de cómo te ha afectado lo que se ha dicho. Habla acerca de tus sentimientos - cómo te ha afectado, en vez de hacer acusaciones. Hablar de tu propia experiencia es poco probable que haga que la persona con la que estás hablando se ponga a la defensiva, y es más probable que transmita tu mensaje con claridad.

Fuente: <https://www.psicologia-online.com/tipos-de-comunicacion-asertiva-4168.html>