

¿Qué es la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva es un estilo de comunicación que le permite compartir sus pensamientos, opiniones, sentimientos y necesidades de manera clara, directa, y respetuosa.

¿Por qué es importante la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva puede ayudarle a sentirse menos estresado, a defenderse, a poner límites, y a mejorar las relaciones con los demás. La comunicación asertiva puede ayudarle a pedir permiso para ir al médico, pedir un aumento, informar sobre problemas de seguridad en el trabajo, y resolver conflictos con compañeros. Como todo, ser un comunicador asertivo requiere de práctica.

¿Cómo es la comunicación asertiva?

- Clara, directa, específica, y apropiada para la situación
- Es honesta y sincera
- Respeta los pensamientos, opiniones, sentimientos, y necesidades de los demás
- No amenaza, culpa, avergüenza, ni ataca a otros

¿Qué puede hacer para comunicarse de una manera más asertiva?

La forma en la que usted se comunica tiene un gran impacto en las interacciones que tiene en su día a día con los demás. Una comunicación eficaz es importante para cualquier tipo de relación, el entorno familiar y laboral, y la sociedad.



Diga lo que piensa. Nadie sabe mejor que usted lo que piensa, siente, quiere, o necesita. Usted es la mejor persona para defender su opinión.



Empiece sus oraciones con lo que usted siente, piensa, o quiere. Aprenda a expresar claramente lo que piensa, siente, quiere o necesita y por qué. Intente no enfocarse solamente en lo que cree que otros han hecho o han dejado de hacer. Ponga en práctica la siguiente fórmula que comienza en primera persona (YO):

**YO me siento ____ cuando ____ porque ____ +
Proponga una solución ____.**

Por ejemplo: "Me siento frustrado cuando ignoran mis sugerencias para mejorar lo que se está haciendo porque creo que podríamos ser más eficientes. Me gustaría tener la oportunidad de compartir mi idea en la próxima reunión."



Dese cuenta de lo que piensa, siente, o quiere. Entender que es exactamente lo que usted quiere puede ayudarle a controlar cómo se relaciona con los demás. Tómese un tiempo y haga una pausa para reflexionar aunque sea difícil, identifique por qué piensa o se siente de cierta manera.



Planifique lo que quiere decir. Si cree que la conversación puede ser difícil, escriba los puntos principales que quiere decir. Tener un plan, una lista de ideas o al menos palabras claves puede ayudarle a manejar mejor la conversación, a transmitir su mensaje, y a ser más asertivo.



Sea respetuoso y escuche. Dele a la otra persona su turno para que diga lo que piensa y siente. Usted no puede controlar cómo los demás piensan, lo que dicen, ni cómo lo dicen. Escuche y no interrumpa. Escuche para que entienda de dónde vienen los pensamientos de otros. Una conversación es de dos personas y ambas deben tener la misma oportunidad de hablar.



No juzgue o exagere. No todos piensan igual. Manténgase abierto a escuchar lo que la otra persona tiene que decir. Sea sincero y concreto, y trate de no criticar, culpar, ni atacar a los demás.



Preste atención a su tono de voz, contacto visual, y postura. El tono de su voz puede hacer que se malinterprete el mensaje que quiere compartir con la otra persona. El volumen de su voz debe ser normal pero firme y tranquilo. Escoja las palabras con cuidado. Párese o siéntese derecho y mire a la otra persona. Intente estar a la misma altura de los ojos. Recuerde que la comunicación no verbal puede ser muy poderosa. Asegúrese de que su lenguaje corporal y sus palabras estén en sintonía.



Escoja el mejor momento y lugar. La conversación va a ser mejor si usted está relajado, así que encuentre el mejor momento para que pueda hablar con claridad. Si es posible, escoja un lugar donde se sienta cómodo para hablar.

Recursos

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS

Da apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis o que necesitan ayuda y ofrece recursos para usted o sus seres queridos, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

- Llame al 988
- Envíe un mensaje de texto AYUDA al 988
- <https://988lifeline.org>

LÍNEA NACIONAL DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Da apoyo a personas en crisis, educación sobre violencia doméstica, plan de seguridad, y referencias a servicios locales y agencias de asistencia legal, financiera, de autosuficiencia, de abuso sexual, de abuso del adulto mayor, infantil, y otros servicios.

- Llame al 1-800-799-SAFE (7233)
- www.thehotline.org

LÍNEA DIRECTA DE RESPUESTA RURAL

Ofrece acceso a asistencia legal y financiera, ayuda en el caso de desastres y apoyo emocional, incluyendo cupones sin costo para obtener servicios de salud mental confidenciales.

- Llame al 1-800-464-0258
- www.farmhotline.com

CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD DEL TRABAJADOR AGRÍCOLA

Provee información, educación, y referencias a servicios de atención médica y de apoyo y puede ayudar con recursos financieros y/o interpretación.

- Llame al 1-800-377-9968
- WhatsApp 1-737-414-5121

ENCUENTRE RECURSOS EN SU ESTADO

- Llame al 211
- www.farmstress.org



Este recurso está financiado por el Centro de Asistencia de Estrés de Granjas y Ranchos del Centro Norte a través del financiamiento de la Red de Asistencia de Estrés para Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos bajo el acuerdo #2023-70028-4128.