

COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿Te ha pasado que quieres decir algo y terminas diciendo todo lo contrario? A todos nos ha pasado más de una vez, las ideas son como un diamante en bruto, algunas buenas, otras no tanto, otras mejores, pero requieren de todo un proceso en nuestro cerebro para finalmente ser emitidas y lograr su objetivo.

En nuestra vida hemos conocido a personas que expresan ¡Así soy yo! Y desafortunadamente hieren al otro. Ser asertivos implica dar el mensaje de la forma correcta, a la persona correcta y en el momento indicado, quien logra aplicar este precepto, puede decirte lo más “desagradable”, pero lo dice con tanto respeto que verdaderamente transmite el mensaje, lo entiendes y reflexionas en ello, y lo más importante no te sientes lastimado.



Esta forma de comunicación, además de utilizarse en los ámbitos laborales, sociales, debe iniciar y ser prioritaria en el hogar, con las personas más importantes que nos rodean y que aprenden cada instante de lo que viven con nosotros, ¡nuestros hijos!.

¿Cómo se logra esto? En mi experiencia con los papás con quienes tengo la oportunidad de tratar, siempre busco recomendarles una serie de modificaciones en su forma de comunicarse en el hogar, que favorecen la sana convivencia y ayudan a lidiar con las situaciones de tensión que a diario se presentan:



-Es muy importante establecer reglas como familia, todos deben estar involucrados desde el más pequeño hasta el más grande, exponiendo sus puntos de vista, normalmente nuestros hijos ven nuestras reglas como imposiciones, cuando hacemos esto se sienten parte de y responsables de cumplirlas.

-Deben establecerse consecuencias (no CASTIGOS, si los acostumbramos a que son consecuencias de sus actos entenderán que es la responsabilidad, a toda acción corresponde una reacción, y les servirá para la vida) tanto

positivas como negativas, esto les ayudará a ir construyendo su personalidad y su esquema de valores de una forma sana.

-Las recompensas de un buen comportamiento deben ser siempre simbólicas, por ejemplo paseos como familia donde ellos elijan a qué lugar ir, evitando en la medida de lo posible que sean monetarias o materiales, ya que ello lo condiciona, si quiero darle un regalo o dinero, que sea porque yo lo considero pertinente en ese momento.

-Al aplicar dichas reglas, debemos en todo momento ser consistentes, cumpliendo siempre con lo que prometemos ya que nuestra palabra es muy valiosa para ellos. La disciplina se basa en el equilibrio entre ser firmes pero amorosos a la vez.

Ser padres es sin duda una tarea compleja y de mucha responsabilidad pero a la vez, es la experiencia más bella que podamos vivir, establecer lazos de confianza es fundamental y ello lo podemos lograr dando un tiempo todos los días para ver como estuvo su día, cómo se sienten, si lo practicamos se hará un hábito y la comunicación se fortalecerá.

Hay dos claves que en lo personal me han servido mucho y me gustaría compartirlas con ustedes:



-Cuando estemos molestos con otra persona, en casa, trabajo, escuela, etc., lo más indicado es respirar profundo y pedirle que lo puedan retomar en otro momento, desafortunadamente cuando estamos molestos nuestro objetivo es expresar todo nuestro coraje y con ello lastimamos al otro, en cambio cuando estamos tranquilos y meditamos sobre lo sucedido, nuestro objetivo será resolver el conflicto con toda claridad y siendo objetivos.

-Como padres estamos expuestos a situaciones de mucho estrés, lo cual no es culpa de nuestros hijos; el llamarles la atención no debe depender de nuestro estado de ánimo, sucede que la misma acción que cuando estábamos felices no nos generó conflicto alguno, cuando estamos abrumados es un gran problema y les hacemos daño emocionalmente, esto sólo los confunde y los lastima. Por ello si mi hijo tiene un mal comportamiento y mi estado de ánimo en ese momento es de felicidad debo darme el tiempo para corregirlo, con firmeza y motivado por el amor, así el mensaje será claro, su acción no fue correcta ¡NO SU PERSONA!



Al final de los años, de nuestros éxitos profesionales, lo que nos queda es lo que sembramos con nuestra familia, si todos los días nos damos un tiempo para valorar lo que tenemos y agradecemos a la vida por ello, amamos con todas nuestras fuerzas a nuestros hijos y buscamos una comunicación asertiva podremos lograr tener un hogar feliz, sin duda ellos son nuestro mayor LOGRO.

Un fragmento de una reflexión llamada “el niño aprende lo que vive”. Si un niño vive en aprobación, aprende a querer a él mismo, si un niño vive con aceptación aprende a encontrar amor en el mundo.

Para que puedas tener una **comunicación asertiva** en tu familia, es necesario que expreses tus sentimientos con claridad, ya que es esencial que las personas que te rodean conozcan ¿Qué es lo que te preocupa? ¿Qué es lo que te molesta? ¿Y por qué reaccionas de cierta manera? Lo más importante es sobre todo expresar tus puntos de vista de una manera concreta, respetuosa y equilibrada, ya que como sabes al interior de la familia se maneja mayor sensibilidad emocional.

De otro lado, para que tengas más **asertividad** en tu familia, es indispensable que aceptes tu forma de ser y tus valores, siempre con equilibrio y confianza, sobre todo de una manera clara, directa y equilibrada, expresando tus ideas y sentimientos, para defender tus legítimos derechos sin herir, agredir o perjudicar a los demás, para ello es necesario actuar desde un estado interior de autoconfianza.



Comunicación Asertiva y la culpa

Es indispensable tener en cuenta que para ser **asertivo** o **asertiva** con tus seres queridos es necesario que no caigas en el juego de la culpa, ya que la culpa limita la posibilidad de conversación, debido a los señalamientos que se desarrollan de parte y parte, generando rupturas y dolores emocionales complejos de resolver.

Conversaciones familiares

Debido a que en las conversaciones dentro de la familia suelen ser abiertas, ya que se expresan opiniones y críticas libremente, esto suele herir susceptibilidades, que afectan notoriamente la **comunicación interpersonal**, de hecho considero que cada familia tiene sus propios estilos de comunicación, unos son abiertos y transparentes donde se construyen conversaciones edificantes.

Otras familias se comunican desde la culpa y la crítica continua, debido a que quizás no acepten un **estilo de comunicación**, allí es donde la familia se debe abrir y debe dejar los prejuicios y aceptar a la otra persona con sus bemoles, ya que si los integrantes de la familia se comunican con transparencia, hay mayor posibilidad de que se presente un estilo de **comunicación asertiva** y equilibrada donde se acepte a las personas con sus virtudes y defectos.

Y otro estilo de comunicación dentro de la familia es la **comunicación pasiva**, donde las personas usan el silencio como una forma de resolver los conflictos, sin embargo esto resulta ser una bomba de tiempo, ya que esto se puede convertir en **comunicación agresiva**, donde se suele herir con las palabras y los comportamientos a tus seres queridos.

Otro elemento que me parece importante es que todos los seres tenemos el derecho de tener frustraciones de estar enojados, es más, es importante expresar el enojo, ahora bien, lo importante siempre tiene que ser; **DURO CON LAS SITUACIONES, SUAVE CON LAS PERSONAS.**



Es importante que te observes y analices, si comprender a tus seres queridos o andar juzgándolos todo el tiempo, por la forma cómo anda, como se viste, por sus opiniones, cuando en la comunicación, se levantan fuertes barreras de comunicación, ya que no hay una real aceptación a la diferencia y opinión.



Creo que es importante que también las personas sientan que ellas son importantes para ti, ya que la gratitud tiene el fuerte poder de aceptar que la otra persona con sus aciertos y desaciertos es parte de tu vida.

Como te lo comente anteriormente en la familia nos expresamos libremente, ya que la familia es como una carpintería, puesto que allí conocen con mayor detalle muchos rasgos de nuestra personalidad y saben cuáles son nuestras aristas, nuestros defectos más marcados, es más en nuestro hogar es donde

nos moldeamos, donde nos pulen para enfrentar el día a día.

A continuación te indico los siguientes pasos para que puedas equilibrar la comunicación en tu familia:

1. Evita culpar a los demás y culparte, ya que la culpa limita, puesto que la comunicación se genera desde el pasado y la comunicación en limitada.
2. Acepta que todos los seres humanos somos diferentes, así pertenezcamos a la misma familia.
3. Expresa tus sentimientos y tus emociones, participa de una manera activa en las conversaciones.
4. Ten presente que tú vales independientemente de las opiniones y críticas que puedas recibir.
5. Y por último, por favor no compares, ni te compares con nadie, tu eres un ser especial único e irrepetible, con defectos y virtudes.

Cómo diría mi amigo Sally Susset, el comunicador asertivo mantiene un alta autoestima, por lo tanto evita culpa y sinsabores, por agredir a quienes amamos o por no confrontar una situación, y reclamar nuestros derechos.

Recuerda que la familia es lo más valioso que tenemos. Qué tal si pones en práctica estas recomendaciones en casa, por una semana, los beneficios para ti y tu familia, bien vale el esfuerzo.

Lic. Ruturi Jasmín Premió Rodríguez

Psicóloga de Primaria de IAM.

Lic. Carolina Cadavid

Psicóloga

