

Ensayo sobre la comunicación asertiva

Introducción

La comunicación es una palabra aparentemente sencilla, pero en realidad el proceso de comunicación es muy complejo. Empecemos con una definición de comunicación, ya que es el proceso por el cual las personas se conectan entre sí para comunicar sentimientos, frustraciones, alegrías, penas, etc.

Pero a veces no le prestamos suficiente atención, porque con el desarrollo de la era virtual nos ha convertido en personas insensibles. Por otro lado, la tecnología nos ha cambiado como sociedad porque es una herramienta necesaria para los tiempos que vivimos, pero también a veces un arma mortal. **Desarrollo**

Hablar de comunicación asertiva no va más allá de su significado serio: "expresar nuestros sentimientos, pensamientos o necesidades de forma clara, adecuada y muy cultural". Mantener una conversación madura y respetuosa sin perder el foco de nuestro interés es bastante difícil, pero hay técnicas que nos permiten salir de algunas situaciones sin perder la calma.

Hay que evitar la pasividad y la agresividad, y por supuesto reconocemos algunas de ellas porque surgen de forma espontánea cuando intentamos defendernos manteniendo la calma, cuando hay una imitación de rendición porque estamos de acuerdo con los argumentos expuestos por nuestros interlocutores, sin cambiar nuestra posición, que parece que estamos cediendo, pero no es así, sólo estamos añadiendo fuerza a nuestros argumentos y también hay una especie de ironía ante las críticas cuando tenemos que añadir fuerza a nuestra posición, que puede ser una salida segura de un conflicto en el que no queremos involucrarnos. Por lo demás, tras escuchar los argumentos del interlocutor, debemos intentar crear empatía aceptando las críticas sin concederlas, aunque también hay que reconocer que en muchos casos hay que empezar con una pregunta para obtener la información que queremos y luego utilizar la respuesta en la argumentación, aunque a veces hay que admitir que estamos equivocados, porque de lo contrario sólo se empeoran las cosas, como en el caso de la ironía asertiva. Esta es una herramienta que podemos utilizar en situaciones en las que nos enfrentamos a personas agresivas que intentan interferir en nuestra asertividad, es que debemos estar tranquilos y dirigir la conversación a otro ámbito donde haya una buena tendencia.

Como he dicho antes, la comunicación asertiva se basa en el derecho que tenemos a expresarnos, pero también se basa en romper el proceso de la conversación hablando brevemente para mostrar desacuerdo, desinterés y, como solemos decir, "bastan unas pocas palabras para que tenga sentido". Lo importante es que en esos momentos en los que tenemos diferentes prioridades, queremos expresar que no es el mejor momento para hablar.

La asertividad nos anima a tomar la nuestra, pero de forma clara y sin vulgaridad, siempre que se aplique la asertividad en la práctica, no es asertividad si no demuestra gracia y respeto por los demás, debe ser clara, concisa, rápida y poderosa a la hora de transmitir lo que queremos, no vacilante, sino poderosa y directa, de forma clara que dé el mayor beneficio. comprensión, lo que aumenta la expectativa de que el mensaje sea entendido y aceptado por el interlocutor.

Los comunicadores expresan con confianza sus pensamientos, sentimientos o necesidades, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. La confianza no va más allá de afirmar y respetar las opiniones que hablamos, pensamos y expresamos, sin miedo a las consecuencias, pero siempre con sutileza y gracia y, obviamente, con el máximo respeto por la persona con la que tratamos.

Aunque la comunicación asertiva tiene un alto índice de éxito, no olvidemos que no tiene un poder mágico y que, aunque aumenta nuestro éxito en las relaciones interpersonales y laborales, no proporciona un 100% de seguridad todo el tiempo en nuestras vidas. Parece muy tonto dar a la comunicación asertiva una importancia trascendental en nuestras vidas, y nos atrevemos a decir que en la vida de algunas personas juega un papel no menor. Una persona segura de sí misma que sabe utilizar bien la comunicación asertiva tiene más probabilidades de tener una vida más satisfactoria porque tiene más probabilidades de tener éxito con el sexo opuesto, lo que le atrae, le ayuda a ser más decidido y valiente, tiene más probabilidades de ganar un salario más alto en el trabajo y tiene más probabilidades de ser promovido que alguien que no tiene confianza en sí mismo y, obviamente, la persona segura de sí misma saca más provecho de la vida y es sin duda más feliz.

Resumen

A lo largo de los años, la comunicación se ha renovado gracias a las ideas del hombre, ya sea mediante nuevas formas de comunicación o simplemente cambiando para mejorar los equipos.

Expresar correctamente tus pensamientos, escribir correctamente, decir las cosas como son sin herir tus sentimientos, pensar antes de actuar es la mejor manera de adquirir confianza no sólo en tu vida laboral, sino también en tu vida familiar, académica y emocional.