

CARACTERÍSTICAS DE LAS FORMAS DE COMUNICACIÓN

A) CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Conducta no verbal:

Contacto ocular directo (pero no intimidatorio), habla fluida, postura erguida, respuestas directas a la situación, voz relajada, bien regulada y firme.

Conducta verbal:

Mensajes en primera persona del tipo: yo, a mí, etc. Verbalizaciones positivas, utilización de palabras como: pienso que..., quiero..., me gustaría..., etc.

El tono de una respuesta asertiva es:

Sincero, positivo, no punitivo, justo, considerado, directo, no defensivo, sensible, constructivo.

B) CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA DE COMUNICACIÓN PASIVA

Conducta no verbal:

Ojos que miran hacia abajo, voz baja y vacilante, gestos desvalidos, postura hundida.

Conducta verbal:

No decir nunca no, poner excusas y/o mentir, utilización de palabras del tipo: quizás, supongo, realmente no es importante, etc.

C) CARACTERÍSTICAS DE LA FORMA DE COMUNICACIÓN AGRESIVA

Conducta no verbal:

Tono de voz agresivo, mandón y exigente; mirada fija, habla fluida y rápida, postura intimidatorio, gestos de amenaza.

Conducta verbal:

Mensajes interpersonales. Se utilizan palabras y frases como: ten cuidado, si no lo haces..., harías mejor en..., etc.

Es muy importante unir la conducta no verbal con la verbal, ofreciendo una coherencia comunicativa. Por ejemplo, no se debe decir: "yo quiero..." utilizando un tono de voz alto, agresivo e intimidatorio. O todo lo contrario, decir: "yo quiero..." utilizando un tono de voz que parezca que estás pidiendo disculpas por ello.

El comportamiento asertivo ofrece muchas ventajas, destacaremos las siguientes:

- Disminución de la ansiedad.
- Aumento de relaciones más íntimas y significativas.
- Una mejor adaptación social.
- Un aumento de la autoestima.
- Maximización de consecuencias favorables y minimización de consecuencias desfavorables.
- Aumento de la confianza y seguridad en sí mismo.
- Mejoramiento de la aceptación y el respeto propio y el de los demás.
- Expresión de sentimientos, derechos y deseos tanto positivos como negativos de una forma eficaz, sin menospreciar o negar los derechos de los demás y sin crear o sentir vergüenza y/o sentimientos de culpabilidad.
- Aumento de la empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro).

Es importante tener en cuenta que el objetivo no es conseguir siempre lo que quieres, sino aumentar la probabilidad de lograr tus objetivos sin pasar por encima de los derechos de los demás.

Lo que sí conseguirás siempre es sentirte mejor contigo mismo por haber sido capaz de expresar tu opinión y tus sentimientos.

REFERENCIA:
Mayer-Spiess, O. C. (2014). Aplicaciones del asertividad. Desclée De Brouwer.