

El comportamiento asertivo se demuestra en respuestas específicas tales como:

- Defensa de los propios derechos.
- Hacer y rechazar peticiones.
- Realizar y aceptar cumplidos.
- Iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- Expresar sentimientos positivos (amor, agrado y afecto).
- Expresar opiniones personales incluidas el desacuerdo.
- Expresión justificada de sentimientos negativos (molestia, enfado).
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Afrontar y manejar las críticas.



La asertividad requiere que la persona sepa lo que quiere y siente, para luego expresarlo en forma directa.

La asertividad es positiva como fuerza, valor y búsqueda de lo que se desea, para ello es necesario:

- Una autoestima alta.
- Una familia que respeta, que valora a sus miembros y establece canales adecuados de comunicación.



“Una manera de prevenir las situaciones de maltrato o abuso es aprender a comunicarnos de manera asertiva, estableciendo los propios límites personales, comunicándoles a las otras personas cuáles son esos límites y aprendiendo a decir no y a reclamar cuando sea necesario”.



CEPESJU

CENTRO DE ESTUDIOS DE PROBLEMAS Y ECONÓMICOS Y SOCIALES DE LA JUVENTUD

Av. Ignacio Merino 1855 Of. 301 – Lince

Telefax 471-3587 Lima – Perú

e-mail: cepesju@terra.com.pe / cepesju@infonegocio.net.pe

web site: www.cepesju.org

Comunicación ASERTIVA



Existen estilos de comunicación y algunos de ellos pueden ser barreras que no permiten una comunicación adecuada. Cada persona tiene su propio estilo de comunicación: unas personas son pasivas, agresivas y otras asertivas.

Estilo pasivo: Tipo de comunicación que no permite expresar sinceramente lo que se siente o piensa.



- Habla poco por temor a abusar de la paciencia de los demás.
- En las discusiones cede para evitar los conflictos.
- Rara vez lleva la iniciativa en los encuentros o actividades.
- Evita los enfrentamientos aunque tenga la razón y en las conversaciones permanece más tiempo en silencio.

Estilo agresivo: Es cuando la persona usa la violencia verbal o no verbal.

- Al hablar trata de que su voz quede siempre por encima de la voz de los demás.
- Provoca disputas innecesarias.
- Actúa desconsideradamente señalando errores o defectos en los demás.
- Interrumpe cuando quiere a quien está hablando.



Estilo asertivo: Es la comunicación honesta y respetuosa.

- Participa agradablemente y suele llevar la iniciativa al entablar conversaciones.
- Defiende sus derechos, pero sin pisotear el de los demás.
- Expresa a los demás sus sentimientos y su afecto con claridad.
- Cuando critica lo hace de manera positiva, evitando ser desconsiderado.
- No admite que se le falte el respeto, pero tampoco reaccionan coléricamente



El estilo de comunicación asertivo es aquel que se debe desarrollar en la familia y ello se puede lograr mejorando los niveles de escucha en la comunicación.

Escuchar es un comportamiento básico durante la comunicación ya que permite que ésta funcione correctamente y facilita que quien habla sea comprendido. Es una de las formas más sencillas de satisfacer a quienes hablan.