

8 pasos para comunicar asertivamente

Escribir un mensaje asertivo implica comunicar tus pensamientos, sentimientos o necesidades de manera clara y respetuosa, respetando tus intereses y los de la otra parte. Aquí tienes algunos pasos que puedes seguir:

1. Define tus objetivos:

- Identifica claramente lo que quieres comunicar y el motivo por el que lo haces.
- Decide qué cambios o respuestas te gustaría obtener de la otra persona.
- Comunica claramente tus necesidades y expectativas.

2. Escucha tus emociones:

- Reflexiona sobre cómo te sientes y asegúrate de entender si estás preparado para afrontar la situación.
- Evita reacciones impulsivas y asegúrate de tener una comprensión clara de tus propios sentimientos.

3. Elige un momento adecuado:

- Busca un momento oportuno para conversar, evitando situaciones de tensión o prisa.
- Asegúrate de que haya un entorno propicio (tranquilo, silencioso...).

4. Utiliza un lenguaje claro y específico:

- Expresa tus pensamientos de manera directa y concreta, pero siempre de manera educada.
- Evita ambigüedades y utiliza un tono respetuoso pero firme.

5. Evitar generalizaciones y juicios:

- Enfócate en describir la situación específica sin recurrir a generalizaciones, críticas personales o situaciones pasadas.
- Usa "yo" en lugar de "tú" para evitar que la otra persona se sienta atacada.

6. Escucha activamente:

- Permite a la otra persona expresar sus pensamientos y sentimientos.
- Demuestra empatía y muestra disposición para comprender su perspectiva.
- Reconoce la perspectiva de la otra persona y muestra respeto por sus opiniones.

7. Establece límites claros:

- Si es necesario, establece límites para proteger tus propios derechos y necesidades.
- Sé firme en tus límites de una manera respetuosa.

8. Propón soluciones:

- No te limites a enumerar cosas que no te gustan o que cambiarías, propón formas de hacerlo.
- Si no se te ocurren grandes soluciones, pregúntale a la otra persona cómo cree que se podría solucionar la situación.

Recuerda que la asertividad implica expresar tus necesidades y opiniones de manera respetuosa, buscando un equilibrio entre ser directo y considerado con los demás.

