

COMUNICACIÓN ASERTIVA

El arte de decir sin imponer

La asertividad no consiste en ganar una discusión, sino en comunicarse con respeto sin renunciar a la propia voz.



01 TRES FORMAS DE COMUNICARNOS

PASIVA

Yo pierdo, tú ganas.

Callar lo que pienso o necesito para evitar conflictos.

AGRESIVA

Yo gano, tú pierdes.

Imponer mis opiniones sin respetar las necesidades del otro.

ASERTIVA

Yo gano, tú ganas.

Expresar mis necesidades respetando las de los demás.

02 LOS 4 PASOS PARA COMUNICARTE ASERTIVAMENTE

Basados en la comunicación no violenta de Marshall Rosenberg.

1

OBSERVA

Describe los hechos sin juzgar ni generalizar.

2

EXPRESA

Comunica cómo te sientes ante lo ocurrido.

3

IDENTIFICA

Explica qué necesitas realmente.

4

PIDE

Formula una petición concreta y respetuosa.

03 LO QUE NO ES / LO QUE SÍ ES

NO ES

- Gritar o amenazar.
- Callarse por miedo.
- Imponer decisiones.
- Descalificar a otras personas.

SÍ ES

- Decir sí o no libremente.
- Establecer límites claros.
- Expresar emociones y necesidades.
- Escuchar y negociar con respeto.

04 EJEMPLO PRÁCTICO

NO ASERTIVO

“Nunca entregas tu trabajo a tiempo. ¡Siempre nos retrasas!”

ASERTIVO

“El informe llegó tarde y necesito recibirlo a tiempo. ¿Podemos organizarnos mejor?”