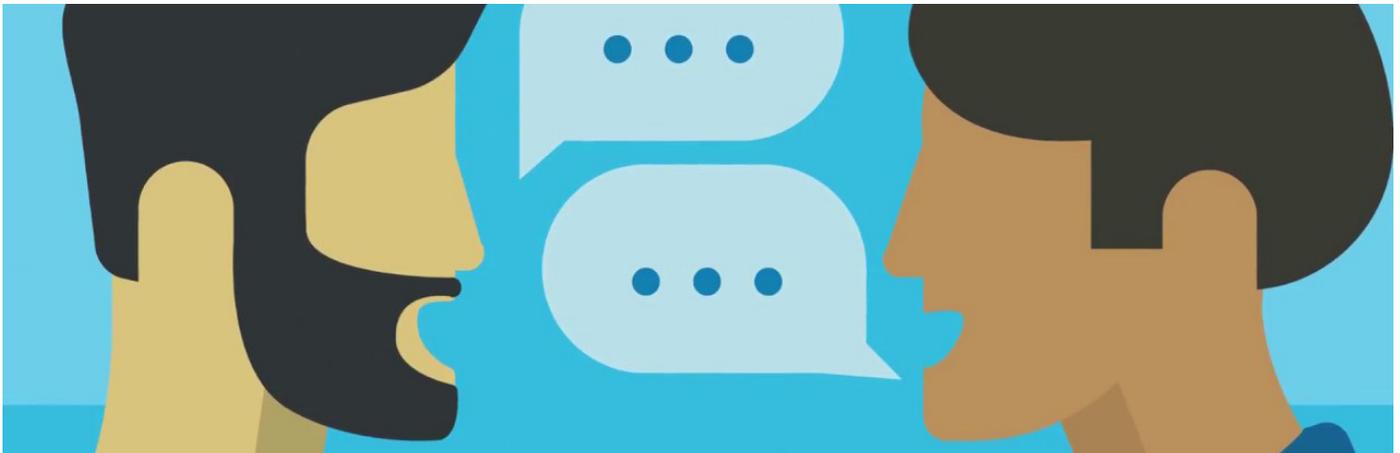


SALUD LABORAL

nº 571

Cómo comunicarse de manera asertiva

Frecuentemente, los docentes se encuentran inmersos en todo tipo de situaciones que exigen que desarrollen habilidades como la asertividad, la cual nos ayuda a mejorar la comunicación y sentirnos bien en todos los tipos de relaciones que establecemos. La asertividad es una habilidad social que nos permite expresar nuestras emociones sin herir o hacer daño a los demás.



Un compañero de trabajo, de manera deliberada o no, te da constantemente su trabajo para que lo hagas tú. Pero llega un momento que decides terminar con esta situación. Puedes provocar la decisión preguntándole directamente cómo lleva su trabajo o esperar a que él la cree cuando te pida otra vez a que le ayudes haciéndole algo. Las alternativas que tienes en tu mano podrían ser:

- **CONDUCTA PASIVA:** Estoy bastante ocupado. Pero si no consigues hacerlo, te puedo ayudar.
- **CONDUCTA AGRESIVA:** ¡Olvídalo! Casi no queda tiempo para hacerlo. Me tratas como a un esclavo. Eres un desconsiderado.
- **CONDUCTA ASERTIVA:** Muy frecuentemente me pides que te eche una mano en el trabajo que te asignan, porque no te da tiempo o porque no sabes hacerlo (hechos). Estoy cansado de hacer además de mi trabajo el tuyo (sentimientos), así que intenta hacerlo tú mismo (conductas), seguro que así te costará menos la próxima vez (consecuencias).

La comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Mediante ésta, realizamos un intercambio de ideas, sentimientos, experiencias y actitudes que tenemos ante la vida.

El mundo exige que, cada vez más, las personas nos veamos obligadas a pasar más tiempo en nuestro trabajo, donde también es indispensable una buena calidad de las relaciones interpersonales. En la escuela, la comunicación también constituye el proceso más importante: el docente debe comunicarse constantemente y expresar repetidamente sus ideas tanto a los alumnos como a sus padres y también a la dirección del centro y los compañeros. Por tanto, si la forma de relacionarnos con los demás no nos resulta satisfactoria, esto tendrá repercusiones tanto sobre nuestra salud física como psíquica.

En nuestro trabajo pueden ser momentos delicados:

- Cuando tenemos que rechazar una petición y decir NO.
- Cuando solicitamos a un alumno/a un compañero/a un cambio de conducta que nos resulta molesto.



- Cuando debemos mostrar desacuerdo con alguna de las decisiones tomadas.
- Cuando realizamos elogios.
- Cuando recibimos críticas.

Todas estas situaciones exigen que los docentes desarrollamos habilidades como la asertividad, la cual nos ayuda a mejorar la comunicación y sentirnos bien en todos los tipos de relaciones que establecemos.

Cuando una persona defiende sus derechos sin perder el respeto por los demás, se siente bien consigo misma y toma sus propias decisiones, se dice que tiene un comportamiento asertivo.

Principios básicos de la conducta asertiva

1. **Ser directo.**
2. **Mostrar respeto por los demás y por uno mismo.**
3. **Ser honesto.**
4. **Utilización adecuada de la comunicación NO verbal.**

Un adecuado comportamiento asertivo se compone tanto de lenguaje verbal como de comunicación no verbal. También comunicamos -y mucho- a través de aspectos como el contacto visual, la sonrisa, los movimientos de brazos y piernas, la expresión facial y corporal, los gestos y la entonación. Si tenemos en cuenta estos aspectos, nuestro comportamiento tendrá muchas probabilidades de éxito.

Características de una persona asertiva

- **Se siente libre de manifestarse como es:**
“Este soy yo”.
“Esto es lo que yo siento, pienso y quiero”.
- **Puede comunicarse con la gente a cualquier nivel:**
Con desconocidos, amigos y familia. Esta comunicación es siempre abierta, directa, sincera y apropiada.
- **Se orienta activamente hacia la vida:**
Va detrás de lo que quiere. En contraste con la persona pasiva que espera que las cosas sucedan, hace que las cosas sucedan.

- **Actúa de manera que se respeta a sí mismo:**
Acepta sus limitaciones, consciente de que no siempre puede ganar. Sin embargo, siempre se preocupa por hacer el bien de tal manera que, gane, pierda o se retire, conserva su autoestima.

5 razones para tener poca asertividad

1. Porque tienes baja autoestima y autoconfianza.
2. Por el significado de ciertos estereotipos en tu vida.
3. Porque estás estresado o nervioso.
4. Por tu tipo de personalidad.
5. Por tus experiencias anteriores.

Las 10 claves para ser más asertivo

1. Reemplaza tus pensamientos negativos.
2. Comprende que la gente no puede leer la mente.
3. Defiende “tu” verdad, no “la” verdad.
4. Recuerda tu objetivo pase lo que pase.
5. Sé siempre lo más concreto que puedas.
6. Haz referencia a los hechos y no a tus juicios.
7. Añade motivos a lo que pides.
8. Habla desde “ti” y no desde “tú”.
9. Contagia tus emociones.
10. Reduce tu ansiedad con el lenguaje corporal.

Derechos asertivos:

1. Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
2. Derecho a ser escuchado y ser tomado en serio.
3. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis decisiones.
4. Derecho a elegir si quiero o no dar explicaciones.
5. Derecho a no necesitar la aprobación de los demás.
6. Derecho a no tratar de llegar a la perfección.
7. Derecho a decir NO sin sentir culpa.
8. Derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
9. Derecho a cambiar.
10. Derecho a pedir información y ser informado.

No siempre es fácil ser asertivo: ¿cómo decirle al otro en un momento dado que no, que no te agrada lo que está haciendo o que no aceptas lo que te dice, sin sentirte mal? De ahí los equívocos, de aceptar cosas que realmente no queremos por no saber decir que no. ¿Cuántas ofertas hemos rechazado por no saber decir NO? En cambio, por teléfono es mucho más fácil, pues no se ve la cara del interlocutor.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO