

#22



Comunicación asertiva

La comunicación asertiva es una valiosa herramienta que nos ayuda a tomar el control de cómo nos expresamos -incluyendo nuestras necesidades, deseos y límites- de un modo que resulte honesto y auténtico, sin dejar de respetar a la otra persona.



Cada reunión de un Grupo de Apoyo Saprea comienza con la 'Líder de Grupo A' leyendo el guion mientras las participantes siguen la lectura. El guion es el mismo para cada reunión de grupo. **Para encontrar el guion, visita supportgroups.saprea.org.** A continuación encontrarás los materiales adicionales para este curso.



Para ver el video de introducción, escanea el código QR o visita <https://vimeo.com/showcase/10415741>.

Actividad de grupo

PRACTICANDO LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar honestamente tus opiniones, actitudes y derechos, respetando al mismo tiempo los derechos de los demás. Este tipo de comunicación incluye establecer y mantener límites saludables, ser firme cuando sea necesario, transmitir mensajes con claridad y actuar con respeto, justicia y empatía. También te permite reconocer tanto tus sentimientos como los de los demás.

A veces esto significa reconocer verdades sobre tu propio comportamiento y asumir tus elecciones antes de acercarte a otra persona. A veces significa tratar de cambiar la forma en que interactúas con otra persona. Sea cual sea el caso, esta actividad puede ayudarte a mirar una situación concreta con los ojos abiertos y a reconocer honestamente tu verdad.

PASOS DE LA ACTIVIDAD

Piensa en una situación de tu vida en la que quieras comunicar una preocupación o un problema a otra persona. En tu diario, escribe posibles frases que puedas hacer para expresar tu preocupación siguiendo los pasos que se indican a continuación.

Tu situación:

Tu mejor amiga llega cada vez más tarde cuando quedan de juntarse.

1. Pregunta si este es un buen momento.

¿Es un buen momento para hablar?

2. Utiliza la empatía y la validación.

Escucha y esfuérate por comprender los sentimientos o el punto de vista de la otra persona.

Parece que tienes una agenda muy apretada, lo cual puede dificultar que llegues a tiempo.

3. Expresa tu preocupación.

Describe tu dificultad y di por qué necesitas que haya un cambio. Utiliza las afirmaciones "Me siento".

Me siento molesta cuando llegas tarde y no me avisas. Entonces me preocupa que mi tiempo no sea importante para ti.

4. Identifica lo que quieres o lo que estás dispuesta a negociar.

Sé específica con tus peticiones. Si buscas un comportamiento, una circunstancia o una situación específica, asegúrate de expresarlo. Habla específicamente del comportamiento en lugar de etiquetar a la otra persona.

Creo que me sentiría menos frustrada si me hicieras saber cuándo te vas a retrasar.

5. Dale la oportunidad de responder a la otra persona.

Escucha y reflexiona sobre lo que comparte la otra persona. Trabajen juntos para resolver el problema de forma creativa.

Quizá, en el futuro, podrías enviarme un mensaje de texto si crees que vas a llegar más de diez minutos tarde. ¿Qué te parece?

SI EL TIEMPO LO PERMITE

A muchas sobrevivientes les cuesta decir que no a las personas de su vida. Puede que te preocupe que te consideren grosera o agresiva, que te parezca egoísta o que pueda molestar a la otra persona y hacer que se sienta rechazada. La razón más común por la cual las sobrevivientes no dicen que no es creer que las necesidades de los demás son más importantes que las tuyas propias. Cuando practicas la comunicación asertiva, puedes decir no cuando lo necesites y seguir sintiéndote respetuosa y respetada.

1. Piensa en una situación de tu vida en la que necesites decir no. Repasa esta lista de recordatorios para empoderarte y decirlo sin sentirte culpable.

- Los demás tienen derecho a pedir, pero yo tengo derecho a negarme.
- Cuando digo que no, no estoy rechazando a esa persona, sólo su petición.
- Cuando digo no a una cosa, eso me permite decir sí a otra.
- Cuando digo que no, estoy siendo sincera y evitando sentimientos de resentimiento hacia la otra persona.
- Al expresar honestamente mis sentimientos, doy seguridad a los demás para que hagan lo mismo.
- Mis necesidades son importantes, y para mí es importante establecer límites sanos.

2. Ahora que has revisado la lista, crea un enunciado utilizando los pasos de la comunicación asertiva que puedes utilizar para decir no. Cuando hayas escrito tu enunciado, practica cómo decirlo mentalmente o, si te sientes cómoda, dilo en voz alta haciendo un juego de rol con otra participante.

Ejercicio de conexión

5-4-3-2-1

Este sencillo ejercicio es un ejemplo de conexión sensorial, que consiste en dirigir la atención hacia uno o más de los cinco sentidos.

Comencemos.

Pasos de la actividad

- 01** Date un momento para estar cómoda y concentrar la atención en tu entorno.
- 02** Nombra 5 cosas que puedes ver. Mientras lo haces, nombra cada una mentalmente o dila en voz alta.
- 03** Nombra 4 cosas que puedes oír.
- 04** Nombra 3 cosas que puedes tocar.
- 05** Nombra 2 cosas que puedes oler.
- 06** Nombra 1 cosa que puedes saborear. Algunas personas llevan aceites o un caramelo de menta para tenerlos a mano en caso de que necesiten conectarse utilizando sus sentidos.
- 07** Por último, detente un momento a observar cualquier otro detalle a tu alrededor o sensaciones que puedas estar experimentando en este momento. Respira hondo unas cuantas veces y permítete simplemente ser.

RECURSOS ADICIONALES:

Si estás interesada en aprender más, te invitamos a explorar los siguientes artículos en la sección de Recursos de Sanación en Línea de nuestro sitio web saprea.org.

- **NAVEGANDO POR TUS RELACIONES**
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
- **PRACTICANDO LOS LÍMITES**

SIGUIENTE TEMA:

#23



PRACTICANDO LOS LÍMITES

Aunque establecer conexiones sanas es una parte clave de la sanación, igualmente importante es identificar, mantener y comunicar tus límites. Todo lo que adoptes, inicies y busques para establecer conexiones puede hacerse a tu propio ritmo y de un modo que respete estos límites.