

7

Comunicándome

LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE ES UN ARTE QUE SE PUEDE APRENDER Y DESARROLLAR ¿QUÉ ES LO QUE PERMITE QUE NOS ENTENDAMOS? SI TE FIJAS EN TU EXPERIENCIA, HAY GESTOS, PALABRAS Y TONOS DE VOZ QUE FACILITAN QUE TE ABRAS Y OTROS TE LLEVAN A CERRARTE.

Para abrirnos, necesitamos sentirnos escuchados, saber que podemos confiar en la otra persona, que tiene la intención de comprendernos, que no nos está juzgando y que le importamos. Si no se dan estas condiciones, lo más probable es que la comunicación se complique. **Expresarse con autenticidad requiere sentirse libre y a salvo.** Si la otra persona se pone por encima, te castiga o te amenaza por lo que haces o dices o utiliza cualquier otra forma de violencia, es muy difícil que te abras. A continuación, vamos a ver diferentes estilos de comunicación:

- **COMUNICACIÓN AGRESIVA.** Gritar, culpar, imponer, juzgar, criticar, usar sarcasmo o hablar sin empatía hace que las personas se cierren y se sientan atacadas, ofendidas, dolidas y poco valoradas. Detrás de esta forma de comunicarse puede haber inseguridad, rigidez, falta de autoestima o de empatía o deseo de dominar. En todo caso, crea miedo, desconfianza, distancia y rechazo y puede dar

lugar a que las otras personas se sometan, se enfrenten o se resistan ante las imposiciones.

- **COMUNICACIÓN PASIVA.** Decir “sí” cuando queremos decir “no”, no expresarse con claridad o no tener en cuenta el propio punto de vista tampoco facilita que nos entendamos. Cuando no valoramos lo que queremos, sentimos o pensamos y nos callamos algo que es importante para nosotras, es difícil que las otras personas lo tomen en consideración. Esto nos puede generar resentimiento, rabia, frustración o aumentar la inseguridad que hay detrás de esta forma de comunicarse.

- **COMUNICACIÓN PASIVO-AGRESIVA.** Consiste en lanzar indirectas, bloquear la comunicación o evadir responsabilidades en lugar de expresar lo que necesitamos o pensamos. Suele dar lugar a que el mensaje no se entienda y que las otras personas se alejen o se molesten, pues se percibe una agresividad contenida y no hay propuestas claras. Además, es muy probable que nos sintamos frustradas o resentidas por no haber dicho lo que necesitábamos.



Los juicios, las exigencias, la falta de escucha, las comparaciones, los castigos o querer llevar la razón a toda costa, dificultan o impiden que se den las condiciones para que nos podamos entender. Para una buena comunicación, necesitamos escucha y apertura mutua, una actitud comprensiva, flexible y empática hacia una misma y hacia la otra persona y tener ganas de comprenderse.



¿SABÍAS QUÉ...?

El buentrato es el mejor camino para la asertividad. Cuando la otra persona te lo pone difícil, puedes volver a ti concentrándote en tu respiración, sintiendo tus emociones, recuperando tu confianza y tu propio punto de vista. Si no consigues o no puedes expresar lo que necesitas, puedes buscar apoyo y cariño dentro o fuera de ti. Aunque no todo dependa de ti, mira a ver qué está en tu mano para sentirte mejor.

- **COMUNICACIÓN ASERTIVA.** Expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos con franqueza y sinceridad, cuidando los sentimientos de la otra persona y los propios. Suele generar confianza y entendimiento mutuo. Implica escucharse y escuchar, estar en conexión con nosotras mismas y exponer, pedir o proponer con claridad y respeto. Va de la mano de una coherencia entre nuestras palabras, gestos y tono de voz. Para ponerla en práctica, necesitamos conocernos, querernos y llevarnos bien con nuestras emociones.

ALGUNAS DIFICULTADES QUE ENCONTRAMOS LAS MUJERES PARA SER ASERTIVAS

A continuación, compartimos algunas de las dificultades que encontramos las mujeres en sociedades donde aún queda machismo, así como posibles alternativas para superarlas:

1. **Creer que somos egoístas cuando atendemos a nuestras necesidades de manera prioritaria.** Frente a esta creencia, verás que cuando das prioridad a tus propias necesidades, no estás siendo egoísta, sino responsable y bondadosa contigo misma y clara con las otras personas. Esto te ayuda a establecer relaciones saludables y no tolerar ningún tipo de abuso. Para poder entendernos y convivir, es preciso que cada persona reconozca y exprese sus verdaderas necesidades, deseos y perspectivas, teniendo en cuenta también las del resto. Si otra persona no te tiene en cuenta, tal vez tengas que utilizar más energía para que te entienda; y, si no es capaz, tienes derecho a protegerte y seguir orientándote hacia tus metas, independientemente de lo que piensen las y los demás.

Cuando no comunicas lo que quieres y necesitas, puede ocurrir que no estés dando importancia a tus necesidades y deseos, o que no los expreses por miedo al rechazo o a un posible castigo. En ese caso, no se lo estás poniendo fácil a la otra persona para que te ayude a ser más feliz.

2. **Tener baja autoestima y autoconfianza.** Cuando te callas o cedés en cuestiones que te importan, probablemente te sientes menos valiosa al ver cómo pisotean tus derechos, lo que te puede llevar a ser aún menos asertiva en el futuro. El machismo infravalora y cosifica a las mujeres, y esto afecta a nuestra autoestima. Recuerda que cuando no expresas tus emociones y necesidades, es más fácil que otras personas no las tengan en cuenta. Por el contrario, cuando te expresas de manera respetuosa, estás facilitando que la otra persona te entienda. Si alguien se enfada cuando te expresas con asertividad, no tienes por qué hacerte cargo de su emoción. En toda relación sana hay momentos en los que alguien dice que no a alguien y eso conlleva manejar un cierto grado de frustración para poder respetar el espacio de cada cual.

Cuando expresas con claridad tus puntos de vista, estás dando la oportunidad a las otras personas de que los conozcan y los tengan en cuenta. La comunicación asertiva facilita que alcancemos nuestros objetivos sin dañar a nadie, que nos entiendan mejor y que actuemos de acuerdo con nuestros propios valores.

3. **Estar estresada o nerviosa.** Cuando estás estresada puedes actuar sin pensar y terminar expresando las emociones de forma agresiva o pasiva. Este comportamiento suele alimentar la sensación de ansiedad y probablemente provoque rechazo o malestar. Para superarlo, recuerda todas las técnicas de relajación que estamos practicando el El Arte de Empoder-Arte.

8 PISTAS PARA COMUNICARTE DE FORMA ASERTIVA

La comunicación asertiva, empática y no violenta requiere tomarse el tiempo para observar, sentir y, si nuestro estado de ánimo está alterado, serenarse antes de hablar.

Te ofrecemos algunas ideas para poder comunicarte con asertividad:

1

OBSERVA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

Trata de diferenciar los hechos externos de lo que éstos te hacen sentir. A partir de aquí, construye una afirmación de lo que sucede o ha sucedido, de la forma más ecuánime y descriptiva posible, sin juicios ni acusaciones.

Llevamos una semana sin limpiar la casa a fondo.../ F. sale esta tarde del colegio y justo a esa hora yo tengo una reunión.../ Me estás levantando la voz...

Me parece importante/ Esto me ha hecho sentir.../ Siento que.../ Me preocupa que.../Me molesta...(ver <https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/hazte-responsable-por-tus-sentimientos>)

2

HAZTE CARGO DE TUS EMOCIONES, NECESIDADES Y DESEOS

Contacta con lo que sientes, piensas y necesitas y dale la importancia que merece. Habla sobre el impacto de los hechos que has comentado, expresando cómo te ha hecho sentir, tu punto de vista, etc.

3

EMPATIZA, ESCUCHA Y TRATA DE COMPRENDER

Puedes preguntar antes de presuponer o sacar conclusiones erróneas. Normalmente, vemos sólo una parte de la realidad. Al comunicarnos, podemos conocer el punto de vista de la otra persona y ampliar nuestra información y comprensión.

¿Te encuentras bien?/ ¿Qué sucedió?/ ¿Podrías...?/ ¿Querías...?/ Me gustaría saber si.../ ¿Piensas que...?/ ¿Tal vez tú...?

4

VUELVE A TU PUNTO DE VISTA

tras escuchar a la otra persona. Siente qué te pasa por dentro, si ha cambiado en algo tu opinión y, en ese caso, si este cambio se debe a que el diálogo te ha aportado algo nuevo. Mira a ver lo que piensas realmente y trata de conectar con esa parte más serena y consciente de ti misma.

Entiendo que tú... Además, yo... Me da la impresión de que... Desde mi punto de vista Mi experiencia... Te propongo... Necesito... Quiero.../ Me gustaría... ¿Qué tal si...?

5

PIDE O PROPÓN ALGO DE MANERA CLARA Y CONCRETA

Al hacerlo, puedes tener en cuenta las circunstancias de la otra persona, además de partir de lo que tú quieres y necesitas. Hablar en primera persona suele ayudar, expresando un deseo, propuesta o forma de ver las cosas en vez de una verdad absoluta.

6

OFRECE LAS CONSECUENCIAS POSITIVAS DE TU PROPUESTA

para ti, la otra persona y la convivencia, expresando cómo te sentirías tras el cambio. Además, puedes explicar las consecuencias negativas de que las cosas sigan de la misma manera y cómo te sentirás tú ante esa situación, siempre que no lo formules como una amenaza.

¿Tendrías un momento para hablar? / ¿Te parece si hacemos un hueco...?/ Me gustaría comentarte una cosa, ¿cuándo te vendría bien hablar?

7

PREPARA LAS COMUNICACIONES IMPORTANTES

Antes de abordar una cuestión importante o delicada, puedes escribir qué ocurre, cómo te sientes ante esto, cuáles son tus necesidades y deseos, qué quieres decir y cómo hacerlo para entenderos mejor... Puedes revisar lo que has escrito y, si te viene bien, practicar delante de un espejo o con alguien de confianza.

8

BUSCA EL MOMENTO ADECUADO

para dialogar sobre algo importante. Se trataría de encontrar un espacio y un tiempo en el que tanto tú como la otra persona podáis estar disponibles para dialogar tranquilamente.



APRENDIENDO DE LO QUE HEMOS VIVIDO

**PON EN RELACIÓN TODO LO QUE HEMOS VISTO EN ESTE CAPÍTULO
CON TU PROPIA EXPERIENCIA:**

¿Qué mensajes has oído en torno a dar tu propia opinión, pedir algo, decir que no a lo que te piden o expresar tus propias necesidades y deseos?

Intenta recordar momentos de tu infancia, adolescencia y etapa adulta

¿Qué mensajes hemos recibido como mujeres en torno a lo que podemos decir y lo que no y a cómo decirlo...?

(Por ejemplo, frases como “calladita estás más guapa”)

¿Qué ocurre si expresas de manera directa lo que deseas y necesitas?

Y AÚN HAY MÁS...

*Web con artículos, test y recursos
para mejorar tu asertividad*

Por Melanie Amaya (Amayaco)

<https://amayaco.com/comunicacion-asertiva>

*Un video con
11 técnicas de comunicación asertiva
(con ejemplos)*

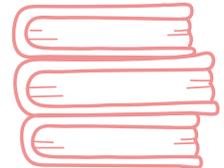
Por Melanie Amaya (Amayaco)

<https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ>

*Videos con ideas y ejemplos
para llevar a la práctica
la comunicación no violenta*

Instituto de Comunicación No Violenta

<https://www.comunicacionnoviolenta.com/videos/>



**LIBROS QUE AYUDAN
A UNA MEJOR COMUNICACIÓN**

*Un libro con reflexiones y herramientas prácticas
para mujeres:*

Voy a ser asertiva. Utiliza tu inteligencia emocional para autoafirmarte,
de Olga Castanyer y Olga Cañizares

Un clásico sobre comunicación no violenta:

Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida, de Rosenberg

<https://c15208330.ssl.cf2.rackcdn.com/uploads/public/3f3a23b05a0dcb7e26f24fb69a9d899b.pdf>

