08/12/2022

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Guía para desarrollar una buena comunicación asertiva

Existe la creencia generalizada de que la **comunicación asertiva** se basa exclusivamente en una forma de expresarnos en la que **defendemos** nuestros puntos de vista o exponemos una **idea con firmeza**. De este modo, las personas asertivas sentirán que sus opiniones y convicciones son respetadas.

Sin embargo, la comunicación asertiva no es solo una forma de defender tus derechos o decir que no. Es una **nueva manera de relacionarte** con las personas que te rodean.

La asertividad tampoco es simplemente **decir lo que se piensa**. Significa comprender las propias necesidades, responsabilizarse de las emociones y en última instancia **conectar con los demás**. Teniendo esto en cuenta, si te centras en comprender tus necesidades y las de los demás, y **no en ganar las discusiones**, tu forma de relacionarte cambiará totalmente.

Partiendo de esta base, la **verdadera comunicación asertiva**, la que acerca posturas y te permite

expresarte con la certeza de que no vas a herir a nadie, se concreta en cuatro pasos.

La comun

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |