Material complementario
Comunicación Asertiva

EJEMPLOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

» **Veamos algunos ejemplos, donde comparamos comunicación que no es asertiva, con comunicación que sí lo es.**

Ejemplo #1
Comunicación No Asertiva:
"Eres un incompetente, siempre cometiendo los mismos errores".
• No es asertivo porque juzga y generaliza.

Comunicación Asertiva:
"Noté que en los últimos 3 viajes no trajiste tus papeles completos y esto nos ocasionó retrasos en el aeropuerto ¿lo habías notado?".
• Es asertivo porque habla de las acciones y su impacto, y valida preguntando.

Ejemplo #2
Comunicación No Asertiva:
"Te veo con mala actitud deberías estar más comprometido".
• No es asertivo porque generaliza y juzga.

Comunicación Asertiva:
"Veo que en el último mes has llegado tarde a 3 reuniones y a mí me gustaría que llegues puntual".
• Es asertivo porque es específico y hace una solicitud en primera persona.

Ejemplo #3
Comunicación No Asertiva:
"Tú me haces poner de mal humor".
• No es asertivo porque culpa y se victimiza.

Comunicación Asertiva:
"Cuando llegas tarde a recoger a los niños me siento ofuscado y a ellos se les hace tarde para comer".
• Es asertivo porque se hace responsable por sus emociones, es específico y habla de las acciones y su impacto.

Ejemplo #4
Comunicación No Asertiva:
"Es que tú me haces sentir excluido".
• No es asertivo porque culpa y se victimiza.

Comunicación Asertiva:
"Cuando no me enviaste invitación a la reunión de ayer, yo me sentí excluido".
• Es asertivo porque se hace responsable por sus emociones, es específico y habla de las acciones y su impacto.

Ejemplo #5
Comunicación No Asertiva:
"Es que tú nunca escuchas y siempre quieres que se haga lo que tú dices".
• No es asertivo porque juzga y generaliza.

Comunicación Asertiva:
"Me parece que te molestaste cuando Pedro propuso una idea diferente a la tuya ¿es así? ¿tú cómo lo ves?
• Es asertivo porque habla en primera persona, es específico, pregunta y valida.

» Adicionalmente, veamos varios ejemplos de comunicación asertiva, usando una técnica sencilla tomada del Centro de Salud Integral del Gobierno de los Estados Unidos, en la que se estructuran los mensajes de forma asertiva siguiendo 4 pasos.

Se llama la técnica XYZ* y los 4 pasos son los siguientes:

X: Comunica lo que sientes en primera persona.
Y: Específicas cuando sucedió.
Z: Expresas cuál fue el comportamiento específico del otro.
*: Realizas una petición específica sobre lo que te gustaría, deseas o necesitas.

Ejemplo #6
X: Yo me sentí frustrado.
Y: Esta tarde.
Z: Cuando no lavaste los platos.
*: Y me gustaría que si yo cocino tú laves los platos.

Ejemplo #7
X: Yo me sentí valorado.
Y: Cuando me diste las gracias.
Z: Ayer cuando te lleve al aeropuerto.
*: Y me gustaría que me sigas dando las gracias cuando te hago un favor.

Ejemplo #8
X: Yo me sentí preocupado.
Y: Hoy en la noche.
Z: Cuando me dijiste que llegabas a las 9 y llegaste a las 11 de la noche.
*: Y me gustaría que si te vas a demorar, me llames para avisarme.

Ejemplo #9
X: Yo me sentí apoyado.
Y: Ayer durante la cena.
Z: Cuando le dijiste a nuestros hijos que querías consultarlo conmigo.
*: Y me gustaría que sigas consultándome las decisiones sobre permisos, antes de darles una respuesta.

Ejemplo #10
X: Yo me sentí irrespetado.
Y: Ayer en la reunión.
Z: Cuando me interrumpiste mientras exponía mis ideas.
*****: Y me gustaría que esperes a que yo termine de exponer antes de compartir lo que piensas.

Ejemplo #11
X: Yo me sentí amado.
Y: La semana pasada.
Z: Cuando estaba enfermo y me trajiste la comida a cama.
*****: Y me gustaría que lo sigas haciendo cuando me enferme.

Fuente: *https://amayaco.com/comunicacion-asertiva/ejemplos-de-comunicacion-asertiva*