

Habilidad Para Ser Asertivo y Escuchar Atentamente

"Se necesitan dos para hablar la verdad...uno para hablarla y el otro para escucharla."

—Henry David Thoreau

Asertividad:

La asertividad consiste en la habilidad de pedir lo que se desea y necesita.

La asertividad se convierte en una valiosa herramienta para una buena comunicación. Entre parejas exitosas ambos individuos tienden a ser bastante asertivos. En vez de pensar que su pareja adivina sus pensamientos éstos piden clara y directamente lo que necesitan y desean.

Los que son asertivos asumen toda la responsabilidad cuando envían mensajes en primera persona o "yo", evitan frases que utilizan la segunda persona o "tú" y respetan al otro y de manera positiva hacen solicitudes razonables. Utilizan palabras corteses como por ejemplo por favor y gracias.

Aumenta la intimidad cuando cada quien sabe lo que el otro necesita, o cuando cada quien sabe que le han escuchado y entendido. De igual forma ayuda la asertividad a sentirnos bien con nosotros mismos y se acrecientan las probabilidades de alcanzar nuestras metas personales.

Ejemplos de frases? asertivas:

"Yo disfruto los ratos que pasamos juntos, pero también desearía reunirme con mis amigos. Quisiera dedicar unos minutos para conversar el asunto."

"Yo desearía pasar unas vacaciones de invierno esquiando, aunque sé que a ti te gustaría ir a la playa."?

Escuchar Atentamente:

Una buena comunicación depende de cuán cuidadosamente escuchas a la otra persona. El escuchar atentamente significa escuchar sin interrumpir para posteriormente pasar a resumir lo que recién se escuchó. Este proceso de escuchar atentamente permite al orador saber si el mensaje enviado fue o no entendido claramente cuando el que escucha repite el mensaje escuchado.

Ejemplos de Cómo Escuchar Atentamente:

"Tú acabas de decir que disfrutas nuestros ratos juntos, aunque también quisieras reunirme con tus amistades y que deseas que dediquemos unos minutos para conversar el asunto."

"Tú dices que deseas ir a esquiar el próximo invierno, aunque a mí me gustaría ir a la playa, correcto?"

Comunicación

Salmos 19:14 ¡Sean gratos los dichos de mi boca y la meditación de mi corazón delante de ti, Jehová, roca mía y redentor mío!

Proverbios 17:27 El que ahorra palabras tiene sabiduría; prudente de espíritu es el hombre inteligente.

Proverbios 12:18 Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada, pero la lengua de los sabios es medicina.

Mateo 7:3 ¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?

Proverbios 20:19 El que anda con chismes descubre los secretos: no te entremetas, pues, con el suelto de lengua.

Santiago 1:19 Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.

Proverbios 18:13 Al que responde sin haber escuchado, la palabra le es fatuidad y vergüenza.