Continue

Bill Gates ill Gates is among the youngest self-made billionaires in the world. His net worth was estimated to be US$92.7 billion, as of March 2013. He has donated more than US$27 billion to various charitable organizations over his lifetime, primarily via... read more FinanceWhat is velocity banking? Velocity Banking — also known as the “HELOC Strategy” — is a personal finance approach and a type of banking that uses a home equity line of credit (HELOC) to leverage disposable income to pay down your primary mortgage while saving the... read more Finance, Goal Setting, Investment Strategy, Personal Finance, Real Estate Investing, Stocks, Wealth Management, Wealth MindsetHow to Start Investing in 2025: An Inspirational Guide for Young ProfessionalsEmbarking on your investment journey is a powerful step toward securing your financial future. Whether you're aiming to buy a home, travel the world, or build a comfortable retirement,... read more Finance, Gold, Real Estate Investing, StocksStarting with $100: Exploring Investment OptionsInvesting can often seem like a daunting task, especially for beginners. However, with a mere $100 and the power of online platforms, you can embark on the journey of wealth creation. A seasoned millionaire investor... read more Federal Reserve, FinanceWhat is FedNow? In today's fast-paced digital age, where instant communication and on-demand services have become the norm, the Federal Reserve is stepping up to revolutionize how we make payments. Enter FedNow, a cutting-edge real-time payment system with the aim of... read more Career Development areer development is the process by which employees grow and reach their potential over time. It can be challenging to maintain peak performance, especially as an employee navigates different projects and milestones in their career. Career... read more Career Development veryone wants to land a job they love and is passionate about. But most people find it challenging to get a job that aligns with their career goals. In fact, the skills gap is one of the biggest issues when it comes to hiring and retaining quality... read more Career Development oday’s world of work is about constant personal growth, rapid learning, and the ability to pivot when needed. Individuals who understand how to pivot their careers for the future, learn new skills, and embrace new opportunities are the ones that... read more Career Change n the fast-paced world of tech, it’s not uncommon for employees to switch roles or even companies. Even if you’re happy in your current role and with your company, it’s still a good idea to keep an eye on your career development. Having a strong... read more Career Development o you feel like your career has stalled? Do you feel like there are no opportunities for advancement at your current company? Or maybe you’re just not sure what the best way is to develop a meaningful and successful career. Whatever stage of your... read more Career Development ou’ve just been promoted or you see an opportunity to grow in your organization. But now what? How do you take your career to the next level? With career development, of course. Career development encompasses a variety of activities that help... read more Career Change ven though the job market is challenging, it's still a great time to be looking for work. You have more options than ever before, and you may be surprised by the number of jobs that can pay a decent wage without requiring a bachelor's degree. Even... read more Career Change f you’re a high school or college student researching ways to make money without a college degree, you’ve probably heard that "no degree, no job" phrase again and again. While it is true that not having a four-year degree limits your career... read more Career Change ollege costs are rising and student loan debt has ballooned to over 1.5 trillion dollars. With these mind-boggling stats, it’s no wonder many people are hesitant to take on the expense of a college education. Fortunately, there are plenty of jobs... read more Career Change verybody has to work at some point in their life. It is fair to say that some jobs are harder than others, but which ones exactly? There are many different fields of work, from healthcare and education to sales and construction. Each job will have... read more Career Change ne of the most common questions about jobs that pay well is “How can I get a job like that?” But what you may not realize is that getting a job like that isn’t always as easy as it seems. Becoming an engineer or a surgeon, for example, takes years... read more Career Change here are so many career options out there, that it can be hard to know where to start. When looking for a new job, you might find yourself asking things like “What kind of career should I have?” or “What is a fun job?” But what exactly makes a... read more Career Change here are plenty of jobs that pay well, but many of them require extensive training, education, and experience. Unless you have a group of specialized skills or a lot of time to invest in training, it can be difficult to find a well-paying job... read more Career Change hile there are people who lead happy and fulfilling lives without ever changing their jobs, there are others who feel an itch that needs to be scratched. They may love the work they do, but they’re not satisfied with where they are in their... read more Career Change ou’ve passed 35 and decided to re-train. But what do you do next? You’re not fresh out of high school, nor are you able to go back to college again. That leaves you with a limited set of options when it comes to retraining. So, what should you do... read more Career Change eing in your mid-30s and feeling stuck in your career is a very common problem. You might have been waiting for the perfect opportunity to come along, or you might have felt like something was missing from your life for a while. Whatever the case... read more Sustainable Development he concept of sustainability has been around for a long time, but it’s only over the last several decades that it has started to gain traction in the sustainable development community. The phrase itself was coined in the 1980s by the United... read more Sustainable Development FDA, or the Council of Fashion Designers of America, is the main organization representing and supporting the fashion industry in the United States. Every year, they host the CFDA Awards. The CFDA Awards are the fashion industry’s top accolade.... read more Sustainable Development FDA, or the Council of Fashion Designers of America, is the main organization representing and supporting the fashion industry in the United States. Every year, they host the CFDA Awards. The CFDA Awards are the fashion industry’s top accolade.... read more Sustainable Development he word 'environmentalist' can be confusing, especially if you’re new to the world of green living. There are so many different people who call themselves ‘environmentalists’ and so many different meanings to their actions, words, and beliefs.... read more Sustainable Development hen it comes to discussing the challenges and opportunities of achieving a sustainable future, most everyone agrees that the topic is not pleasant. Many researchers have dedicated their careers to studying how to make the process of making and... read more Sustainable Development o you ever get the sense that some people are confused about what it means to be environmentally friendly? Maybe you’ve even been caught in the crosshairs of a green-washing scandal. After all, it’s not a secret that there’s a lot of talk about... read more Sustainable Development he term “greenwash” refers to the efforts of companies to appear environmentally friendly without actually doing anything to improve the environmental sustainability of their operations. That’s not the sort of thing that a company would want the... read more Sustainable Development reenwashing is the use of marketing and advertising to sell products that are not actually environmentally friendly. Of course, companies aren’t going to advertise the worst aspects of their products. If they did, they’d likely lose a great deal... read more Sustainable Development reenwashing is the act of a company marketing itself as environmentally friendly when in reality, it is not. It is often a method used by companies to hide the negative effects their products have on the environment. It’s a deceptive practice that... read more ¿Qué es la comunicación asertiva y por qué es tan importante en nuestra vida? No solo importa aquello que decimos, sino también cómo nos comunicamos. Existen distintos tipos de comunicación: la asertividad fortalece la confianza en los vínculos personales. Claves de la comunicación asertiva Este tipo de comunicación potencia la empatía. No solo tiene en cuenta aquello que el emisor quiere expresar, sino también la creación de un clima de confianza. En una conversación, por ejemplo, buscamos el contacto visual durante el diálogo. Ya que, para ser asertivos, también es importante que creemos un contexto adecuado para la escucha activa. Nos comunicamos con las palabras, pero también con el lenguaje no verbal. Cuando hacemos una suposición, podemos estar en un error. En lugar de interpretar, la pregunta nos ayuda a conocer mejor un tema. Cuando no juzgamos al otro, le conocemos tal y como es. Y, al mismo tiempo, también, somos sinceros al dejarnos conocer mejor por el otro. Dónde se aplica la comunicación asertiva Este tipo de comunicación es muy importante en las relaciones personales. Tanto en el plano profesional como en el ámbito personal. Es decir, la asertividad mejora el clima laboral en la empresa. Y, al mismo tiempo, fortalece la relación de pareja, la amistad y la comunicación con la familia. Hoy en día, cuando también nos comunicamos a través de las redes sociales, podemos ser asertivos en este espacio. Del mismo modo, podemos ser asertivos en los mensajes de whatsapp o en las llamadas de teléfono. Es decir, este concepto tiene un significado valioso. No solo en lazos de amistad, sino también en la comunicación con nuestros vecinos, por ejemplo. Artículo relacionado Ventajas y desventajas de las redes socialesVentajas de la asertividad Este tipo de comunicación es muy importante, entre otros motivos, por las ventajas que aporta. 1. Amistad Nos ayuda a expresar aquello que sentimos. También, a solucionar conflictos. Además, la asertividad es positiva para crear lazos sólidos en donde cada uno establece sus propios límites. 2. Trabajo en equipo Favorece el trabajo en equipo en la oficina. Crece la confianza entre los compañeros. Y, de este modo, también crece el bienestar en la rutina del trabajo. La asertividad es clave para crear un entorno feliz y humano. 3. Empatía y confianza Esta es una de las ventajas que produce ser asertivo. No solo tenemos en cuenta aquello que sentimos, sino que también nos ponemos en el lugar de la otra persona. Y, desde la empatía, crecen vínculos fuertes. Por tanto, la comunicación asertiva es esencial en nuestra vida. Y podemos aprender a ser asertivos al tomar conciencia de que no solo importa aquello que decimos. No solo expresamos un mensaje con nuestras palabras, sino también con el tono empleado en el diálogo. 1. Mejora las Relaciones Personales La principal ventaja de la comunicación asertiva es que fortalece las relaciones interpersonales. Cuando las personas se comunican de manera clara y respetuosa, se reducen los malentendidos, se evita el resentimiento y se establece una relación de confianza. Este tipo de comunicación fomenta el respeto mutuo, lo que a su vez mejora el entendimiento entre las partes.2. Fomenta la Autoconfianza y la Autoestima Al ser asertivo, tienes la oportunidad de expresar tus pensamientos y deseos sin sentir culpa o vergüenza. Este acto de honestidad y claridad refuerza tu autoestima, ya que te permite ser fiel a ti mismo sin depender de la aprobación constante de los demás. La comunicación asertiva te ayuda a tomar control de tus emociones ya defender tus derechos de una forma que no depende de la validación externa. 3. Reducción de Estrés y Ansiedad El asertividad también tiene un impacto positivo en nuestra salud mental. Cuando no decimos lo que pensamos por miedo al rechazo, las emociones se acumulan, lo que genera ansiedad y estrés. Practicar la comunicación asertiva permite liberar esas tensiones de manera saludable, sin que se acumule resentimiento.Desventajas 1. Posibles malentendidos En algunos casos, las personas que no están acostumbradas a la comunicación asertiva pueden interpretarla de manera equivocada. Un estilo de comunicación directo y claro puede ser malinterpretado como agresión o rudeza, especialmente si la otra persona no está acostumbrada a recibir retroalimentación constructiva.2. Desafío de Mantener el Equilibrio Ser asertivo requiere práctica constante. Si no se mantiene el equilibrio adecuado, es fácil caer en extremos: ser demasiado pasivo o, por el contrario, demasiado agresivo. El asertividad implica una práctica continua de autoconocimiento y reflexión, ya que, en ocasiones, nuestras emociones pueden nublar nuestra capacidad de mantener una comunicación equilibrada.La comunicación asdertiva es una habilidad valiosa que oueden mejorar las relaciones, la confianza y la eficiencia en el trabajo, pero requiere practica, habilidad y conocimiento de las necesidades y sentimientos de los demas. Decir lo adecuado en el momento adecuado… ¿una tarea compleja, verdad? Hay que poseer las habilidades sociales adecuadas para liderar un entorno laboral, y por supuesto en la vida personal. Las personas con niveles jerárquicos altos deben ser capaces de gestionar los conflictos de forma constructiva, y comunicar con asertividad. Si deseas conocer todos los elementos de la asertividad laboral, a continuación te mostramos ventajas y desventajas de la comunicación asertiva. Antes de conocer qué es exactamente la asertividad hay que indagar en los distintos tipos de comunicación según la psicología del discurso. La comunicación pasiva evita el discurso claro, no despliega ninguna intención, es decir, se deja llevar por la opiniones de los demás elementos implicados en la comunicación. En este caso, suele ser una comunicación ofensiva. El emisor impone a la fuerza su mensaje, no deja margen al receptor para aportar su opinión. El emisor asertivo habla con efectividad, claridad y propiedad. Expone sus ideas de manera lógica sin contradicciones. La asertividad es la habilidad de comunicar sentimientos, ideas, emociones y opiniones de manera libre, clara y sencilla, siempre teniendo en cuenta a las emociones del oyente y el momento indicado. El comportamiento asertivo engloba tres conductas: La conducta previa a ejercer la asertividad es esencial para un procedimiento exitoso. La persona debe tener claro el objetivo que desea transmitir, buscar el momento más adecuado y reflexionar sobre la disponibilidad del remitente. Además, lo más importante es mantener un control emocional durante la situación. Tras atender a la conducta previa, el emisor de la comunicación asertiva debe prestar atención a la conducta. Sobre la conducta verbal hay que expresar el deseo con claridad, aportar la información suficiente pero no abrumar con detalles incoherentes. La persistencia es clave para llegar al emisor. Evitar frases controvertidas y ahondar en la comprensión. Durante la comunicación asertiva no se debe discutir ni atacar al receptor del mensaje, el objetivo es llegar a un acuerdo. Por otro lado, hay que cuidar la conducta no verbal. La mirada debe ser directa un contacto visual continuado, en cuanto al tono de voz hay que evitar la monotonía, cambiar volumen y entonación cuando sea necesario. La expresión del rostro también es un factor determinante en la comunicación asertiva, tiene que ir en consonancia con el mensaje. El emisor de comunicación asertiva debe mantener la distancia adecuada con el público o receptores, evitando la excesiva proximidad. Los gestos al igual que el resto del comportamiento corporal se tiene que cuidar, es decir, no gestualizar de forma brusca ni excesiva. Este tipo de comunicación tiene beneficios para todos los entornos sociales, pero sobre todo debemos hacer hincapié en el sector laboral. El entorno laboral no tiene porque ser rígido, las personas pueden emplear ese tiempo en conocer a otras con sus mismas inquietudes e intereses. La comunicación asertiva ayuda a expresar los sentimientos, soluciona conflictos, es decir, es positiva para generar vínculos y relaciones sólidas entre los miembros de un equipo. Los objetivos de una organización se suelen compartir, por lo tanto, lo más exitoso será alcanzarlos mediante el trabajo en equipo. La comunicación asertiva por su parte ayuda a aumentar la confianza entre los compañeros, de este modo crece el bienestar durante la rutina de trabajo. La asertividad es clave para crear un entorno feliz y humano. La confianza y la empatía es una ventaja que produce la comunicación asertiva. Si durante la comunicación no se tiene en cuenta los sentimientos y emociones de los demás, no se forja ningún tipo de vínculo. Al final, cuando se ejerce comunicación asertiva con los demás, interiormente las personas también se sienten mejor. Es una herramienta eficaz para el autoconocimiento y mejora personal. Gracias a la comunicación asertiva las personas pueden crear vínculos positivos, se ayudan entre ellas. Como todo en la vida, la comunicación asertiva también presenta una serie de desventajas: Puede ocasionar desconfianza, culpa, inestabilidad, inseguridad y miedo al rechazo. En ocasiones, si el mensaje no se emite con claridad puede ocasionar enemistades laborales y envidia. Si el emisor no está preparado emocionalmente puede perder el control de la situación. Afecta a la salud mental si se excede el control laboral.   Después de exponer las principales ventajas y desventajas de la comunicación asertiva, lo normal es conocer algunas técnicas para poner en práctica lo aprendido. Te recomendamos las siguientes: DISCO RAYADO: repetir continuamente lo que se desea transmitir. Sin crítica ni ofender al remitente, es aconsejable evitar las excusas, las explicaciones y no levantar la voz durante el proceso.BANCO DE NIEBLA: reconocer la realidad de los fallos pero sin criticar, no contraatacar, pero sí exponer lo que piensa.ASERCIÓN NEGATIVA: emitir el error con un tono de autocrítica. INTERROGACIÓN NEGATIVA: solicitar una explicación sobre la cuestión crítica, sin tratar de manipular. ASERCIÓN POSITIVA: mantener un tono y conducta positivas, reforzar el comportamiento de los demás y expresar afecto. Mimfo Comunicación es una agencia de servicios de comunicación integral. Sus tareas se enfocan hacia las necesidades de las empresas, y pretenden cubrirlas con disciplina diaria, compromiso, creatividad y honestidad. Newsline ofrece todo tipo de servicios comunicativos, desde gabinete de prensa, press kit, tribunas de opinión, hasta gestión de redes sociales e influencers marketing. La comunicación no asertiva se expresa de forma directa o indirecta. Es un comportamiento autoderrotista, se impone la culpa, la comodidad e inseguridad. El comportamiento no asertivo no asume que la opinión propia debe quedar en segundo plano, impone el mensaje propio sin importar el remitente. La comunicación asertiva laboral no solo pone en valor las palabras constructivas, también el tono del mensaje y el entorno amable. The Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today’s most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors’ Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered Creativity La asertividad es una estrategia de comunicación que permite defender nuestros derechos y expresar nuestra opinión de manera libre y clara desde el respeto propio y ajeno. Ahora bien… ¿en qué nos es útil, exactamente, en nuestro día a día? Aprender a decir "no" La persona asertiva sabe decir “no” y es capaz de mostrar sus opiniones y posicionamientos de forma clara (por ejemplo, manifestando un razonamiento con el fin de justificar una idea, un sentimiento o una petición). La persona asertiva expresa comprensión hacia las visiones, los sentimientos y las demandas de los demás. Conoce sus propios derechos y los defiende intentando no ir “a ganar”, sino a llegar a un acuerdo. Su habla es fluida y segura. Mantiene un contacto ocular directo (sin ser desafiante) y una posición corporal relajada. Además posee capacidad para discrepar abiertamente dando forma a los propios gustos e intereses, pidiendo aclaraciones y diciendo “no” cuando sea necesario. Los sentimientos que frecuentemente van asociados a la persona asertiva responden a una buena autoestima, una sensación de control emocional y una elevada satisfacción en las relaciones personales. ¿Qué caracteriza al estilo comunicativo pasivo? La persona pasiva muestra escasa ambición, pocos deseos y principios. Defiende a los demás pero no defiende sus intereses personales. El comportamiento que habitualmente observamos viene caracterizado por un tono de voz bajo, un habla poco fluida y la evitación del contacto ocular. La persona sumisa denota una importante inseguridad sobre el propio discurso (“lo que pueda decir no es importante”) y su figura en relación a los otros (“no participo para no molestar”), al mismo tiempo que manifiesta frecuentes quejas a terceros (“esta persona no me entiende”). Los sentimientos más recurrentes de la persona pasiva están relacionados con la impotencia, la culpabilidad, la frustración, y la baja autoestima. ¿Y qué caracteriza al estilo comunicativo agresivo? La persona agresiva defiende en exceso los derechos e intereses personales sin tener en cuenta los de los demás (en ocasiones, no los tiene en cuenta, otras, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones). El comportamiento que a menudo observamos desde este estilo comunicativo es un tono de voz elevado, un habla tajante, un ritmo de conversación rápido y precipitado, un contacto ocular retador, y una clara tendencia al contraataque. Algunos de los pensamientos que puede presentar la persona agresiva son: “lo que tú pienses no me interesa, únicamente importo yo”, “no cometo errores”, “la gente debería ser como yo”, etc. La ansiedad creciente, la soledad, la culpa, la sensación de falta de control, la frustración y la baja autoestima son sentimientos que están íntimamente ligados. ¿A qué puede deberse la falta de asertividad? Existen cuatro causas principales por las cuales una persona puede presentar problemas de asertividad: La primera causa la observamos cuando la persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha hecho de un modo inadecuado. Las conductas o habilidades para ser asertivo se aprenden; son hábitos o patrones de conducta. No existe una personalidad innata asertiva o no asertiva. La conducta asertiva se aprende por imitación y refuerzo (padres, abuelos, tutores y amigos son algunos modelos). En el aprendizaje de una persona no asertiva puede que haya existido un castigo sistemático a las conductas asertivas, una falta de refuerzo a las mismas, o que el refuerzo hacia las conductas pasivas o agresivas haya sido mayor (por ejemplo en el caso de una persona pasiva que, gracias a la fragilidad, haya recibido una atención extra). La segunda causa aparece cuando la persona conoce la conducta apropiada pero la ansiedad le impide llevarla a cabo. En este caso existe una asociación con una/s experiencia/s altamente desagradable/s y traumática/s que ha podido limitar o bloquear la respuesta asertiva. La tercera causa es aquella en que la persona no conoce o rechaza sus derechos (por ejemplo fruto de una educación que ha convertido a aquel individuo en sumiso). Y finalmente la cuarta causa la vemos cuando la persona posee unos patrones irracionales de pensamiento (esquemas mentales concretos y creencias asociadas) que le impiden actuar de forma asertiva. ¿Está relacionado con el amor propio? Ser asertivos nos ayuda a ser tratados con respeto y dignidad, a expresar los propios sentimientos y opiniones, a ser escuchados, a saber decir no sin sentir culpa, a hacer peticiones, a ser independientes, a gozar y disfrutar, a sentirnos relajados y dedicar un tiempo para nosotros. El hecho de establecer una comunicación poco asertiva puede provocar conflictos interpersonales, frustración, sentimientos de culpa, baja autoestima, tensión, soledad, y pérdida de control. Con un estilo de comunicación asertivo uno resuelve más fácilmente los problemas, se siente más relajado, más a gusto consigo mismo, satisfecho y, de este modo, obtiene más fácilmente lo que desea sin generar conflictos. ¿Podemos entrenar este hábito? Por supuesto. Recordemos que no nacemos siendo personas asertivas, la conducta asertiva se aprende. Una buena manera de empezar a ser asertivos es utilizando las siguientes frases al iniciar una conversación: Yo pienso… Mi opinión es… Me gustaría… El objetivo es elaborar un discurso y ofrecerle un espacio en el momento de interaccionar con los demás con el fin de permitir y permitirse ser escuchado. Los beneficios de la asertividad Ser una persona asertiva tiene una serie de beneficios. Son los siguientes: La asertividad nos permite tener una mayor sensación de control sobre el entorno y sobre nosotros mismos. Tener control sobre uno mismo y poner límites mejora la autoestima. La asertividad no busca el conflicto, sino que se basa en la comunicación eficiente y, por tanto, empodera a la persona. Mejora el bienestar y la satisfacción vital y ayuda a vivir situaciones y experiencias más gratificantes. Mejora la comunicación entre los actores de una relación. Provoca una mejora en las relaciones interpersonales que es fruto de una mejor comunicación, honestidad y sinceridad. Mejora el autoconocimiento y la gestión emocional. Permite resolver conflictos y evitar que los problemas se magnifiquen fruto de la no expresión de las necesidades y las emociones de uno mismo. La asertividad es uno de los elementos psicológicos fundamentales en la gestión de las relaciones sociales. Sin embargo, no todo el mundo sabe cómo desarrollar esta capacidad, y no son pocos quienes prefieren evitar pasar por malos tragos frente a los demás a pesar de que eso traiga mayores problemas a medio y largo plazo. En este artículo veremos cuáles son los principales beneficios de la asertividad y de qué manera tiene un impacto positivo en nuestras relaciones personales y en nuestro bienestar emocional. ¿Qué es la asertividad? La asertividad es un conjunto de habilidades sociales y comunicativas que mantienen a la persona en un equilibrio entre el respeto por uno mismo y el respeto por los demás. En concreto, es lo que nos hace capaces de defender nuestros intereses y opiniones, a la vez que adaptamos nuestra manera de expresarnos para no generar un malestar o unos conflictos innecesarios. Así, ser una persona asertiva implica no morderse la lengua a la hora de comunicar aquello que uno piensa o sabe y ve importante decir, aunque no expresándolo de cualquier manera, sino intentando que, en el caso de que pueda ser incómodo o emocionalmente doloroso para los oyentes, genere el menor malestar posible. Ejemplos de asertividad en la vida diaria Para aclarar más el concepto de asertividad, veamos algunos ejemplos en los que esta capacidad queda expresada en relaciones personales. Declinar una oferta ofrecida por un familiar sin “dar largas”, zanjando el tema de manera respetuosa. Comunicar al director del departamento que hemos detectado un problema en la secuencia de trabajo en equipo. Cortar con una relación de pareja porque esta ya no nos hace felices y no vemos posibilidad de mejora en ella, dejando claro que no nos estamos tomando “un tiempo”. Rechazar una primera cita intentando no herir los sentimientos de la otra persona. Quizá te interese: ¿Cómo saber si una persona tiene un comportamiento pasivo agresivo? Características de la comunicación asertiva La comunicación asertiva se basa en la empatía, el respeto y la claridad. Sus principales características son: No asumir mala intención: En lugar de interpretar negativamente las acciones del otro, se busca comprender sus motivaciones antes de juzgar. Expresar con empatía: Decir lo que pensamos sin omitir información, pero con respeto y sensibilidad hacia el otro. Buscar puntos en común: Resaltar acuerdos y coincidencias para generar un diálogo más constructivo. Proponer soluciones: No solo señalar problemas, sino aportar ideas concretas para mejorar la situación. Beneficios de la asertividad: ¿para qué sirve? Este es un resumen de las principales ventajas y de los aspectos positivos de aplicar asertividad a nuestro estilo comunicativo. 1. Ayuda a evitar problemas a largo plazo La asertividad nos ayuda a intervenir a tiempo en los problemas apenas los hemos detectado. De este modo, prevenimos muchas fuentes de malestar que de otro modo habríamos dejado pasar simplemente por lo incómodo que resulta advertir a otros de que esos problemas están ahí y tarde o temprano van a desencadenar inconvenientes mayores. 2. Favorece las relaciones personales y laborales Como desde la asertividad defendemos nuestro punto de vista y no nos limitamos a asumir un rol pasivo de obediencia de órdenes, eso enriquece las tareas realizadas de manera colaborativa, haciendo que el equipo pueda pensar más allá de los márgenes establecidos por la rutina. 3. Nos aporta un mayor margen de maniobra La asertividad pasa por tener en mente opciones alternativas a aquellas que estamos acostumbrados a considerar. Esto se ve claramente en el caso de querer dar por finalizada una relación de pareja; muchas personas siguen estando con alguien a pesar de ser muy infelices con ese noviazgo o matrimonio, simplemente porque no se plantean que pueda existir vida más allá de ese contexto de convivencia. Y como de este modo no renunciamos innecesariamente a ninguna posibilidad de acción, eso nos permite corregir nuestro rumbo allí donde hemos detectado que hemos cometido errores y encontrar maneras de vida que se adapten a nuestras habilidades, gustos, valores, etc. 4. Nos saca de nuestra zona de confort Como hemos visto, la asertividad nos expone a situaciones en las que es necesario abrazar un cambio cualitativo en nuestras vidas y romper con las viejas dinámicas y costumbres. Eso hace que nos expongamos a mayores oportunidades de mejorar nuestras condiciones de vida, al no conformarnos con cualquier cosa por el simple hecho de no enfrentarnos a lo nuevo. 5. Aumenta el respeto de los demás Otro de los beneficios de la asertividad tiene que ver con su plasmación en la imagen que ofrecemos ante los demás. Como demostramos tener criterio propio, nuestro punto de vista es más respetado, e incluso tenemos un mejor acceso a roles de liderazgo en aquellos ámbitos de la vida en los que hayamos demostrado ser buenos. 6. Ayuda a reforzar la autoestima Por todo lo que hemos visto anteriormente, la asertividad refuerza nuestra autoestima, es decir, el modo en el que nos percibimos y nos valoramos a nosotros mismos. Nos hace vernos más respetados a los ojos de los demás, nos expone a situaciones que nos ponen a prueba y sirven para demostrarnos nuestra capacidad de superación, y a la vez evita que atravesemos muchas crisis y situaciones problemáticas que habríamos podido evitar. Artículo relacionado: Personalidad sumisa: cómo es y qué la caracteriza ¿Cómo desarrollar la asertividad? 6 técnicas clave Con el objetivo de aprender diversas formas de entrenar esta habilidad, a continuación presentamos una serie de claves para desarrollar la asertividad al comunicarnos en nuestro día a día. 1. Entrenar progresivamente La asertividad no es una habilidad que salga de manera natural en muchas personas; es por eso que lo más recomendable es entrenar nuestras capacidades primero con aquellos individuos a los que tengamos mayor confianza o mejor acceso. Esta exposición progresiva a los retos más complejos de resolver (o directamente difíciles) nos ayudará a ir familiarizándonos con este tipo de ejercicios de “auto-entrenamiento”, sin que nos desanimemos desde un principio por no ser capaces de hacer lo que nos habíamos propuesto en esas conversaciones. Por ejemplo, podemos empezar practicando un discurso asertivo con la familia, los amigos o con nuestra pareja, compartiendo con ellos nuestras necesidades, objetivos, deseos y sentimientos de manera abierta. Esto nos ayudará a ir cogiendo confianza con nosotros mismos y nuestro discurso, hasta el punto en que la asertividad nos empezará a salir de manera automática. 2. Aprender a establecer límites Ser capaces de poner límites y aprender a decir que “no” ante cualquier situación o demanda es una de las características esenciales de las personas asertivas. Es por eso que se trata de una habilidad que debemos entrenar también diariamente, especialmente si nos cuesta decir “no” o bien si no estamos acostumbrados a enfrentar los planteamientos de los demás. Del mismo modo, la capacidad de decir “no” ante cualquier petición de otras personas también puede entrenarse con amigos o familiares. 3. Establece límites y respétalos La expresión de lo que sentimos es esencial a la hora de comunicarnos, y saber comunicarnos correctamente y con éxito es una de las características esenciales de la asertividad. Pero para ello, primero debemos tener claro cuáles son aquellas ideas que sí o sí tenemos que comunicar en una conversación, para no inventarnos excusas para no hacerlo por no atrevernos. Aunque nos cueste esfuerzo, debemos aprender a comunicar nuestras emociones y sentimientos allí donde veamos que es algo relevante que no debe quedar en el tintero. Ya se trate de las emociones positivas, algo que se ve como socialmente aceptable, como las negativas en los momentos en que sea necesario. 4. Sé claro y directo En cualquier discurso exitoso deben primar elementos esenciales como la claridad, la concisión y la brevedad, características también clásicas de todo buen discurso asertivo. Esto significa que debemos intentar ir al grano siempre que queramos hablar con alguien, teniendo siempre en mente el objetivo sustancial de lo que queremos decir e intentar decirlo con el mínimo de palabras posible, es decir potenciando la economía del lenguaje. Para lograr incorporar estos tres elementos en nuestro discurso diario, podemos entrenar lo que queremos decir y apuntar aquellas más importantes que queremos expresar para tenerlas en mente y acordarnos en el momento de la interacción. 5. Mejora tu lenguaje no verbal En la comunicación, el lenguaje no verbal es casi tan importante como el lenguaje verbal, ya que subraya o enfatiza aquello que queremos decirle a otra persona mediante el código verbal. Una persona asertiva sabrá acompañar su discurso hablado con un lenguaje verbal acorde a lo que quiera decir en todo momento. Esto se consigue habitualmente mirando a los ojos y manteniendo una postura en general relajada frente a nuestro interlocutor. Quizá te interese: 12 Habilidades Comunicativas básicas según la psicología 6. Potenciar el discurso desde el “yo” En lugar de hablar poniendo en énfasis en el “tú” en nuestros discursos, debemos empezar a expresarnos partiendo del “yo” y articular todo aquello que queremos decir desde la primera persona del singular. Por ejemplo, en lugar de decir cosas como “Creo que estás siendo demasiado insistente y me estás incomodando”, podemos decir “Siento que me insistes demasiado y eso me genera mucha incomodidad”. Hablando siempre desde el “yo” nos ponemos a nosotros en el centro de nuestro interés y de lo que queremos decir, un signo identificatorio de la asertividad bien entendida. ¿Te cuesta expresar tus ideas sin generar conflictos? Si al leer este artículo te has dado cuenta de que te cuesta comunicarte de manera clara y respetuosa, o que a menudo sientes que tus palabras no son bien recibidas, es el momento de mejorar tu comunicación asertiva. En Avance Psicólogos, colaboramos con un equipo de psicologos especialistas en autoestima, habilidades sociales y psicología de la comunicación que pueden ayudarte a expresarte con seguridad, empatía y sin miedo al rechazo. A través de un enfoque profesional y cercano, trabajaremos juntos para fortalecer tu confianza, aprender a decir «no» sin culpa y mejorar tus relaciones personales y profesionales. Con más de 25 años de experiencia en terapia presencial y online, te ofrecemos un espacio seguro donde desarrollar habilidades prácticas para comunicarte mejor y sentirte más seguro en tus interacciones diarias. Reserva tu primera entrevista gratuita y empieza a transformar tu forma de comunicarte hoy mismo. Referencias bibliográficas: Castanyer, O. (2003). La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: Descleé de Brouwer. Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence. Nueva York: Bantam Books. Herbert, F.; Baer, J. (2003). No diga sí cuando quiera decir no. Barcelona: Ediciones Grijalbo. T here are two main reasons why assertiveness is so important in business. First, it helps you to stand out from your competition. When people come across your website or company profile online, they can’t help but notice how confident and self-assured you are. This will make them more likely to trust you and purchase from you because of the perceived value that comes with being assertive in a situation. Second, assertiveness is necessary for success in any industry! What is assertiveness in business? Assertiveness is a personality trait that helps people to stand up for themselves and their ideas. Assertive people are confident, self-assured, take action when needed, speak clearly and decisively about what they want or don’t want from others around them. They can assert their rights without being aggressive towards others.What is the Difference Between Aggression and Assertiveness? Aggression and assertiveness are two sides of the same coin. Aggressive people behave in a hostile way towards others, while assertive people communicate their needs without being aggressive or intimidating. An example can be found with bullying: an aggressive person will bully someone to get what they want from them, whereas an assertive person may ask for help politely when needed or tell someone why they don’t like them anymore after it’s already occurred. How to Avoid Aggression? Aggression is a learned behavior that can be replaced with assertiveness. It’s important to know the difference between aggression and assertiveness as it will help you avoid becoming aggressive when faced with stressful situations. There are several ways in which an individual may learn how to become more assertive, including workshops, coaching sessions, or books written on the subject of communication style. If these options aren’t available in your area then take some time alone each day, keep track of what you’re feeling, and think about why this might be happening so that you can change things up for yourself if necessary. Make sure to prepare before entering into conversations by rehearsing what you want to say beforehand and imagining other scenarios where they could work well too! – Assertiveness is key to success and happiness in the workplace.– How important assertiveness is for business, what it means about your personality?– The importance of communicating with others in a way that makes them feel heard.– Why do people sometimes get aggressive when confronted with stress or difficult situations? What are some solutions if you struggle with this too? What can we learn from understanding how assertive behavior differs between genders, cultures, and age groups as well as within different industries such as healthcare vs finance? In any environment, there will be challenges ahead but the more prepared you are going into an interaction, the less likely you’ll experience these difficulties first hand! If you’re feeling embarrassed by yourself then you’re probably not being assertive enough. -When was the last time you were faced with a difficult situation that made it hard for you to speak up? What could have helped make this conversation more productive or at least less stressful? It sounds like there are many challenges ahead, but I am confident we can find solutions together. Let’s discuss how both our perspectives could help us problem solve so that we may come closer to finding an answer. Assertiveness is shown by someone confident, independent, and assertive. These are just a few of the characteristics that make up an assertive person. An assertiveness course can help people to be more self-aware which in turn will lead them to be better at solving problems or handling any challenging interactions they may face every day! If you want to work with me on this challenge then let’s continue working together so we can find solutions for your business needs today.” The importance of assertiveness in business is that it helps with finding realistic and practical solutions. There are many challenges ahead, but I am confident we can find solutions together. Let’s discuss how both our perspectives could help us problem solve so that we may come closer to finding an answer. Assertiveness is shown by someone confident, independent, and assertive.” An assertiveness course can help people to be more self-aware which in turn will lead them to be better at solving problems or handling any challenging interactions they may face every day! If you want to work with me on this challenge then let’s continue working together so we can find solutions for your business needs today.” Assertiveness is a skillful way of communication and it will help take you where you want to be in your career. Learning about assertiveness skills has the power to change lives and I would love to work with you on achieving success for yourself!” In business, being assertive involves self-awareness as well as taking responsibility for what’s going on around us.” If we do not know how things are affecting our own emotions or behavior then it can lead to poor management of our thoughts which may result in bad decision making! It’s important that both parties feel like they have been heard during a conversation so that everyone feels satisfied” Being assertive doesn’t always mean demanding something from someone else but rather understanding when and how best to approach them. There are many ways we can assert ourselves without always having to be forceful which includes being polite, using open body language, and good eye contact. A great way to learn more about assertiveness is to keep an ongoing journal of your thoughts, feelings, and behaviors; this can help you identify patterns that are happening in a person’s life” It seems obvious that people who can feel confident with themselves will also be able to confidently express what they want from others! It should not matter how old someone is or their gender as long as they know when it’s appropriate for them” Being assertive has many benefits such as building self-confidence, managing emotions better, reducing stress and anxiety levels while boosting one’s sense of well-being.” People with assertiveness skills are also more likely to be listened to, respected, and preferred as leaders.” Learn how you can become a better leader by developing your assertive communication skills with the following tips. Be clear about what’s expected of others – make sure this is communicated in writing if it’s not already understood so that there will no confusion or misunderstandings” Resist giving orders – try asking questions instead; for example: “Please do I need to order these items now?” or “Would you please get me some paperclips?” Speak up when necessary – don’t let yourself be bullied into silence just because someone else has seniority! People respect those who speak their minds and stand up for themselvesBe aware of the body language you’re sending – be assertive by using open and relaxed postures that show confidence The importance of assertiveness in business. There are many reasons why this is so, but two key points need mentioning: being more respected by subordinates and colleagues alike, as well as being able to get what we want from people because they listen better when approached with a strong personality. As one Harvard Business Review article puts it: “To lead effectively (or even just survive), people must give up their passivity—their tendency to acquiesce or let others take control.” This skill can help make meaningful connections at work, too. Assertiveness means standing your ground without resorting to aggression; it’s about being clear, direct, and straightforward with others; it’s the ability to say “no” in a way that is heard. The importance of assertiveness in business – why is assertive important for success? There are many reasons why this is so, but two key points need mentioning: being more respected by subordinates and colleagues alike, as well as being able to get what we want from people because they listen better when approached with a strong personality. As one Harvard Business Review article puts it: “To lead effectively (or even just survive), people must give up their passivity—their tendency to acquiesce or let others take control.” This skill can help make meaningful connections at work too! Assertiveness is about recognizing and meeting one’s needs, which can be especially important for women in the workplace. Assertiveness is a key part of assertive leadership – it comes down to being straightforward with others; it’s the ability to say “no” in a way that is heard. Whether we’re facing an argumentative colleague or getting through those annoying phone calls each day, assertiveness enables us to get what we want while also respecting other people’s boundaries (which will help lead them toward greater respect for ours). It doesn’t mean going out there guns blazing: rather than berating someone who disagrees with you, try asking more questions so they feel listened to before stating your opinion on the matter and without apology. In this way, it’s not about being aggressive or passive, but rather assertive. Assertiveness enables us to practice good leadership skills: people are more likely to follow someone who can stand up for themselves and articulate a point of view with clarity than they are somebody who is always acquiescing (and often creating resentment in others as a result). It’s worth remembering that “assertiveness” has the same Latin root word as “assurance”, which suggests it should be an integral part of how we carry ourselves through life; rarely will any project succeed without some degree of confidence. That said, many women feel embarrassed at putting their opinion forward until they have made sure everyone else has had their chance – so instead focus on actively listening before jumping into the conversation, waiting for others to be silent, and ask a question before responding. While assertiveness is important in any business, it’s particularly necessary when there are lots of women involved – otherwise, the softer-spoken ones will get drowned out by more forceful personalities. Assertiveness also needs to happen without aggression: if you shout or use unkind words then people may simply shut down their listening rather than consider your point of view. To show that you’re serious but not aggressive try using phrases like “I respectfully disagree with this decision” or “In my opinion, there are some very strong points against this.” La comunicación asertiva es fundamental en todos los aspectos de nuestra vida, desde las interacciones personales hasta el ámbito laboral. Entre los diferentes estilos de comunicación, la comunicación asertiva se destaca como una herramienta poderosa para establecer relaciones saludables y mejorar nuestra salud mental. A continuación, exploraremos qué es la comunicación asertiva, sus características, beneficios, y cómo la terapia psicológica, con plataformas como Terapify, puede ayudarnos a desarrollar esta habilidad esencial. La comunicación asertiva es la habilidad de expresar abierta y honestamente nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, respetando los derechos y opiniones de los demás. Este tipo de comunicación busca el equilibrio entre la pasividad y la agresividad, permitiendo a la persona defender sus derechos sin pisotear los de los demás. Las principales características de la comunicación asertiva incluyen: Respeto mutuo: Reconocer y respetar los derechos y necesidades tanto propios como de los demás.Claridad y concisión: Expresar los mensajes de manera clara y directa, evitando malentendidos.Escucha activa: Mostrar interés y comprensión por lo que la otra persona está comunicando.Empatía: Ponerse en el lugar del otro, entendiendo sus emociones y puntos de vista.Autocontrol: Mantener la calma y controlar las emociones, incluso en situaciones difíciles. Ser asertivo tiene un propósito claro: mejorar la calidad de nuestras interacciones y relaciones. Al comunicarnos asertivamente, somos capaces de expresar nuestras necesidades y límites sin generar conflictos, promoviendo así un entorno de entendimiento y respeto mutuo. Esto es especialmente relevante en el contexto de relaciones personales, laborales y familiares. La comunicación asertiva es una herramienta poderosa para mejorar nuestras relaciones y bienestar emocional. Adoptar un estilo de comunicación que respeta tanto nuestras necesidades como las de los demás puede transformar la manera en que interactuamos con el mundo. En última instancia, ser asertivos nos empodera para construir un entorno de respeto y entendimiento mutuo, pilares fundamentales para una salud mental óptima. Las ventajas de adoptar un estilo de comunicación asertivo son numerosas: Mejora las relaciones interpersonales: Al comunicar nuestras necesidades y escuchar a los demás, fortalecemos las relaciones.Aumenta la autoestima: Defender nuestros derechos y expresar nuestros pensamientos aumenta nuestra confianza y autovaloración.Reduce el estrés: Al evitar el resentimiento y la frustración que vienen con la pasividad o la agresividad, disminuimos nuestro nivel de estrés.Facilita la resolución de conflictos: La asertividad permite abordar los desacuerdos de manera constructiva, buscando soluciones que beneficien a ambas partes. Para desarrollar y fortalecer nuestras habilidades de comunicación asertiva, la terapia psicológica se presenta como una opción invaluable. Los terapeutas pueden ayudarnos a identificar y cambiar patrones de comunicación ineficaces, además de ofrecernos estrategias prácticas para ser más asertivos. Plataformas como Terapify facilitan el acceso a servicios de terapia en línea, brindando un espacio seguro y conveniente para trabajar en nuestro crecimiento personal. La terapia puede ayudarnos a comprender mejor nuestras emociones y cómo estas influyen en nuestra forma de comunicarnos, además de enseñarnos técnicas para expresarnos de manera más efectiva.