



GUÍA COMPLETA DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Cómo expresar lo que sientes, necesitas y piensas sin culpar, sin atacar y sin abandonarte a ti

Nota importante

Este material ofrece una **aproximación breve y simplificada** a un tema psicológico complejo. No pretende abarcarlo en profundidad ni sustituir un proceso de **psicoterapia realizada por profesionales de la psicología**.

La comprensión real y el cambio profundo requieren tiempo, acompañamiento y un trabajo personalizado. La **terapia psicológica profesional** es el espacio adecuado para explorar estas experiencias con seguridad, contexto y continuidad.

Los ejercicios propuestos están pensados como **recordatorios, apoyos puntuales o herramientas de regulación** para momentos concretos, no como soluciones definitivas.

Este recurso suele ser especialmente útil para personas que **están en un proceso de psicoterapia** o que pueden **compartirlo y trabajarlo junto a su psicóloga o psicólogo**, integrándolo dentro de un proceso terapéutico más amplio.



1. Qué es la comunicación asertiva

SANDRAROMO

La comunicación asertiva es la capacidad de expresar:

- lo que sientes,
- lo que piensas,
- lo que necesitas,
- y tus límites,

de manera **clara, honesta y respetuosa**, sin dañar y sin dañarte.

No es ser duro ni agresivo.

No es ser complaciente.

Es ser **claro y humano a la vez**. Es tenerte en cuenta a ti y al receptor del mensaje a la vez.

2. Los tres estilos de comunicación

1. Pasivo

- te callas,
- dices “sí” cuando quieres decir “no”,
- te adaptas para no molestar,
- acumulas frustración.

Consecuencia: te desconectas de tus necesidades.

2. Agresivo

- impones tu punto de vista,
- hablas desde la rabia o el control,
- invades los límites de otros.

Consecuencia: daño relacional y culpa posterior.

3. Asertivo

- expresas tu experiencia interna,
- respetas tus límites y los de los demás,
- hablas con firmeza y calma.

Consecuencia: relaciones más sanas y coherencia contigo.

SANDRAROMO

3. Mitos sobre la asertividad

- “Ser asertivo es ser egoísta.”
- “Crear límites hace daño a otros.”
- “Si digo lo que siento, habrá conflicto.”
- “Tengo que justificar mis decisiones.”
- “Ser asertivo es hablar perfecto.”

La asertividad no evita conflictos, evita **malentendidos y resentimientos**.

4. Por qué es tan difícil ser asertivo

- miedo al rechazo,
- miedo al conflicto,
- historia familiar de silencio o gritos,
- baja autoestima,

- sobreadaptación,
- dificultad para identificar tus necesidades,
- confusión entre asertividad y agresividad.

La asertividad es una habilidad aprendida, no un rasgo fijo.

5. Componentes de la comunicación asertiva

- 1. Claridad interna :** Saber qué sientes y qué necesitas.
- 2. Expresión honesta:** Nombrarlo sin rodeos ni adornos.
- 3. Firmeza respetuosa:** Mantener el límite sin ceder a culpa ni rabia.
- 4. Escucha activa:** Estar disponible a comprender al otro.
- 5. Regulación emocional:** Hablar desde la calma, no desde el desborde.

6. La fórmula asertiva (simple y efectiva)

- 1. Cuándo ocurre... (describe hechos concretos de forma objetiva)**
- 2. Me siento... (nombra tu emoción)**
- 3. Porque necesito... (expresa necesidad o valor)**
- 4. Por eso, a partir de ahora... (límite o petición concreta)**

Ejemplo:

“Cuando cancelas planes a última hora, me siento frustrado/a porque necesito estabilidad. A partir de ahora, si no puedes venir, te pido que me avises con tiempo.”

7. Ejemplos de frases asertivas

- “No voy a poder hacerlo.”
- “Prefiero no hablar de esto ahora.”
- “Gracias por pensar en mí, pero voy a decir que no.”
- “Necesito un momento para calmarme y continuar.”
- “Esto no me hace sentir bien.”
- “Te escucho, pero no estoy de acuerdo.”
- “No acepto que me hables en ese tono.”
- “Quiero que esto sea diferente; ¿podemos hablarlo?”

8. Ejercicio: Identifica tu estilo comunicativo

1. En una situación difícil suelo...

- callarme / explotar / evitar / justificar / pedir perdón por todo / quedarme bloqueado/a

2. ¿Qué temo que pase si digo realmente lo que necesito?

3. ¿Qué me hubiera ayudado de pequeño/a a expresarme con más seguridad?

9. Cómo comunicar límites sin culpa

A. Di “no” sin justificarte

“No puedo/quiero.” “Gracias, pero no.”

B. Usa frases breves

Mientras más explicas, más inseguro pareces.

C. Mantén el tono calmado

La firmeza nace de la claridad, no del volumen.

D. Repite si hace falta

“No voy a cambiar de idea. Gracias por comprender.”

10. Cómo manejar la reacción del otro

Las personas pueden:

- enfadarse,
- sorprenderse,
- manipular,
- presionar,
- respetar tu posición.

La reacción del otro **no invalida tu necesidad**.

Tu responsabilidad es ser claro y respetuoso; no controlar lo que el otro sienta.

11. Asertividad en conversaciones difíciles

1. Pausa antes de responder

Respira. Baja los hombros.

2. Describe sin interpretar

“No me contestaste el mensaje” (no “me ignoraste”).

3. Habla en primera persona

“Yo siento... Yo necesito...”

4. No ataques

Evita “siempre”, “nunca”, “tú eres”.

5. Focaliza la petición

“Me gustaría que...”

“Necesito que...”



SANDRAROMO

12. Ejemplo clínico de comunicación asertiva

Situación:

Tu pareja te habla en tono brusco.

Comunicación automática:

“¡Siempre me hablas mal!”

Versión asertiva:

“Cuando me hablas con ese tono, me siento tenso/a. Necesito que bajemos la intensidad. Si no, voy a pausar la conversación.”

La relación mejora porque hay claridad y respeto mutuo.

13. Plantilla práctica para crear tu mensaje asertivo

1. Situación concreta:

2. Emoción que siento:

3. Necesidad o valor afectado:

4. Petición o límite:

5. Acción que tomaré si no se respeta mi límite:



14. Mensaje final

SANDRA ROMO

La asertividad no es ser duro ni ser frío. Tampoco es ser perfecto comunicando.

Es la habilidad de **sostener tu verdad sin perder tu humanidad**, de expresarte sin herirte ni herir, de poner límites desde la dignidad y no desde el miedo.

La asertividad es un acto de autocuidado y de respeto hacia la relación.

Este recurso ofrece una visión resumida de un tema complejo.

No sustituye un proceso de **psicoterapia ni el acompañamiento de un/a profesional de la psicología**.

Su utilidad es mayor cuando se integra dentro de un trabajo personal o terapéutico más amplio.