

Regulación emocional y comunicación asertiva



Cómo te comunicas con los demás



La regulación emocional es la capacidad que tenemos las personas para gestionar nuestras emociones y actuar adecuadamente con respecto a lo que sentimos. Vale la pena aclarar que no nacemos con esa capacidad, sino que la vamos desarrollando con el tiempo.



★ La buena comunicación es la piedra angular de las relaciones humanas positivas.

¿Cómo lograrlo?

Cuando hablamos de regulación emocional no estamos diciendo que ignoremos nuestras emociones o dejemos de sentir. Por el contrario, es reconocer y darle importancia a lo que sentimos.

Es importante despojarnos de los juicios, es decir, no juzgarnos a nosotros por sentir lo que sentimos, ni a los demás, ni a nuestros amigos ni a los adultos que nos acompañan.

La regulación emocional, como casi todos los procesos de aprendizaje, requieren práctica diaria.

- Hacer chequeos emocionales regularmente con una actitud curiosa.
- Reconocer nuestras emociones. Es importante explorar y aceptar lo que estamos sintiendo.
- Ampliar el vocabulario emocional para nombrarlas con precisión.
- Expresar nuestras emociones de forma apropiada.
- Pedir ayuda de ser necesario. Pedir ayuda es una habilidad fundamental para nuestro bienestar que no nos debe avergonzar.

Pasiva

La comunicación pasiva ocurre cuando un individuo no expresa su propia perspectiva, sentimientos o necesidades y rutinariamente se ajusta a las preferencias de los demás.

Agresiva

La comunicación agresiva ocurre cuando un hablante se preocupa únicamente por su perspectiva y objetivos personales en lugar de considerar los de su oyente.

Pasiva - Agresiva

El comportamiento pasivo-agresivo se refiere, por ejemplo, a decir que sí cuando queremos decir que no; cuando somos sarcásticos o nos quejamos de los demás a sus espaldas.

Asertiva

Ocurre cuando reconocemos las necesidades propias y de los demás, somos capaces de decir que "no", rechazamos solicitudes irrazonables, encontramos soluciones que beneficien a ambas partes, comunicamos claramente cómo un evento o situación nos ha hecho sentir, y cuando expresamos una opinión respetando la opinión de los demás.

¿Cómo lograrlo?

Evaluemos la forma en la que nos comunicamos: ¿Expresamos nuestras opiniones o nos quedamos callados? ¿Decimos sí a todo lo que nos digan los demás? ¿Juzgamos o culpamos a los demás con frecuencia?

Regulamos nuestras emociones adecuadamente: Si estamos emocionalmente afectados, esperemos un poco. Respiremos profundo, mantengamos la calma y hablemos con voz uniforme y firme

Practiquemos la escucha activa: pongamos atención al otro sin pensar qué vamos a contestar. Muy importante: suspéndamos el juicio y escuchemos con curiosidad.

Utilicemos declaraciones en primera persona. Por ejemplo: "No estoy de acuerdo" en lugar de "Estás equivocado".

Seamos claros, concretos, ciñámonos a los hechos, y seamos conscientes de nuestro lenguaje no verbal.

Respetemos las perspectivas y las necesidades de los demás.

Palabras claves

Regulación emocional

Comunicación asertiva

Práctica

Curiosidad

Escucha activa

Lenguaje no verbal

La comunicación asertiva se basa en el respeto mutuo, es diplomática y eficaz; es directa y respetuosa. Al ser asertivo demostramos que nos respetamos a nosotros mismos, que somos conscientes de los derechos de los demás.