

*AVISENSA, Institute for Psychology, Counselling and Education*

**¿CÓMO PUEDO COMUNICARME CON MÁS CONFIANZA?**

¿Conoces ese amargo sentimiento de arrepentimiento cuando quieres decir que no, pero luego te rindes al destino? ¿O ese momento en que las palabras se pegan precariamente a la punta de la lengua? ¿Está familiarizadx con la vergüenza de ser felicitadx y luego profesionalmente subestimadx con la frase, 'Realmente no es gran cosa'?

Si respondiste sí a al menos una de estas preguntas, estás en el lugar correcto para encontrar tu voz.

* **CONSTRUYE LAS BASES DE LA CONFIANZA EN TI MISMX**

La opinión que tenemos de nosotrxs mismxs impacta significativamente en cómo nos tratamos e interactuamos con los demás. Considera esto: Si creemos que los demás son mejores y que su opinión es más importante que la nuestra, puede que ni siquiera hablemos por nosotrxs mismxs.

Para comunicarse con mayor confianza, es esencial establecer una base de confianza en unx mismx (Beck, 2011). Puede crear autoconfianza:

* **Reconociendo tus fortalezas y debilidades.** Recuerda todas las veces que lograste algo y las cualidades que te hacen sentir orgullosx, a la vez que te das cuenta en dónde encuentras espacio para crecer (McKay y Fanning, 2016).
* **Hablando amablemente contigo mismx** en lugar de hablar mal de ti mismx con palabras como "estúpidx" y "fex". Tienes muchas cualidades diferentes para etiquetarte solo en una cosa. Recuerda que fallar en algo no significa que seas tontx (Branch y Wilson, 2018; McKay y Fanning, 2016).
* **Estableciendo expectativas realistas**. Esto te ayuda a no estresarte innecesariamente (Branch y Wilson, 2018). Utiliza el método SMART (consulta otro artículo para más detalles). Recuerda, aprender a comunicarte con confianza no va a suceder de la noche a la mañana. Lleva tiempo.
* **SÉ ASERTIVX, NO AGRESIVX**

El comportamiento asertivo también puede promover la autoconfianza interior porque de esta manera nos decimos: "Oye, tú también eres dignx".

When we communicate assertively, it means that we confidently express our opinions, wants, and needs, while remaining respectful of others. If we forget to respect others, then we express ourselves aggressively. To communicate more assertively (Pipas and Jaradat, 2010; Smith, 1975):

Comunicarnos asertivamente significa que expresamos con confianza nuestras opiniones, deseos y necesidades, sin dejar de respetar a lxs demás. Si nos olvidamos de respetar a lxs demás, entonces nos expresamos agresivamente. Para comunicarnos más asertivamente (Pipas y Jaradat, 2010; Smith, 1975):

* **Escuchar activamente.**

¿Alguna vez te ha pasado que deambulabas en medio de una conversación y no tenías idea de lo que la otra persona acababa de decir? Para poder comunicarte con más confianza, intenta estar presente en la conversación y responder a la persona. Esto hará que te sea más fácil responder a la persona y, al mismo tiempo, le mostrarás respeto.

* **Decir NO.**

Si te das cuenta de que no quieres algo o simplemente no puedes hacerlo, tienes todo el derecho de decir que no. No necesitas disculparte ni dar razones. En ese contexto, lo importante es usar la palabra NO y ser educadx. Por elemplo: *“Creo que te beneficiarías de mi ayuda. Pero estoy muy ocupadx en este momento y realmente NO puedo ayudarte* "

* **Aceptar los cumplidos.**

Cuando alguien te halaga, cree en ese cumplido, sonríe y di gracias. Esto nos hace sentir mejor, lo mismo se aplica a la persona que nos dio el cumplido. Al recibir elogios, también podemos aprender a darlos - ¿crees que también puedes halagar a alguien?

* **Expresar críticas usando “Yo”.**

¿Cómo te sentirías si alguien te dijera: *"¡Llegas tarde otra vez!*"?

Es una frase de “TÚ” que suena como una sentencia ante un tribunal.

¿Y si te dijera, "*Cuando llegas tarde, me molesta porque tengo la sensación de que no te importa mi tiempo*."

Esta frase de "YO" suena menos crítica. Con las oraciones "Yo", expresamos qué comportamiento nos perturba, cómo nos sentimos al respecto y qué consecuencias tiene para nosotrxs. Las frases "YO" se pueden usar cuando se critica porque le estamos diciendo a la otra persona lo que nos molesta y no lo que está mal con ellxs.

* **Aceptar las criticas sinceras**.

Manejamos la crítica de una manera que estamos de acuerdo con ella, pero al mismo tiempo preguntamos más al respecto, por ejemplo: "Sí, realmente no fue lo mejor. ¿Qué no te gustó de esta tarea? '

* **PRESTA ATENCIÓN A LA COMUNICACIÓN NO VERBAL**

No se trata solo de lo que decimos, sino cómo lo decimos.

Si tu mirada se fija en el suelo y tu voz está temblando, será difícil transmitir confianza. Las siguientes "herramientas" pueden ayudarte a actuar con más confianza:

**- Establecer un contacto visual**. Esto deja claro a la otra persona que tu atención y mensaje son para ella.

- **Una voz tranquila pero firme.**

- **Postura erguida y manos relajadas o uso de las manos al hablar**. Por otro lado, los brazos cruzados que descansan de manera rebelde sobre el pecho pueden dar la impresión de que no estamos interesadxs en socializar o hablar.

Es importante ser consciente de lo que estás comunicando a otras personas con tu lenguaje corporal, ya que esta es la única manera de cambiarlo.

* **¿VALE LA PENA ENTRENAR HABILIDADES DE COMUNICACIÓN DE CONFIANZA?**

Después de leer todo esto, es posible que te preguntes si vale la pena tomar este camino. La investigación (por ejemplo, Golshiri et al., 2023; Omura et al., 2018; Temple and Robinson, 1991) muestra que la comunicación segura nos ayuda a sentirnos más cómodxs con nosotrxs mismxs. Solo piénsalo: cuando alguien más nos defiende, nos da la sensación de que nos valora. Lo mismo sucede cuando hablamos por nosotrxs mismxs - enviamos un mensaje de autoestima.

Además, la comunicación asertiva nos ayuda a forjar amistades y otras relaciones porque es más fácil expresar nuestras preocupaciones con respeto (Avşar y Ayaz-Alkaya, 2017). Desarrollar habilidades de asertividad también hace que sea más fácil decir no cuando no queremos algo. También nos capacita para defendernos a medida que nos embarcamos en nuestro viaje profesional y nos involucramos en entornos de equipo.

Considerando todo eso, la comunicación asertiva puede ser beneficiosa para ti. Y siempre recuerda, ya eres una persona digna tal como eres. El aumento de tu confianza solo fortalecerá tu creencia en tu propia dignidad.

**Bibliografía**

Avşar, F. M., & Ayaz-Alkaya, S. (2017). The Effectiveness of Assertiveness Training for School-aged Children on Bullying and Assertiveness Level. *Journal of Pediatric Nursing*, *36*, 186–190. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2017.06.020>

Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). The Guilford Press.

Branch, R., & Willson, R. (2018). *Kognitivno-Vedenjska Terapija: Delovni Zvezek za Telebane* (2. natis). Pasadena.

Golshiri, P., Mostofi, A., & Rouzbahani, S. (2023). The Effect of Problem-Solving and Assertiveness Training on Self-Esteem and Mental Health of Female Adolescents: A Randomized Clinical Trial. *BMC Psychology*, *11*(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01154-x>

McKay, M., & Fanning, P. (2016). *Self-Esteem : A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving, and Maintaining Your Self-Esteem*. New Harbinger Publications.

Omura, M., Levett-Jones, T., & Stone, T. E. (2018). Evaluating the Impact of an Assertiveness Communication Training Programme for Japanese Nursing Students: A Quasi‐experimental Study. *Nursing Open*, *6*(2), 463–472. <https://doi.org/10.1002/nop2.228>

Pipas, M. D., & Jaradat, M. (2010). Assertive Communication Skills. *Annales Universitatis Apulensis: Series Oeconomica, 12*(2), 649-656.

Smith, M. J. (1975). *When I Say No, I Feel Guilty: How to Cope-using the Skills of Systematic Assertive Therapy.* Dial Press.

Temple, S., & Robson, P. (1991). The Effect of Assertiveness Training on Self-Esteem. The British Journal of Occupational Therapy, 54(9), 329–332. [https://doi.org/10.1177/030802269105400904](https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/030802269105400904)