

ASERTIVIDAD

DEFINICION DE ASERTIVIDAD:

la palabra asertividad proviene del latín “assertus” indicando “afirmación de la certeza de una cosa”, su definición concreta se queda corta para magnificar el contiene del término, el cual incluso puede interrelacionar con una serie de términos que complementarían su importancia tales como congruencia, expresivo, tolerante y flexible entre otros .

Se define asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás. Es decir, nos referimos a una forma para interactuar efectivamente en cualquier situación que permite a la persona ser directa, honesta y expresiva. El principio del asertividad es el respeto profundo del yo, sólo al sentar tal respeto, podemos respetar a los demás.

Conducta que permite a una persona actuar en base a sus intereses mas importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar sentimientos cómodamente honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los otros.

La capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positivamente o negativamente, de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás.

La conducta que ocurre en un contexto interpersonal que se interesa principalmente por la adquisición de refuerzo personal y que minimiza la perdida de refuerzo por parte del receptor de la conducta.

CARACTERISTICAS DE LA CONDUCTA ASERTIVA

La esencia de la conducta asertiva puede ser reducida a cuatro patrones específicos: la capacidad de decir "no", la capacidad de pedir favores y hacer requerimientos, la capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos, y la capacidad de iniciar, continuar y terminar conversaciones.

Implica firmeza para utilizar los derechos, expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo directo, honesto y apropiado sin violar los derechos de los demás. Es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas.

El ser asertivo sirve además de apoyo moral para aquellas personas no asertivas, esto para cambiar su conducta por una mas asertiva, el individuo asertivo suele defenderse bien en sus relaciones interpersonales, esta satisfecho con su vida social y tiene confianza en si mismo para cambiar cuando necesite hacerlo.

Es relevante destacar que la asertividad no es un rasgo de la personalidad del ser humano, pero sí de la conducta, por lo que puede verse como una habilidad que se puede trabajar para mejorar las relaciones sociales interpersonales, la asertividad debe observarse como el valor agregado que se le da a la comunicación organizacional para que se convierta en una comunicación de calidad, efectiva, segura y sobre todo confiable, aspectos en los que se ahondará más adelante.

La principal cualidad de una persona asertiva, debe ser la efectividad y claridad a la hora de comunicarse con sus semejantes, reconociendo sus propias virtudes y defectos, y en el evento que sea conveniente disponer de espacios en los que se pueda generar críticas constructivas y fructuosas que permitan la mejora continua a nivel interpersonal y grupal de sus relaciones, una persona asertiva debe tener la capacidad de expresarse en el momento indicado u oportuno con las palabras precisas e indicadas para la situación que se viva.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Es una forma de expresión honesta, directa y equilibrada, que tiene el propósito de comunicar nuestros pensamientos e ideas o defender nuestros intereses o derechos sin la intención de perjudicar a nadie, es decir de acuerdo con el principio que debe regir nuestros actos: el principio de no dañar a otro

La comunicación y la asertividad se encuentran íntimamente relacionadas, que de la mano se tornan edificantes, eficientes, claras y congruentes pero sobre todo hacen que la comunicación sea abierta y honesta incorporando el respeto mutuo entre los participante.

Para mejorar la interacción con otras personas simplemente lo que todos debemos aprender son algunas habilidades, Por ejemplo:

- ☐ Identificar los estilos de comunicación que tenemos
- ☐ Identificar nuestros derechos asertivos
- ☐ Desarrollar una filosofía racional de la vida
- ☐ Aprender algunas habilidades específicas, como las siguientes:
 - o Defender sus derechos
 - o Solicitar cambios de conducta a otras personas.
 - o Pedir favores
 - o Decir cumplidos
 - o Decir no
 - o Dar una queja
 - o Manejar su comunicación no verbal.
 - o Iniciar un plática
 - o Establecer conversaciones
 - o Interactuar en grupo
 - o Interactuar con personas de estatus diferentes
 - o Conseguir amigos
 - o Discutir y Negociar

PROPORCIONAR 2 EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

1. En una reunión de trabajo o entre amigos...

Se discuten temas trascendentes que te involucran directamente. Alguien tiene una opinión diferente a la tuya y tú quieres manifestar tu desacuerdo. Una frase asertiva para comenzar a expresar lo que sientes sin que se perciba de forma agresiva es la mejor opción, pues de esta forma evitas que los interlocutores se pongan a la defensiva: "Entiendo lo que dices, pero no estoy de acuerdo". Esta frase deja en claro que hemos puesto atención a lo que se expresa, pero nuestro punto de vista es diferente, además deja abierta la puerta para hablar de lo que nosotros creemos y seguir debatiendo.

2. En tu relación hay alguna situación continua que a ti no te es agradable.

Quizá tu pareja actúa de algún modo que te hace sentir mal, pero recuerda que lo mejor es no dar por hecho que tu pareja sabe qué es lo que te afecta, ni tampoco adoptar actitudes hostiles pretendiendo que con eso deba darse cuenta. Es mejor manifestar directamente tus sentimientos: "Me he sentido incómodo/a y me gustaría hablar al respecto". Ser asertivo implica tener la capacidad de mostrar lo que sentimos sin temor a la crítica. Una persona asertiva sabe que sus sentimientos son válidos y que la comunicación podría ayudar a encontrar una solución a su malestar.

Bibliografía

- Caballo, V. E. (1983). Asertividad: definiciones y dimensiones. En V. E. Caballo, *Estudios de Psicología* (pág. 11). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado el 05 de 09 de 2022, de [file:///C:/Users/pvl_2/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/pvl_2/Downloads/Dialnet-Asertividad-65876%20(1).pdf)
- Galaz, M. M. (2002). Asertividad: una habilidad. *REVISTA de la Universidad Autónoma de Yucatán*, 14. Recuperado el 05 de 09 de 2022, de <https://www.revistauniversitaria.uady.mx/pdf/221/ru2214.pdf>
- HERNÁNDEZ, G. A. (2014). LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, UN CAMINO SEGURO HACIA EL ÉXITO. *UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA*, 20. Recuperado el 05 de 09 de 2022, de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/12780/LA%20COMUNICACION%20C3%93N%20ASERTIVA,%20UN%20CAMINO%20SEGURO%20HACIA%20EL%20C3%89XITO%20ORGANIZACIONAL.pdf?sequence=1>
- Morales, J. E., & Vargas Mendoza, J. E. (2010). COMUNICACIÓN ASERTIVA. En J. E. Morales, & J. E. Vargas Mendoza, *COMUNICACIÓN ASERTIVA* (pág. 14). Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México: Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. Recuperado el 05 de 09 de 2022, de https://mec.gov.py/talento/archivo/concurso08-16/material_lectura/comunicacion_educativa/comunicacion_asertiva.pdf
- Morera, J. L. (2004). La conducta asertiva como habilidad social. 5. Recuperado el 05 de 09 de 2022, de https://www.insst.es/documents/94886/326775/ntp_667.pdf/0c56eb86-4771-4545-adab-59bd972ccea1