

**5**  
de 19



# Asertividad





*“Donde todos  
piensan igual,  
nadie piensa mucho”*  
**Rodin**

### ¿Qué es?

Es mostrar convicción y firmeza en las ideas y objetivos propios, sin perder el respeto a los demás y a uno mismo, expresando de forma adecuada nuestras emociones, ideas u opiniones frente a otras personas.

Implica saber comunicar nuestras opiniones sin agresividad ni con temor, pero con fundamento y criterio. Supone ejercer nuestros derechos y afirmar nuestra posición.

### ¿Cuándo la encontramos? ¿Por qué es necesaria?

En situaciones donde debemos expresar nuestra opinión aunque esto suponga oponerse a la de otras personas, sin temor a las consecuencias. Porque en ocasiones podemos ver perjudicados



## La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Asertividad

- Comunica sus opiniones o expresa sus deseos con convicción, sin culpa, sin vergüenza y de un modo no violento.
- Es capaz de decir que no a peticiones de otros porque éstas les perjudican.
- Recrimina o censura la conducta de otro cuando es necesario, sin agresividad pero con firmeza.
- Es honesto consigo mismo, siendo fiel a sus valores y asumiendo los riesgos que pueda conllevar defenderlos.

## La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Asertividad

- Reacciona de forma agresiva a las amenazas y oposiciones o es pasivo y no se enfrenta a ellas, dejándose doblegar.
- Su estilo comunicativo es defensivo y puede provocar situaciones violentas, o en el otro extremo utiliza un estilo pasivo por temor a generar conflictos.
- No expresa sus ideas, opiniones o sentimientos, normalmente por miedo a las consecuencias o las opiniones de los demás o por contra, lo hace de forma brusca.
- Acomoda sus acciones e ideas a la situación, aunque eso le perjudique, por temor al conflicto, o, en un extremo opuesto, impone sus ideas y actúa sin importarle el efecto sobre los demás.



## ¿Qué puedo hacer para mejorar la “Asertividad”?

**AUTOOBSERVACIÓN: ¿DICES A MENUDO QUE SI CUANDO TE GUSTARÍA DECIR NO?** ¿te pones a la defensiva y elevas el tono cuando alguien se opone a tus intereses? Son síntomas de que necesitas entrenar tu comunicación asertiva.

### ENTRENA FÓRMULAS COMUNICATIVOS

**COMO ESTAS:** “entiendo tu postura, pero yo no puedo...”, “Me gustaría ayudarte, no obstante las circunstancias...”, “Ahora no tengo tiempo de ayudarte”, “Necesito pensar lo que me propones antes de contestarte”. También puedes practicar el uso del “yo” en tu diálogo, de forma que no emitas juicios sobre los demás, p.e. es mejor un “yo no estoy de acuerdo” que un “estás equivocado”.

### INTENTA PONERTE EN EL LUGAR DE LOS DEMÁS.

Tienes que actuar tratando de sugerir y no de criticar ni imponer, aunque tampoco debes dejar que los demás superen tus ideas o creencias. Tienes que respetar tus valores siendo fiel a ti mismo. *El amor bien entendido comienza por uno mismo.*

## Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Asertividad** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Técnicas asertivas para el profesorado y formadores (Güell, M., 2005)
- Asertividad y escucha activa en el ámbito académico (Elizondo, M., 2004)
- Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La práctica de la Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La seguridad emocional. Cómo conocer y manejar los propios sentimientos (Lindenfield, G., 1997)



- Erin Brockovich