

## ASERTIVIDAD

### Introducción al Entrenamiento Asertivo

#### ¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la habilidad aprendida para expresar tus sentimientos y preferencias, cuando los experimentas, sin molestar a otros. Es la habilidad para ejercer los derechos propios sin violar o infringir los derechos de los demás.

Asertividad es la conducta que nos ayuda a comunicar de forma clara y segura nuestras necesidades, deseos y sentimientos a otras personas, sin violar de ningún modo sus derechos humanos. Es una alternativa a la conducta pasiva, agresiva y manipuladora.

#### ¿Qué es el entrenamiento asertivo?

El entrenamiento en asertividad involucra adquirir habilidades, tales como: dar y recibir elogios con facilidad; iniciar, mantener o finalizar conversaciones con otros y aprender a evitar que otros tomen ventaja de nosotros. En general adquirimos más oportunidad de elegir y controlar nuestras vidas y nos respetamos más por esos cambios autodirigidos.

**La persona que es verdaderamente asertiva, se distingue por cuatro características básicas:**

1. Siente una gran libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa, lo que siente y quiere.
2. Es capaz de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier persona, sea ésta extraña o conocida y su comunicación se caracteriza por ser directa, abierta y franca.
3. En todas sus acciones y manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones, tiene siempre presente su propio valor y desarrolla su autoestima, es decir se aprecia y se quiere a sí misma, tal como es.
4. Su vida tiene un enfoque activo, pues sabe lo que quiere y trabaja para conseguirlo, haciendo lo necesario para que las cosas sucedan, en vez de esperar pasivamente a que éstas sucedan por arte de magia.



## ¿Qué es la no-assertividad?

Son los dos extremos de conducta aprendida: pasiva o agresiva. Ya sea guardando nuestros sentimientos y negando su expresión (Pasiva) o logrando las metas de uno a expensas de los demás de manera agresiva. Algunas veces una persona puede ser no asertiva en una serie de instancias de manera que sus sentimientos se acumulan hasta un punto en que son administrados en forma explosiva (agresivamente). Así la conducta de una persona puede ser como un péndulo que oscila entre la pasividad y la agresión.

### **La conducta no asertiva es aprendida**

Ser no asertivo es la práctica aprendida de esconder tus sentimientos y negar su expresión. Nosotros, a menudo experimentamos nuestra falta de asertividad después de algún incidente. En esas ocasiones podemos decirnos: "Yo nunca puedo decir No", "Parece que siempre dejo que se aprovechen de mi", "No sé como reaccionar a sus elogios", "Debí decírselo en ese momento, pero no pude", "La oportunidad se me volvió a pasar, soy un tonto",

Nosotros aprendemos desde edad muy temprana a no expresar nuestros sentimientos. Se nos enseña a guardarlos dentro de nosotros por algunas reglas sociales tales como: "No les contestes a tus mayores", "Tu maestro sabe más". De esta manera, nosotros pronto comenzamos a creer: "si digo lo que siento, heriré a otros y me sentiré culpable",

### **La conducta asertiva puede ser aprendida**

De la misma manera como es aprendida la conducta no asertiva, las leyes y principios del aprendizaje pueden utilizarse para que tal conducta sea reemplazada por habilidades asertivas recientemente adquiridas. Estas habilidades, son las que se adquieren en el entrenamiento asertivo.

Tenemos tres formas de actuar en nuestra interacción con otras personas: la lucha, la huida, la capacidad verbal de resolver los problemas que se nos presentan.



Desde pequeños se nos enseña a aceptar el conflicto de un modo pasivo. En el caso de la agresión pasiva juramos para nosotros mismos que nos vengaremos algún día; esto trae como consecuencia ira, miedo y depresión.

La mayoría de nuestros conflictos proceden de nuestro trato con otras personas, por lo que ser asertivo significa confiar en uno mismo y en nuestras propias capacidades "sea lo que sea sé que podré con ello".

Nuestra relación con otras personas se puede clasificar en tres categorías generales:

- a. relación comercial
- b. relación de autoridad
- c. relaciones de igualdad (con amigos, vecinos, familiares, novio (a), etc.)

Si queremos ser asertivos debemos:

- decir lo que queremos
- decidir si es justo
- pedirlo con claridad
- no tener miedo de asumir riesgos
- estar tranquilos y relajados
- expresar abiertamente nuestros sentimientos
- formular y recibir los cumplidos con sencillez
- formular y recibir críticas justas

No Debemos

- andar con rodeos
- actuar a espaldas de la gente
- intimidar
- poner apodos a las personas
- encerrar nuestros sentimientos.

El entrenamiento asertivo toma en cuenta los siguientes derechos humanos y la forma en que ellos son respetados o no por las personas con quienes interactuamos.



I. Nadie puede manipular nuestras emociones o nuestro comportamiento si nosotros no queremos. Es nuestro el derecho a juzgar en última instancia todo lo que somos y hacemos.

Tenemos derecho a juzgar nuestro propio comportamiento y a tomar la responsabilidad de su inicio y sus consecuencias.

### **Derechos Afirmativos**

Todos tenemos:

1. El derecho a pedir lo que queramos (reconociendo que la otra persona tiene derecho a decir "No")
2. Derecho a tener opiniones, sentimientos, emociones y a expresarlas adecuadamente.
3. El derecho a hacer afirmaciones que no tengan una base lógica y que no tengamos que justificar (por ejemplo ideas o comentarios intuitivos o sensitivos).
4. Derecho a tomar nuestras propias decisiones y afrontar las consecuencias.
5. Derecho a elegir si nos involucramos o no en los problemas de otra persona
6. El derecho a no saber y a no comprender
7. El derecho a cometer errores y a ser responsables de ellos
8. Derecho a tener éxito
9. El derecho a cambiar de opinión
10. Derecho a nuestra vida privada
11. El derecho a estar solo/a y ser independiente
12. El derecho a cambiar y ser personas afirmativas.
13. Derecho a ser independiente de la buena voluntad de los demás antes de enfrentarnos con ellos

**Podrás aprender mucho más en nuestro curso, inscríbete**

