

LOS BÁSICOS DE LA ASERTIVIDAD



Qué significa ser asertivo

Ser asertivo significa ser capaz de expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin violar los derechos de los demás. Implica comunicarse de manera efectiva y establecer límites adecuados en las interacciones con los demás.

Ser asertivo implica tener confianza en uno mismo y en la propia valía, lo que permite expresar las propias opiniones y deseos sin sentirse culpable o ansioso. También implica escuchar activamente a los demás, mostrar empatía y respetar sus derechos.

La asertividad se encuentra en un punto intermedio entre la pasividad (no expresar los propios deseos y necesidades, ceder fácilmente ante los demás) y la agresividad (expresar de manera hostil los propios pensamientos y deseos, violando los derechos de los demás). Ser asertivo implica buscar un equilibrio entre defender tus derechos y respetar los derechos de los demás.

Ser asertivo puede ayudar a mejorar las relaciones interpersonales, resolver conflictos de manera constructiva, establecer límites saludables, incrementar la autoestima y el respeto propio, y fomentar una comunicación abierta y honesta.

Las bases de la asertividad

Las bases de la asertividad se sustentan en varios principios fundamentales. Estos son algunos de los aspectos clave que constituyen las bases de la asertividad:

1. Autoconocimiento: La asertividad comienza por tener conciencia de tus propios pensamientos, sentimientos, necesidades y derechos. Es importante conocerse a uno mismo y comprender qué es lo que realmente deseas y cómo te sientes en diferentes situaciones.
2. Autoestima y confianza en uno mismo: La asertividad requiere tener una imagen positiva de ti mismo y creer en tu propio valor y derechos. La confianza en uno mismo ayuda a expresar tus ideas y necesidades sin temor ni ansiedad.
3. Comunicación clara y directa: Ser asertivo implica expresar tus pensamientos, sentimientos y deseos de manera clara y directa, utilizando un lenguaje adecuado y no ambiguo. Evita la vaguedad y la pasividad en la comunicación.
4. Escucha activa y empatía: La asertividad implica no solo expresar tus propias ideas, sino también escuchar de manera activa a los demás y mostrar empatía hacia sus perspectivas y sentimientos. La escucha activa ayuda a establecer una comunicación efectiva y a construir relaciones sólidas.
5. Respeto mutuo: Ser asertivo implica respetar tus propios derechos y necesidades, pero también los de los demás. Buscar un equilibrio entre defender tus derechos y respetar los derechos de los demás es esencial para mantener relaciones saludables.
6. Habilidades de resolución de conflictos: La asertividad implica ser capaz de abordar y resolver los conflictos de manera constructiva. Esto implica buscar soluciones mutuamente satisfactorias y no recurrir a la agresión o la sumisión.

Estas bases de la asertividad pueden ser desarrolladas y fortalecidas a través de la práctica, la reflexión y la adquisición de habilidades específicas de comunicación.



¿Qué hacer si soy mayormente pasivo?

Si una persona tiene una actitud mayormente pasiva y desea desarrollar habilidades asertivas, aquí hay algunas recomendaciones que pueden ser útiles:

1. Autoconocimiento: Tómate el tiempo para reflexionar sobre tus propios pensamientos, sentimientos y necesidades. Identifica cuáles son tus deseos y qué te impide expresarlos de manera asertiva. Reconoce tus derechos y valía como individuo.
2. Practica la comunicación clara: Aprende a expresar tus pensamientos y deseos de manera clara y directa. Evita el uso de lenguaje ambiguo o indirecto. Sé específico en tus expresiones y utiliza declaraciones "yo" para transmitir tus sentimientos y perspectivas.
3. Aprende a decir "no": Practica decir "no" de manera respetuosa cuando no estés de acuerdo con algo o cuando no puedas cumplir con una solicitud. Reconoce que tienes el derecho de establecer límites y priorizar tus propias necesidades.

4. Mejora tu habilidad para escuchar: Aprende a escuchar activamente a los demás, mostrando interés y empatía hacia sus perspectivas y sentimientos. Esto ayuda a establecer una comunicación más efectiva y fortalece las relaciones.

5. Construye tu confianza: Trabaja en fortalecer tu autoestima y confianza en ti mismo. Reconoce tus logros y capacidades. Realiza actividades que te hagan sentir bien contigo mismo y busca el apoyo de personas que te valoren y te animen.

6. Practica el manejo del estrés y la ansiedad: La ansiedad y el miedo pueden dificultar la expresión asertiva. Busca técnicas de relajación, como la respiración profunda o la meditación, para manejar el estrés y reducir la ansiedad en situaciones desafiantes.

7. Aprende habilidades de resolución de conflictos: Desarrolla habilidades para abordar los conflictos de manera constructiva. Aprende a buscar soluciones mutuamente beneficiosas y a comunicarte de manera calmada y respetuosa durante los desacuerdos.

Recuerda que ser asertivo es un proceso que requiere práctica y paciencia. No te desanimes si encuentras dificultades al principio. Con el tiempo y la dedicación, puedes desarrollar y fortalecer tus habilidades asertivas. Considerar la posibilidad de buscar apoyo de un terapeuta o coach también puede ser beneficioso para adquirir herramientas específicas y trabajar en tu desarrollo personal.

¿Qué hacer si soy mayormente agresivo?



Si una persona tiene una actitud mayormente agresiva y busca desarrollar habilidades asertivas, aquí hay algunas recomendaciones que pueden ayudar:

1. Autoconocimiento y autocontrol: Tómate el tiempo para reflexionar sobre tus reacciones y comportamientos agresivos. Identifica las situaciones en las que tiendes a ser agresivo y las emociones que te desencadenan. Practica el autocontrol emocional y busca alternativas más constructivas a la agresión.

2. Practica la empatía: Intenta ponerte en el lugar de los demás y comprender sus

perspectivas y sentimientos. La empatía te ayudará a relacionarte de manera más efectiva y a evitar respuestas agresivas impulsivas.

3. Comunicación asertiva: Aprende a expresar tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa. Utiliza un tono de voz calmado y un lenguaje no amenazante. Evita el uso de insultos, críticas destructivas o generalizaciones negativas.
4. Aprende a escuchar activamente: Practica la escucha activa, prestando atención a lo que los demás dicen y buscando comprender su perspectiva. Esto ayudará a establecer una comunicación más efectiva y a evitar respuestas agresivas basadas en malentendidos.
5. Controla tus impulsos: Antes de responder de manera agresiva, tómate un momento para respirar profundamente y contar hasta diez. Esto te dará la oportunidad de reflexionar y elegir una respuesta más adecuada y asertiva.
6. Identifica y gestiona tus desencadenantes: Reconoce los factores que desencadenan tu agresividad y busca formas saludables de gestionarlos. Puede ser útil practicar técnicas de relajación, como el ejercicio físico, la meditación o el yoga, para reducir la tensión y el estrés acumulados.
7. Busca apoyo profesional si es necesario: Si encuentras dificultades para controlar tu agresividad y desarrollar habilidades asertivas por ti mismo, considera buscar el apoyo de un terapeuta o profesional de la salud mental. Ellos pueden ayudarte a identificar patrones de comportamiento, proporcionarte estrategias específicas y brindarte el apoyo necesario para lograr cambios positivos.

Recuerda que el cambio de patrones de comportamiento lleva tiempo y esfuerzo. Sé paciente contigo mismo y celebra los pequeños logros a lo largo del camino hacia la asertividad.

Cómo puedo saber si estoy siendo asertivo en mi día a día

Para evaluar si estás siendo asertivo en tu día a día, puedes considerar las siguientes señales y preguntas:

1. Expresión clara de tus pensamientos y sentimientos: ¿Eres capaz de comunicar tus ideas, opiniones y emociones de manera clara y directa? ¿Evitas la ambigüedad y la vaguedad en tu comunicación?
2. Respeto hacia tus derechos y los de los demás: ¿Te sientes cómodo estableciendo límites y defendiendo tus derechos? ¿Al mismo tiempo, respetas los derechos y límites de los demás en tus interacciones?
3. Capacidad de decir "no" cuando es necesario: ¿Te sientes libre para decir "no" cuando no estás de acuerdo con algo o cuando no puedes cumplir con una solicitud? ¿Puedes establecer límites adecuados y priorizar tus propias necesidades sin sentirte culpable?
4. Escucha activa y empatía: ¿Eres capaz de escuchar de manera activa a los demás, mostrando interés y empatía hacia sus perspectivas y sentimientos? ¿Puedes responder de manera respetuosa y considerada incluso cuando hay desacuerdos?

5. Manejo adecuado de conflictos: ¿Abordas los conflictos de manera constructiva y buscas soluciones mutuamente satisfactorias? ¿Evitas respuestas agresivas o pasivas que puedan dañar la relación?

6. Autoconfianza y autoestima: ¿Tienes confianza en ti mismo y en tus habilidades? ¿Te valoras a ti mismo y crees en tu valía como persona?

7. Impacto en tus relaciones y bienestar: ¿Observas una mejora en tus relaciones interpersonales desde que has trabajado en ser más asertivo? ¿Te sientes más satisfecho y en control de tu vida?

Considera reflexionar sobre estas preguntas y evaluar tus comportamientos y respuestas en diferentes situaciones cotidianas. Si encuentras áreas en las que aún puedes mejorar, puedes establecer metas concretas y practicar técnicas de comunicación asertiva para seguir creciendo en tu habilidad para ser asertivo en tu día a día.

Referentes del tema

Uno de los mayores referentes en el tema de la asertividad es Albert Ellis, psicólogo y creador de la terapia racional emotiva conductual (TREC). Ellis enfatizó la importancia de la asertividad en la comunicación interpersonal y desarrolló técnicas para ayudar a las personas a expresar sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa.

Otro referente importante en el campo de la asertividad es Randy J. Paterson, psicólogo y autor de "The Assertiveness Workbook: How to Express Your Ideas and Stand Up for Yourself at Work and in Relationships". Paterson proporciona herramientas prácticas y ejercicios para desarrollar habilidades asertivas y mejorar la comunicación interpersonal.

Es importante destacar que hay muchos otros expertos y profesionales en el campo de la asertividad, y la elección de un referente puede variar según el enfoque y las necesidades individuales de cada persona.

Algunos recursos útiles

- Comunicación y asertividad: Master Communication and Assertiveness Skills Training (DVD) full. https://youtu.be/9zbt_9R8GrM
- How To Be More Assertive. <https://youtu.be/1r12glGg1Ec>
- Qué es la asertividad y para qué sirve. Laura Rojas-Marcos, psicóloga https://youtu.be/AX10ZkuY_VU

PRUEBA SENCILLA DE TIPO DE ACTITUD

Aquí tienes una prueba sencilla para evaluar el nivel de comunicación agresiva, pasiva y asertiva. La prueba consta de varias afirmaciones. Lee cada afirmación y selecciona la opción que mejor describe tu forma de comunicación en esa situación específica. Al final, podrás sumar tus respuestas para obtener una idea general de tu estilo de comunicación predominante. Utiliza la siguiente hoja de respuesta para registrar tus respuestas:

Afirmaciones:

1. Cuando alguien me interrumpe mientras hablo, tiendo a:
 - a) Reaccionar con ira y aumentar el tono de voz.
 - b) Callarme y ceder la palabra sin decir nada.
 - c) Expresar calmadamente que preferiría terminar lo que estoy diciendo antes de que me interrumpan.
2. Si alguien me critica, suelo:
 - a) Defenderme de inmediato y atacar de vuelta.
 - b) Aceptar la crítica sin cuestionarla, aunque me sienta mal.
 - c) Escuchar la crítica, evaluarla y responder de manera razonable y constructiva.
3. Cuando necesito pedir ayuda, suelo:
 - a) Exigir ayuda y esperar que otros la proporcionen sin preguntar.
 - b) Evitar pedir ayuda por miedo a ser rechazado o a ser una carga.
 - c) Pedir ayuda de manera educada y explicando claramente lo que necesito.
4. Cuando alguien me hace esperar, suelo:
 - a) Mostrar impaciencia y enojo hacia esa persona.
 - b) Callarme y aceptar pasivamente la situación.
 - c) Expresar de manera asertiva mi deseo de no esperar tanto tiempo.
5. Si alguien tiene una opinión diferente a la mía, tiendo a:
 - a) Insistir en que mi opinión es la correcta y menospreciar la suya.
 - b) No decir nada y evitar el conflicto.
 - c) Respetar su opinión y expresar la mía de manera respetuosa, sin descalificarla.

Hoja de Respuesta:

1. - Opción seleccionada: _____

2. - Opción seleccionada: _____

3. - Opción seleccionada: _____

4. - Opción seleccionada: _____

5. - Opción seleccionada: _____

Ahora, suma tus respuestas seleccionadas.

- Respuestas tipo a): _____

- Respuestas tipo b): _____

- Respuestas tipo c): _____

- Si predominan las respuestas tipo a): Indica un estilo de comunicación agresiva, en la que tiendes a ser dominante y confrontacional en tus interacciones.

- Si predominan las respuestas tipo b): Indica un estilo de comunicación pasiva, en el que evitas el conflicto y tiendes a ceder tus derechos y necesidades.

- Si predominan las respuestas tipo c): Indica un estilo de comunicación asertiva, en el que puedes expresar tus pensamientos y sentimientos de manera respetuosa, establecer límites y buscar soluciones mutuamente beneficiosas.

Recuerda que esta prueba es solo una herramienta aproximada para evaluar tu estilo de comunicación y no un diagnóstico profesional. Si tienes inquietudes sobre tus patrones de comunicación o deseas mejorar tus habilidades, te recomiendo buscar el apoyo de un terapeuta o profesional de la salud mental.

Sobre Luis Piza

FORMACIÓN ACADÉMICA Y PROFESIONAL:



- Trainer, coach y consultor de empresas de la industria automotriz, alimenticia, educación superior, *retail*, y otras.
- Profesional certificado y facilitador avalado. Eo Ipso Center.
- *Exercising Leadership: Foundational Principles, Harvard University.* *En curso
- Profesional certificado y Facilitador avalado por el Eo Ipso Center
- Maestro en Comunicación y medios digitales. UDLAP.
- Maestro en Comunicación Pública. UDLAP.
- Licenciatura en Ciencias de la Comunicación. UDLAP.
- Coach ejecutivo de equipos y sistemas. DoCeo Training.
- Trainer of Trainers en *Self-management.* GROW.
- Certificado en Aprendizaje acelerado. Adrián Cottin.
- *Discovering personality with Jordan B. Peterson.*
- Ponente Internacional y formador de cientos de líderes y coaches en Argentina, Colombia, Ecuador, México y Perú.

