



La Asertividad

Expresarse sin herir ni callar

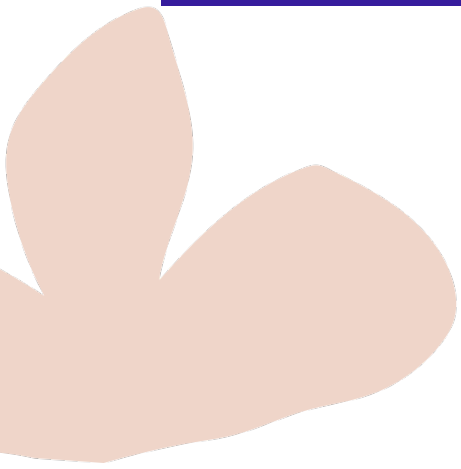


Etimología

La palabra proviene del adjetivo latino "assertus", que es el participio del verbo "asserere".

En el derecho romano la "assertio libertatis". Era el acto mediante el cual se ponía la mano sobre un esclavo para declarar que era libre. Por lo tanto, "asertar" significaba literalmente reclamar la libertad de alguien o defender su estatus.

Es curioso que hoy usemos la asertividad para "liberarnos" de situaciones incómodas de la presión social, manteniendo ese espíritu original romano de reclamar nuestra propia autonomía.



¿Qué es la Asertividad?

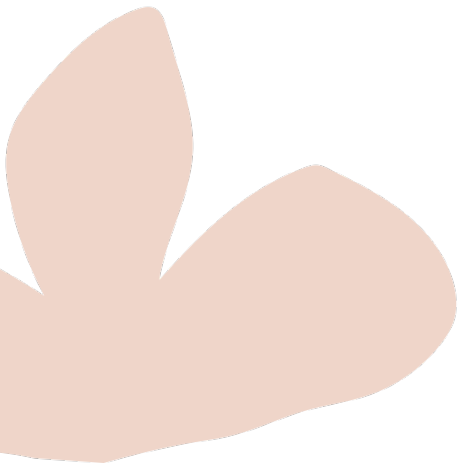
La asertividad es una habilidad de comunicación que consiste en expresar tus opiniones, necesidades, sentimientos y derechos, de forma clara, directa, honesta y respetuosa, sin atacar ni agredir a los demás, pero tampoco renunciando a lo que te corresponde o te importa.



¿Porqué es importante?

Ser asertivo no garantiza que siempre te den la razón, pero sí mejora drásticamente tu salud mental. Reduce el estrés, mejora tu autoestima y hace que tus relaciones sean mucho más transparentes.

Dato curioso: Mucha gente confunde la sinceridad bruta con la asertividad. La diferencia es la empatía. La sinceridad sin empatía es simplemente crueldad.



¿Porqué nos conviene la asertividad?

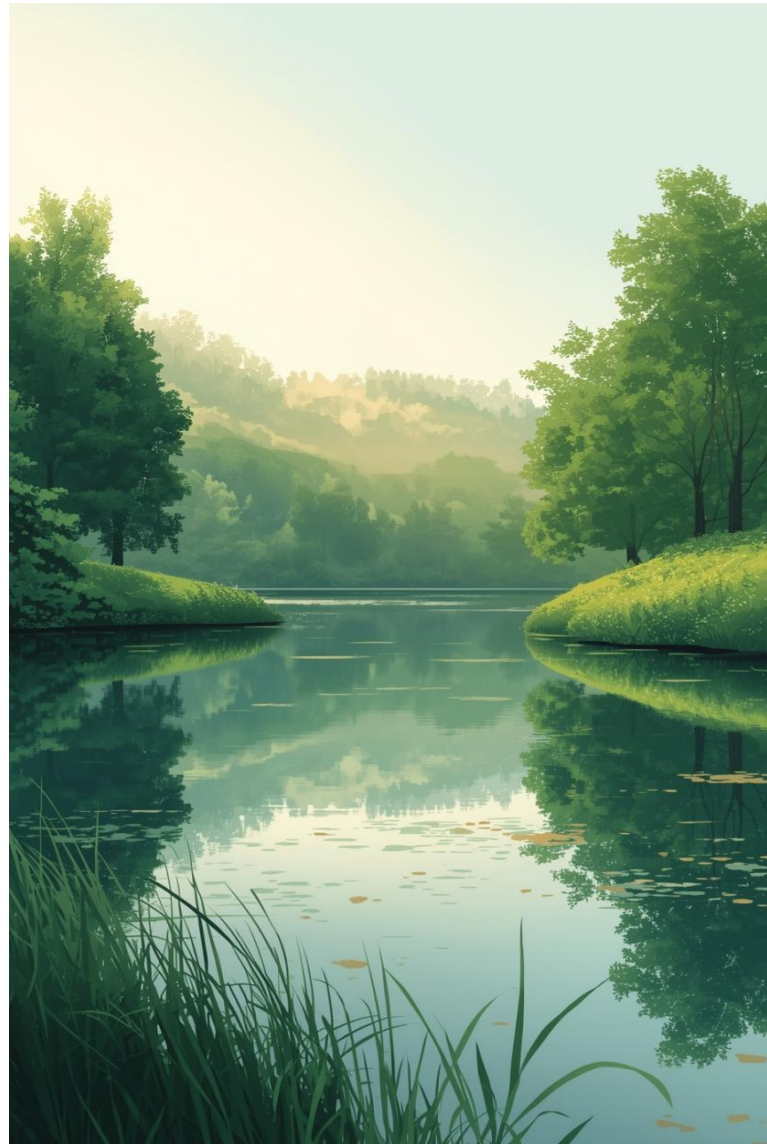
- *Reduce el estrés y la ansiedad acumulada*
- *Mejora la autoestima (te sientes dueño de tu vida)*
- *Disminuye conflictos*
- *Fortalece las relaciones*
- *Ayuda mucho en el trabajo, pareja, familia y amistades*





Solo el 30% de las personas se comunican asertivamente en situaciones difíciles, lo que destaca la necesidad de fomentar las habilidades de comunicación.

Ser asertivo no solo mejora nuestras interacciones diarias, sino que también contribuye a relaciones más saludables.



¿En que consiste
ser asertivo?



EXPRESIÓN CLARA

*La asertividad implica **comunicar sentimientos y pensamientos** de manera directa y honesta, evitando malentendidos y fomentando la comprensión.*

RESPECTO MUTUO

*Ser asertivo significa **valorar tanto tus derechos** como los de los demás, creando un ambiente de comunicación saludable y equilibrada.*

CONTROL EMOCIONAL

*La asertividad requiere **gestionar tus emociones** de manera adecuada, manteniendo la calma y evitando reacciones impulsivas.*

*Para entender la asertividad, primero
hay que ver con qué compite:*

**Los tres estilos de
comunicación:**

Pasivo
Agresivo
Asertivo



Pasivo

Callarte, ceder siempre, evitar conflictos aunque te perjudique (→ acumulas resentimiento)

Te sientes frustrado y los demás deciden por ti.



Agresivo

*Imponerte, gritar, humillar o ignorar
los derechos del otro
(→ generas conflictos y rupturas)*

**Consigues lo que quieres a
corto plazo, pero dañas la
relación.**



Asertivo

*Defiendes tu posición y
respetas la del otro*

**Es el punto medio saludable
entre los dos extremos:**



Ejemplo de Diálogo:

En la misma situación las diferentes respuestas.....

Escenario: La espera.

Has quedado con un amigo o familiar a las 9:00 para cenar.
Son las 9:45 y acaba de llegar, saludando como si nada hubiera pasado.

"¡Hola! Ya estoy aquí, ¿qué tal? ¿Pedimos ya?"



Pasivo

"Ah, hola... no te preocupes.

*Acabo de llegar hace poco
también (mentira).*

Está bien, no pasa nada, siéntate.

Resultado: Te tragas tu enfado.

Tu amigo asume que tu tiempo no es
valioso y lo volverá a hacer
la próxima vez.



Agresivo

¡Eres un egoísta! Siempre me haces lo mismo, parece que mi tiempo no vale nada. Si no vas a llegar a tiempo, mejor ni vengas. ¡Ya se me han quitado las ganas de cenar contigo!"

Resultado: La cena se acaba antes de empezar. El otro se pone a la defensiva ("¡No es para tanto!") y se termina discutiendo.



Asertivo

"Hola. Estoy molesto porque llevo 45 minutos esperándote. Me gustaría que, si se te hace tarde, me avises antes. Por favor, la próxima vez tratemos de ser más puntuales o avísame con tiempo."

Resultado: Expresas tu molestia sin insultar. Dejas claro que hubo una falta y pides un cambio concreto para el futuro.





¿Cómo actúa una persona asertiva?

No es solo lo que dices, sino cómo lo dices.

Hablar desde el "Yo":

En lugar de decir "Tú siempre me interrumpes" (que suena a ataque), dices "Siento que no puedo terminar mi idea cuando hay interrupciones".

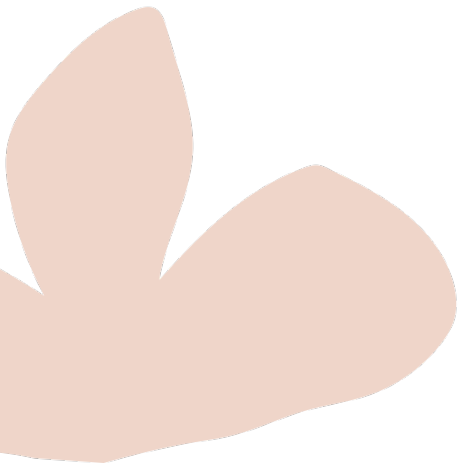
Saber decir "No":

Sin inventar excusas elaboradas ni sentir culpa. Un "No puedo ayudarte con eso hoy" es suficiente.

Lenguaje corporal:

Mantener contacto visual, una postura relajada y un tono de voz firme pero amable.

Escucha activa: *Valorar lo que el otro dice, aunque no estés de acuerdo*



Ejemplos:



Un compañero te pide que le hagas su parte del trabajo porque “está muy liado”.

- **Pasivo:** “Bueno... vale... lo hago yo” (te sientes explotado después)
- **Agresivo:** “¡Siempre lo mismo contigo! ¡Hazlo tú !”
- **Asertivo:** “Entiendo que estás saturado, pero yo también tengo mi carga ahora. No puedo hacértelo esta vez.”

Alguien te habla mal o te interrumpe constantemente.

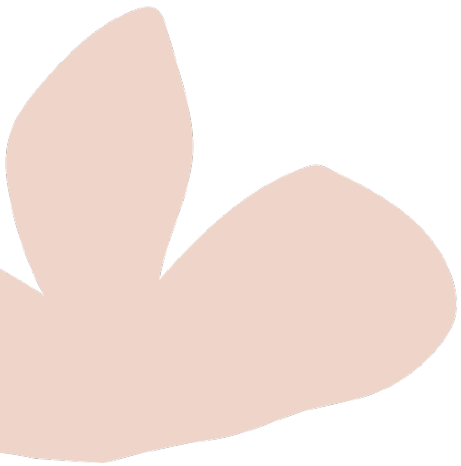
- **Pasivo:** *Te callas y te aguantas (pero te hierve por dentro)*
- **Agresivo:** *“¡Cállate de una vez, qué pesado eres!”*
- **Asertivo:** *“Me gustaría terminar de explicar mi idea, después te escucharé con atención.”*



En el plano psicológico

A nivel psicológico, la asertividad no es solo una "forma de hablar", es una herramienta de autorregulación emocional.

Cuando dejas de tragarte lo que piensas o de explotar por frustración, tu cerebro y tu sistema nervioso experimentan un alivio significativo.



Efectos de la asertividad:

*Fortalecimiento del **Autoconcepto y Autoestima***

La asertividad es el reflejo de cuánto te valoras.

Al expresar tus necesidades, le envías un mensaje a tu subconsciente: "Mis opiniones son válidas y merezco ser escuchado".

Efecto: *Reduce el sentimiento de inferioridad y la necesidad constante de aprobación externa.*



Reducción del Estrés y la Ansiedad

Al ser asertivo, disminuyes los niveles de cortisol (la hormona del estrés) porque enfrentas los problemas en el momento, evitando que se conviertan en "bolas de nieve" emocionales.

Mayor Locus de Control Interno

En psicología, el locus de control es la percepción de cuánto control tienes sobre tu vida.

Te saca del rol de "víctima", te pone en el rol de agente activo. Sientes que tienes el poder de influir en tu entorno y en tus relaciones.





Las tres técnicas clásicas más efectivas de la psicología cognitivo-conductual:

El Disco Rayado

Es la técnica fundamental para cuando alguien intenta presionarte o manipularte. Consiste en: Repetir tu punto de vista o tu negativa de forma calmada, con el mismo tono de voz, sin alterarte y sin caer en las provocaciones o argumentos del otro.



El Banco de Niebla

Para críticas injustas o quien busca pelea.

Consiste en :

Darle la razón a la persona en lo que pueda haber de cierto en sus palabras, pero sin aceptar la crítica completa ni cambiar de opinión.....



El Banco de Niebla

*.....Como una nube de niebla que absorbe el golpe sin devolverlo. Usa frases como "**Es posible**", "**Tienes razón en que...**", "**Puede que sea cierto**". Esto desarma al agresor porque no encuentra resistencia.*



El Aplazamiento Asertivo

Para cuando te sientes abrumado o no tienes una respuesta clara en el momento.

En qué consiste: No responder de inmediato si te sientes presionado o muy emocionado.

Te das permiso para pensar. Te permite recuperar el control de la situación y evitar decir "sí" por compromiso.

El "Guion DEEC"

Describe la conducta del otro (objetivamente): "Cuando me interrumpes mientras hablo..."

- ***Expresa tus sentimientos:***
"...me siento frustrado porque pierdo el hilo".



El "Guion DEEC"

- ***Establece la solución:*** "Me gustaría que esperaras a que termine para dar tu opinión".
- ***Consecuencias positivas:*** "Así la reunión será más corta y nos entenderemos mejor".





Barreras Comunes

El **miedo al rechazo** *puede impedir que las personas expresen sus opiniones y sentimientos, afectando su capacidad para comunicarse asertivamente.*

Una **baja autoestima** *puede llevar a evitar situaciones donde se necesita ser asertivo, causando inseguridad en la expresión personal y profesional.*

La **confusión con agresividad** *a menudo hace que las personas duden en ser asertivas, temiendo ser percibidas como hostiles o confrontativas.*



Técnicas para superar barreras

PRACTICA

En situaciones cotidianas donde puedas expresar tus pensamientos, esto te ayudará a sentirte más cómodo y confiado.

FEEDBACK

Ensayar con **personas** de confianza te permitirá mejorar y recibir consejos útiles para ser más asertivo.

RESPIRACIÓN

La **respiración profunda** y el control son necesarios para mantener la calma antes y durante situaciones difíciles.



Consejos Clave

SÉ CLARO

*Comunica tus pensamientos y sentimientos de manera **directa y sencilla**, evitando ambigüedades que puedan llevar a malentendidos.*

RESPETA

*Considera las opiniones y emociones de los demás, mostrando **empatía** y aprecio por sus perspectivas.*

ESCUCHA ACTIVA

*Presta atención cuando otros hablan, haciendo preguntas y **respondiendo** para demostrar que valoras lo que están diciendo.*

Preguntas frecuentes sobre asertividad

¿Es siempre fácil la asertividad?

La asertividad puede ser un desafío, especialmente en situaciones difíciles, pero con práctica se vuelve más natural y accesible.

¿Puede ser malinterpretada?

Sí, en ocasiones la asertividad puede confundirse con agresividad, especialmente si el tono o el contexto no son claros.



Recursos para profundizar:



"Cuando digo NO, me siento culpable" – Manuel J. Smith

"La asertividad: Expresión de una sana autoestima" – Olga Castanyer

"Cuestión de dignidad" – Walter Riso

FIN

Gracias por vuestra atención

