

# Asertividad y Autoestima

---

Asertivo quiere decir “*afirmación de la certeza de una cosa*”, una persona asertiva es aquella que afirma con certeza. La asertividad es una forma madura de ser con los demás, en la cual la persona es capaz de expresar sus ideas, necesidades, expectativas y sentimientos de manera oportuna y efectiva.

Fue definida inicialmente por Andrew Salter como “un rasgo de personalidad que algunas personas lo tienen y otras no”. Posteriormente, Joseph Wolpe y Richard Lazarus descubrieron que casi todo el mundo puede ser asertivo en algunas situaciones y absolutamente ineficaz en otras.

La forma de expresarse de una persona asertiva es consciente, congruente, clara, directa y equilibrada. La finalidad es comunicar ideas y sentimientos o defender los propios derechos sin la intención de herir o perjudicar a los demás, actuando desde un estado interior de autoconfianza y seguridad. La asertividad se encuentra íntimamente relacionada con la autoestima alta.

Muchas veces las personas pueden confundir asertividad o autenticidad, con una forma burda, directa y agresiva de comunicarse enfáticamente con los demás; en realidad es una forma inadecuada de comunicarse desde el momento en que lastima o falta al respeto al otro. La conducta asertiva, como un estilo interpersonal de comunicación, se puede fortalecer e incrementar en la medida que se disminuye la conducta impulsiva e irreflexiva.

Ser asertivo es tener la capacidad para expresar o transmitir lo que se quiere, lo que se piensa o se siente sin incomodar, agredir o herir los sentimientos de la otra persona. Una persona sana y madura, debe conocer sus derechos en cuanto a la manera de poder expresarles a otros sus necesidades, deseos, puntos de vista y manera de ser, entre otros. Una persona asertiva es capaz de reconocer que tiene derecho a:

- Tener y expresar sus propios sentimientos y opiniones.
- Juzgar sus propias necesidades
- Establecer sus prioridades y tomar sus propias decisiones.
- Decir “no” sin sentir culpa.
- Pedir lo que quiere, dándose cuenta de que también el otro tiene derecho a decir “no”.
- Opinar diferente.
- Actuar diferente.

A la vez, también reconoce que tiene la responsabilidad de:

- Tratar con respeto y dignidad a los demás.
- Escuchar y tomar en serio a los demás.
- Respetar las ideas, sentimientos y decisiones de los demás, aún cuando le desagraden.

## **ESTILOS DE COMUNICACIÓN**

### **Estilo Agresivo**

Son personas que no tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Acusan, pelean, amenazan, agreden, insultan. Presentan la ventaja de que nadie les pisa y la desventaja de que nadie les quiere a su lado.

### **Estilo Pasivo**

Son personas que no defienden sus intereses ni sus necesidades, no expresan sus sentimientos verdaderos, creen que los demás tienen más derechos que ellos mismo, no expresan desacuerdos. Este estilo tiene como ventaja que no suele recibir rechazo directo por parte de los demás. Pero tiene la desventaja de que los demás se van a aprovechar de ellos. Las personas que se comportan de manera pasiva presentan sentimientos de indefensión, resentimiento e irritación.

### **Estilo Asertivo**

Consiguen sus objetivos sin dañar a los demás. Se respetan a ellos mismos pero también a los que les rodean. Actúan y dicen lo que piensan, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Tienen autenticidad en los actos que realizan, están seguros de sus creencias y tienen la capacidad de decidir y ser espontáneos.