

LA IMPORTANCIA DE LA ASERTIVIDAD

La palabra “asertividad” se deriva del latín *asserere*, *assertum* que significa afirmar. Asertividad significa afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo, fe gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante, comunicación segura y eficiente

Sin embargo el concepto asertividad ha evolucionado considerando que la conducta asertiva se refiere a aquellos comportamientos interpersonales la ejecución implica cierto riesgo social, es decir que es posible la ocurrencia de algunas consecuencias negativas en el término de evaluación social inmediato y / o rechazo. Es más, la falta de asertividad, dependiendo de la cultura, puede incluso ser valorado por los grupos de pertenencia, a costa de que la persona no logre sus objetivos sociales.

Por lo tanto la conducta asertiva es aquella que le permite a la persona expresar adecuadamente (sin mediar distorsiones cognitivas o ansiedad y combinado los componentes verbales y no verbales de la manera más efectiva posible) oposición (decir que no, expresar desacuerdo, hacer y recibir crítica , defender derechos y expresar en general sentimientos negativos) y afecto (dar y recibir elogios, expresar sentimientos positivos en general), de acuerdo con sus objetivos, respetando el derecho de los demás e intentando llegar a la meta propuesta, llevando al traste la segunda dimensión que no es más que la consecuencia del acto. Hay una tercera respuesta que no tiene en cuenta ni la primera ni la segunda y tiende a efectuarse sin meditación por lo que se vuelve violenta, atacante.

Renny Yagosesky, por su parte, la define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, la finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Plantea también, que la asertividad es necesaria y conveniente debido a los beneficios que genera, entre los que destaca los siguientes:

- Favorece enormemente la confianza en la capacidad expresiva.
- Potencia la autoimagen positiva, ya que favorece el sentido de eficacia personal.
- Genera bienestar emocional.
- Mejora la imagen social ya que promueve el respeto de los demás.
- Favorece las negociaciones y el logro de objetivos que dependan de la comunicación en general.

La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los gestos o gestos del cuerpo, en la expresión facial y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que los atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente.

psicología-online.com señala, que se tome en cuenta que una de las razones por la que la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones. En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas a quejonas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que sin duda son injustas. De ahí la importancia de exponer una serie de ideas falsas y el derecho de la persona que es violado:

- * No es necesario interrumpir nunca la gente. Interrumpir es de mala educación.
- Usted tiene derecho a interrumpir su interlocutor para pedir una explicación.
- * Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchando.
- Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.
- * Hay que adaptarse a los otros, si no es posible arriesgar a perder una amistad.
- Usted tiene derecho a decir "NO".
- * Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarlo.
- Usted tiene el derecho de decidir cuándo prestar ayuda a los demás y cuando no.

Los casos en los que no es aconsejable defender nuestros derechos en este preciso momento son aquellos en los que corremos peligro de agresión física o violamos la legalidad (ej. "Skin-heads" que nos insultan por la calle o superior que nos arresta al ejército). Recuerde: para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es también una habilidad

Finalmente considere que manualpractico.com nos indica en cuanto al decálogo de la asertividad, donde, Cualquiera que sea su situación en la vida, estos principios el auxiliarán para ser asertivo.

1. Manifieste tanto de usted mismo como sea apropiado a las circunstancias ya los individuos.
2. Empéñese a expresar todos sus sentimientos, sean de enojo o ternura.
3. Examine su conducta y determine las áreas en las que le gustaría llegar a ser más asertivo. Ponga atención más en lo que usted puede aprender a hacer de manera diferente, que en cómo podría cambiar el mundo.
4. No confunda agresión con asertividad. La agresividad es una acción contra los otros. La asertividad es enfrentarse apropiadamente a los problemas por sí mismo.
5. Tenga en cuenta que puede no ser asertivo en un área y sí asertivo en otra. Aplique en las áreas deficientes las mismas técnicas que utiliza con éxito a las otras.

6. Actúe de manera que aumente su autoestima y propio respeto. Practique ser asertivo aun en cosas que parezcan triviales. Si puede decir “haga cola” a una mujer oportunista en el supermercado, también podrá decir a su cónyuge: “No, yo no quiero hacer eso que no me toca hacer”.

7. No confunda conducta manipuladora con asertividad verdadera. El fin del “Entrenamiento asertivo” es llevarlo a profundizar la experiencia y expresión de su humanidad, no convertirse en un estafador ni en un acaparador.

8. Actúe. Realice. Puede encontrar siempre cincuenta razones para no hacer las cosas, y así llegar a ser con el tiempo muy hábil para crearse una vida vacía. Si cambian sus acciones, muy probablemente cambiarán sus sentimientos.

9. Entienda que la asertividad es un proceso, no un estado permanente. Así como usted cambia, evolucionan las situaciones de la vida y deberá hacer frente a nuevos retos y necesitará nuevas habilidades.

10. Piense que siempre hay una manera apropiada de expresar sus mensajes, cualquiera que ellos sean. Ejercítese en ello, y desean tiempo para pensar antes de hablar.

Fuente: www.camova.com. Adaptación: Victoria Andrea Muñoz Serra.

REFERENCIA DE ESTE TEXTO

 *La Importancia De La Asertividad*, Muñoz Serra, Victoria Andrea, Sitio Web: Victoria Andrea Muñoz Serra (http://www.victoria-andrea-munoz-serra.com/coaching_integral.htm), Concepción, Chile, marzo del 2012.