



ASERTIVIDAD

Definiciones

1. Es la capacidad de expresar tus sentimientos, ideas y opiniones, de manera libre, clara y sencilla, comunicándolos en el momento justo y a la persona indicada.
2. Es tener la capacidad necesaria para desenvolverse eficazmente en un medio social y laboral normalizado
3. Asertividad es respetarse a si mismo, respetar a los demás Ser directo, honesto y apropiado. Mantener el equilibrio emocional. Saber decir y saber escuchar.
4. Es la capacidad que posee una persona de desarrollar el éxito en la vida, a través de un proceso dinámico que posibilita el ajuste constante de conductas, pensamientos y expresiones sinceras desde lo más profundo de su ser.
5. La asertividad es una cualidad que debemos tener todos los seres humanos, ya que ser asertivo es: Actuar y decir lo que pensamos, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad, esto nos evitaría muchos dolores de cabeza.
6. Esforzarse por ser asertivo, garantiza la plena convivencia con los demás. Es mostrar quien eres y como eres, aceptando la individualidad de los semejantes.
7. Es saber expresarse claramente cuando se sabe lo que se quiere. Pero para saber lo que se quiere primero debes de tener la mente clara de valores.
8. Es la capacidad para manifestar lo que se piensa y siente sin ofender a los demás, buscando siempre el respeto de los derechos propios y de los otros.
9. La persona asertiva es aquella persona capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de un modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan.
10. Es tener autenticidad en los actos que se realizan, ser seguros de tus creencias y tener la capacidad de decidir.
11. Es la Capacidad de una persona para actuar tranquilamente en forma directa, haciendo respetar sus propios derechos sin afectar los derechos de los demás.
12. Es el resultado de una serie de conductas tanto aprendidas como adquiridas por cada individuo, puede ser el respeto mutuo entre las ideas y razones de cada persona. sabiendo orientar sus decisiones sin lastimar su ego y personalidad
13. Es decir lo que se cree, lo que se piensa y lo que opina sin dañar lo derechos a los demás es decir sin ofenderlos.
14. Asertividad es la facultad de poder expresar los sentimientos y diferentes opiniones de una manera entendible para los demás, sin llegar a ofender o atacar a las personas con distintos puntos de vista, también encierra el poder expresar la manera que nos ase sentir la forma de actuar de los demás, de la manera mas adecuada.

15. Es la cualidad de una persona que expresa sin ansiedad su particular punto de vista e intereses, sin negar los de los demás. La asertividad se suele practicar mucho en terapias psicológicas para disminuir la ansiedad social, resolver problemas psicológicos, mejorar el autocontrol y autoestima, moderar la agresividad. Por tanto, el objetivo principal, es la integración de todos ellos en el repertorio del sujeto.
16. Es Decir lo que piensas y hacer lo que creas conveniente, sin importar los demás, siempre y cuando no se genere la discusión. Escuchar tus sentimiento y tu Yo interior.
17. Asertividad es sentirse cómodo con la forma de expresarse y decir la verdad sin herir a la persona que tiene al frente.

Comportamiento asertivo

Pongamos un ejemplo: Usted se sienta en un restaurante a cenar. Cuando el camarero le trae lo que ha pedido, se da cuenta de que la copa está sucia, con marcas de pintura de labios de otra persona. Usted podría:

- a) No decir nada y usar la copa sucia aunque a disgusto.
- b) Armar un gran escándalo en el local y decir al camarero que nunca volverá a ir a ese establecimiento.
- c) Llamar al camarero y pedirle que por favor le cambie la copa.

Este ejemplo ilustra los tres punto principales del continuo de asertividad:



Ni a) ni b) sean conductas apropiadas en esa situación si lo que pretendemos es reducir nuestro estrés.

Estas formas de comportarnos nos hace a veces ineficaces para la vida social, generandonos malestar. Sin embargo, como cualquier otra conducta, es algo que se puede ir aprendiendo con la práctica.

Una de las razones por la cual 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 en quejicas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas.

El Entrenamiento Asertivo

Como cualquier otra habilidad humana, la asertividad es susceptible de aprenderse, entrenarse y mejorarse. Esto se consigue mediante las Técnicas denominadas Entrenamiento Asertivo (o también Entrenamiento en Habilidades sociales, aunque esto engloba un mayor número de competencias).

¿Cómo es un entrenamiento asertivo?

Hay varios métodos de Entrenamiento Asertivo, a continuación le mostramos un procedimiento estructurado en 6 etapas:

1º Identificar los estilos básicos de la conducta interpersonal: Estilo agresivo, pasivo y agresivo. La función de esta etapa es distinguir entre cada uno de los estilos, reconociendo la mejor forma de actuar de acorde con el estilo asertivo. Nos ayudará también a reconocer nuestros errores en este ámbito.

2º Identificar las situaciones en las cuales queremos ser más asertivos. Se trata de identificar en qué situaciones fallamos, y cómo deberíamos actuar en un futuro. Se analiza el grado en que nuestra respuesta a las situaciones problemáticas puede hacer que el resultado sea positivo o negativo.

3º Describir las situaciones problemáticas. Se trata de analizar las situaciones en terminos de quién, cuando, qué y cómo interviene en esa escena, identificando nuestros pensamientos negativos y el objetivo que queremos conseguir.

4º Escribir un guión para el cambio de nuestra conducta. Es un plan escrito para afrontar la conducta de forma asertiva. Aquí se intenta poner por escrito las situaciones problema y clarificar lo que queremos conseguir. El entrenador moldea junto al paciente el guión para que este sea expresado de forma específica.

5º Desarrollo de lenguaje corporal adecuado. Se dan una serie de pautas de comportamiento en cuanto a lenguaje no verbal (la mirada, el tono de voz, la postura, etc.), y se dan las oportunas indicaciones para que la persona ensaye ante un espejo.

6º Aprender a identificar y evitar las manipulaciones de los demás. Las demás personas utilizan estratagemas para manipularle, haciéndole sentir culpable, evadiéndose de la conversación o victimizándose. Se dan una serie de técnicas para resistirnos al influjo de los demás.

Comunicarse con asertividad

Permite la transmitir nuestras necesidades o deseos de forma madura y racional sin provocar el rechazo o malestar de la otra persona.

Utilizar correctamente la comunicación asertiva es una de las herramientas necesarias en el mundo laboral y personal.

¿Cómo comunicarse efectivamente?

Comunicación asertiva no verbal

- Cuerpo firme sin parecer rígido. Postura relajada.
- Mirar a los ojos (No demasiado fijamente: se interpreta como agresividad)
- Sonreír levemente
- No acercarse excesivamente a la otra persona. Invade su terreno personal, lo que incomoda.

Lenguaje asertivo

- Expresar nuestros deseos o necesidades con formulas similares a:

"Me gustaría que ..."

"Te necesito para ..."

- Evitar disculparse con expresiones similares a:

"Siento tener que pedirte esto, pero ..."

"Si no te importase demasiado, me harías un favor si..."

Pasos para realizar un petición de forma asertiva

1. Llame a la persona por su nombre.
2. Exprese su petición claramente
3. Explique las razones
4. Invite a hacer comentarios
5. Pregunte si necesita algo para cumplir la petición
6. Acuerde los detalles de cuándo necesitará lo solicitado

Ejemplo:

(1) Ana, (2) necesito que me hagas un informe de ventas del 2004. (3) Me lo ha solicitado la dirección para la reunión de mañana y yo estaré fuera todo el día. (4) ¿Que te parece?. (5) Avisame si necesitas ayuda o alguna información. (6) Por favor, envíamelo por correo antes de las 10.