

## Desarrollo de conductas asertivas

*“Por qué varias veces digo Si, cuando quiero decir No” “Por qué siento que exploto (el enojo se apodera de mi), y me siento impotente ante ciertas situaciones” “En repetidas ocasiones me cuesta expresar lo que siento o pienso, por miedo a no ser entendido...” “Me siento muy solo, a pesar de que siempre estoy rodeado de gente....”*

La palabra **asertividad** no deriva de acertar, aunque la conducta asertiva suele ser certera.

El término asertividad (del latín: “assertum”) significa afirmación. El concepto de asertividad proviene de la palabra inglesa “assert”, que significa afirmar, aseverar, sostener una opinión con seguridad y fuerza.

Una persona es asertiva cuando tiene un estilo de comunicación abierto y desenvuelto, cuando es capaz de expresar en forma directa lo que piensa y siente (Por ej., por vía directa sería: “Te quiero...” “Yo necesito que...” “No puedo...” En contraste, por vía tipo indirecta: “Sería bueno que...” o “Hay personas que opinan que...”), cuando es capaz de defender con decisión y firmeza sus opiniones y derechos, sin atropellar los derechos de los demás.

Una conducta es asertiva cuando se integran adecuadamente contenido, forma, tiempo y situación. Cuando la persona logra expresar con autenticidad el **contenido** de su mundo interno: lo que piensa, opina o siente, su acuerdo o desacuerdo, su agrado o desagrado, su aceptación o rechazo, ante una situación determinada. La conducta asertiva implica que la persona se centre con claridad en lo medular sin “irse por las ramas”; las cosas se dicen directamente (Uso de vía directa: “Yo quiero” o “Yo no quiero”), sin que el otro necesite inferir o suponer lo que queremos decir.

En su **forma**, una conducta es asertiva cuando es emitida con claridad, con seguridad y con firmeza (El lenguaje no verbal del rostro, del cuerpo y de la voz, apoya, realza y enfatiza los contenidos). Por ej.: una persona puede tener ideas brillantes o aportaciones muy valiosas, pero éstas le servirán de poco si no es capaz de expresarlas en forma adecuada. En un sentido inverso, muchas ideas malas suelen ser aceptadas cuando su “vendedor” las presenta bien.

Cuando la forma de expresión es adecuada, se llega mejor al mundo interno del otro, al “corazón” del otro.

En lo relativo al **tiempo y** a la **situación**, la conducta asertiva se emite en el momento oportuno (tener en cuenta el “timing”) – es proporcionada y adecuada respecto a la situación - ; su duración se prolonga el tiempo necesario y la persona no se “sobre-acelera” para terminar pronto.

Es muy importante no confundir asertividad con agresividad. La conducta agresiva suele implicar poco respeto por los demás, tiende a generar desadaptación y, frecuentemente, se traduce en atropello a los derechos de los demás.

Puede suceder que personas temerosas y tímidas oculten su timidez detrás de conductas agresivas. Esto ocurre porque la rabia tiende a inhibir la angustia; con rabia la persona siente menos temor, y se atreve a hacer cosas que sin rabia sería incapaz de realizar. También, con alcohol, con marihuana, con cocaína, que son sustancias que tienen efecto relajante, y/o pueden “envalentonar” por un rato; incluso la persona puede adquirir una gran auto-estima artificial. Por estas vías, se puede “arrendar” asertividad por un pequeño lapso de tiempo...El problema es el costo existencial del arriendo.

La comunicación es un proceso que se relaciona tanto con la emisión de un mensaje como con su recepción, con su traducción y con su respuesta. La asertividad colabora a una mejor y más auténtica comunicación.

La asertividad se preocupa preferentemente del aspecto emisión en la comunicación (de cómo uno transmite lo que quiere): en este sentido la persona, al emitir conductas asertivas, enriquece la interacción con su entorno; contribuye a una mejor relación con las demás personas, sobre bases “más sanas”.

La persona asertiva está mejor consigo misma, fortalece su autoestima, se autogenera un mejor ánimo, logra un mayor prestigio, al sentirse considerada y respetada por los demás.

**Derechos asertivos**, que cada persona puede defender, con flexibilidad y criterio:

- 1- Cada persona tiene el derecho asertivo fundamental de **experimentar y expresar** sus afectos e ideas libremente.
- 2- Cada persona tiene derecho a actuar de manera de promover su **dignidad y auto-respeto**.
- 3- Cada persona tiene derecho a **decir NO**, sin sentirse culpable.
- 4- Cada persona tiene derecho a ser tratada con **respeto**.
- 5- Cada persona tiene derecho a cambiar de **opinión**.

- 6- Cada persona tiene derecho a **cometer errores**.
- 7- Cada persona tiene derecho a **pedir lo que quiere**.
- 8- Cada persona tiene derecho a **pedir información**.
- 9- Cada persona tiene derecho a **hacer respetar** sus derechos.
- 10- Cada persona tiene derecho a sentirse bien **consigo misma**.

*Referencia:*

Basado en Biblioterapia para el Desarrollo Asertivo, Dr. Roberto Opazo Castro (2004). Chile: Ed. ICPSI.