



HABLEMOS SOBRE LA ASERTIVIDAD

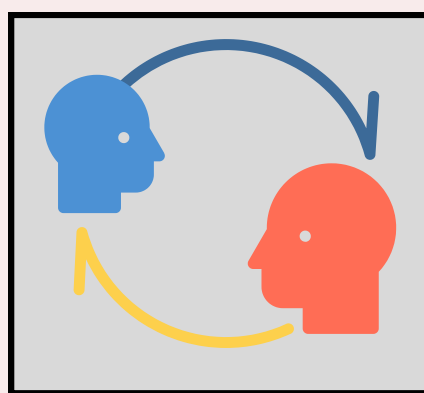
ES COMÚN QUE EL CONTINUO CONTACTO CON LAS PERSONAS Y SUS DIFERENTES FORMAS DE PENSAR, FORMACIÓN, VALORES Y COSTUMBRES PUEDEN CONVERTIRSE EN UNA FUENTE CONSIDERABLE DE ESTRÉS EN LA VIDA.



POR LO QUE PONER EN PRÁCTICA LA ASERTIVIDAD, PUEDE LLEGAR A SER UNA OPCIÓN VIABLE PARA LOGRAR UNA MEJOR CONVIVENCIA DENTRO DEL TRABAJO, CASA O EN LA SOCIEDAD EN GENERAL.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

ES LA HABILIDAD PERSONAL QUE NOS PERMITE EXPRESAR SENTIMIENTOS, OPINIONES Y PENSAMIENTOS, EN EL MOMENTO OPORTUNO, DE LA FORMA ADECUADA Y SIN NEGAR NI DESCONSIDERAR AL OTRO.



DATO CURIOSO

LA ASERTIVIDAD ES UNA HABILIDAD IMPORTANTE PARA LA VIDA, YA QUE CUANDO HACEMOS USO DE ELLA, EL ENTORNO DONDE NOS DESARROLLAMOS TIENE LOS SIGUIENTES CAMBIOS:

- SE REDUCE EL ESTRÉS.
- MEJORAN LAS RELACIONES ENTRE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO Y TAMBIÉN CON PERSONAS EXTERNAS DEL AMBITO LABORAL.
- SE REDUCE LA CONFLICTIVIDAD.

EXPRESIVOS VERBALES Y NO VERBALES DE LA ASERTIVIDAD

RISO (2000) EXPLICA QUE UNA PERSONA ES ASERTIVA CUANDO TIENE LA CAPACIDAD DE EJERCER O DEFENDER SUS DERECHOS PERSONALES, RESPETÁNDOSE A SÍ MISMO Y A LAS PERSONAS QUE LO RODEAN.

ALGUNOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA ASERTIVIDAD SON:

MIRAR A LOS OJOS. LA PERSONA ASERTIVA MANTIENE UNA MIRADA FIJA PARA ESTABLECER UN BUEN CONTACTO. CUANDO SE ESQUIVA LA MIRADA, GENERALMENTE SE EXPERIMENTA DESCONFIANZA PORQUE SE PRESUME QUE LA PERSONA TIENE ALGO QUE ESCONDER.

VOLUMEN DE LA VOZ. AL ELEVAR O DISMINUIR EL VOLUMEN DE VOZ, TAMBIÉN DA SEÑALES DE EL NIVEL DE ASERTIVIDAD QUE LA PERSONA TIENE.

MODULACIÓN Y ENTONACIÓN DE LA VOZ. LA ENTONACIÓN COMUNICA E IMPLICA INTERÉS.

FLUIDEZ VERBAL. ESTO REQUIERE ESPONTANEIDAD Y SEGURIDAD.

LA POSTURA. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL TAMBIÉN HABLA DE LA ASERTIVIDAD, MIENTRAS MAS NOS CONOCEMOS Y CÓMODOS ESTAMOS, NUESTRO CUERPO LO DEMUESTRA TAMBIÉN.

LOS GESTOS. LOS GESTOS DE LAS PERSONAS NO ASERTIVAS SUELEN ESTAR DESFASADOS RESPECTO DEL LENGUAJE HABLADO. EXISTE CIERTA AMBIGÜEDAD EN EL MENSAJE.

EL CONTENIDO VERBAL DEL MENSAJE. EL MENSAJE DEBE SER CLARO, EXPLÍCITO, DIRECTO, FRANCO, CONSIDERADO Y RESPETUOSO DE LOS DERECHOS DE LAS DEMÁS PERSONAS. HAY PERSONAS QUE AL EXPRESAR SUS PENSAMIENTOS O SENTIMIENTOS TERMINAN DICIENDO OTRA COSA O CAMBIAN DE TEMA, POR TEMOR O POR INSEGURIDAD. CUANDO SE DESCUBRE QUE UNA PERSONA NO DICE LO QUE PIENSA SE SIENTE INDIGNACIÓN.

Recuerda, el ser asertivo se aprende con el tiempo y la práctica. Al ser más asertivo, podrás comenzar a expresar tus verdaderos sentimientos y necesidades con mayor facilidad.