



## Asertividad. Qué es ser asertivo.



Decía el psiquiatra estadounidense **William Glasser** que “muchos de nosotros no podemos satisfacer nuestras necesidades, porque decimos sí cuando deberíamos decir no”.

Cuando la asertividad está de nuestro lado somos capaces de comunicar lo que queremos y sentimos de forma amable, sincera, abierta y adecuada. Cuando por el contrario la asertividad no nos acompaña nos lanzamos inevitablemente a los extremos, en uno nos encontramos con la **pasividad** y en el otro con la **agresividad**. ¿Cómo acertar en nuestra relación con los demás? ¿Es mejor quedarse corto que pasarse? ¿Caen mejor las personas echadas para adelante que las tímidas? ¿**Qué dice de la asertividad la psicología**? Los psicólogos dicen que lo mejor de lo mejor es ser asertivo.

# Contenido

- [1 ¿Qué es la asertividad?](#)
- [2 Asertividad. Definición.](#)
- [3 ¿Cómo te comunicas?](#)
- [4 La falta de asertividad es a menudo fuente de problemas cuando nos relacionamos.](#)
- [5 ¿Cómo se consigue ser asertivo?](#)
- [6 Técnicas asertivas ¿Se puede enseñar la asertividad? ¿Se puede aprender a ser asertivo?](#)
- [7 Asertividad. La inteligencia emocional en niños.](#)
  - [7.1 Cómo educar niños asertivos. La autoestima y la asertividad.](#)
  - [7.2 La asertividad y los límites son buenos compañeros.](#)
  - [7.3 Comunicación asertiva en niños. Cómo ganar seguridad en uno mismo.](#)
  - [7.4 Predicar con el ejemplo en la educación de los hijos.](#)
- [8 La espiral del silencio.](#)
- [9 Conducta asertiva ante cualquier tipo de acoso.](#)
- [10 Conducta asertiva. Conducta pasiva y conducta agresiva.](#)
- [11 ¿Por qué nos cuesta tanto ser asertivos?](#)
- [12 La asertividad en el día a día. Cómo tener seguridad y confianza en uno mismo.](#)
- [13 ¿Cómo podemos trabajar la asertividad?](#)
- [14 ¿Somos a veces hipócritas por no herir a los demás?](#)
- [15 La verdad no tiene por qué doler siempre.](#)
- [16 ¿Podemos motivar siendo asertivos?](#)
- [17 Practicando la comunicación asertiva. Cómo aprender a decir no.](#)
- [18 Cómo dar malas noticias.](#)
- [19 Libros sobre asertividad.](#)
  - [19.1 La asertividad, un libro de Eva Bach y Anna Forés.](#)
  - [19.2 Asertividad para torpes, un libro de Natividad Alcalde y Javier Tejerina.](#)



## ¿Qué es la asertividad?

La asertividad consiste en la capacidad para comunicarnos con otras personas y para transmitir nuestros deseos y nuestras expectativas. Para negociar de una manera calmada siempre desde el respeto y sobre todo la serenidad, pero teniendo claro lo que uno quiere.

El **saber decir que no** sin ofender es un arte. **Las personas asertivas se sienten seguras de sí mismas** y tienen la capacidad para decir que no en situaciones que consideran que no es apropiado: que no pueden, que no quieren. No tienen problema para transmitirlo y el que recibe esta información no se siente mal, a no ser que esa persona tenga un problema a la hora de aceptar un no.

Las personas asertivas no se sienten culpables por decir que no aunque les pueda dar algo de reparo, pero no son personas sumisas lo cual es algo muy importante. Al fin y al cabo ¿quién queremos que controle nuestra vida? ¿La queremos controlar nosotros o queremos que la controlen los demás? La asertividad es una habilidad maravillosa que tenemos que aprender. Lo bueno es que tenemos la capacidad para aprenderla en cualquier momento de la vida.

## Asertividad. Definición.

¿De dónde viene la palabra asertividad? ¿Qué nos aporta este concepto? Si buscamos la **definición de asertividad** no la vamos a encontrar, porque no existe esa palabra en el diccionario. Lo que sí existe es la palabra asertivo, como **persona asertiva**. Es decir, una persona que es afirmativa, que se muestra segura de sí misma, que se siente **segura de sí misma**, y que todo esto lo va a manejar y lo va a demostrar a los demás también a través del lenguaje. En la forma en que construye sus frases, en la forma en que modula su voz, y en los gestos que realiza en el momento en que desea transmitir con fuerza una idea para que otra persona lo entienda tal y como ella desea que lo entienda.

La asertividad en sí es una palabra con una larga trayectoria, se empieza a conocer y a estudiar profundamente hacia los años 50. Después de superar lo que era la **empatía** se veía que teníamos que avanzar un poquito más. De ahí el estudiar qué es esto de la asertividad, qué nos hace o qué nos puede hacer más felices porque nos une más a los demás.

La asertividad se distingue de dos actitudes que son contrarias a ella y muy habituales. Una es la **actitud pasiva** —me trago todo lo que pienso, lo que siento y lo que querría decir— y otra es la **actitud agresiva** —lo digo todo pase lo que pase y lo digo de cualquier manera, y por tanto hablo más de la cuenta y a veces digo lo que debería callar—. La asertividad es ese punto donde digo lo que debo decir. Primero me pregunto si debo decirlo o no; y luego si lo debo decir lo digo, buscando la forma adecuada y el momento de hacerlo.



## ¿Cómo te comunicas?

¿Qué forma de comunicarte tienes con los demás? ¿Cuál es tu estilo de comunicación? ¿Tienes una **conducta pasiva**? ¿Es un **estilo asertivo** o un **estilo agresivo**? ¿Lo conoces?

Imagina que el mundo que te rodea es un escenario. Si tienes un **estilo de comunicación pasivo** actúas como si todo el mundo pudiese subir a ese escenario menos tú, tu papel parece ser el de actuar como público y apoyar al resto del mundo. Si tienes un **estilo de comunicación agresivo** subes al escenario pero te pasas mucho tiempo echando a los demás de allí, haces un papel de guerrero. Pero si tienes un **estilo de comunicación asertivo** piensas que todos son bienvenidos al escenario, incluido tú.

La asertividad significa **creer en uno mismo**. Cuando un sujeto tiene **confianza en sí mismo** significa que es capaz de defenderse de un modo positivo y proactivo, que no se traga sus sentimientos como hacen las personas con un modo de comunicación pasivo y tampoco necesita expresarse agresivamente.

Las personas asertivas logran hacerse escuchar sin agredir y sin menospreciarse. Generalmente estas personas tienen un secreto: saben controlar mejor su **estrés**. Cuando están frente a una **situación estresante**, como por ejemplo mostrar desacuerdo con su jefe, evitan dos reacciones muy viscerales que tenemos todos programadas en nuestra mente: ante el estrés huimos o agredimos.

A ser **una persona asertiva** nos va a ayudar todo lo que nos lleve a reflexionar, a detenernos antes de responder —contar hasta 10— y a conectar mucho también con lo que sentimos. Muchas veces no nos detenemos a pensar “¿por qué esto que me ha dicho me está provocando esta sensación?”, “¿por qué me aparece este **nerviosismo**?”, “¿qué hay dentro de mí para que eso se esté generando?”, ese viaje hacia dentro es muy interesante.

En la comunicación una cosa es lo que el otro me dice, otra cosa es como yo lo interpreto y otra cosa es como me afecta. A veces como lo interpreto y como me afecta no tiene nada que ver con la intención del otro y con lo que realmente me ha dicho, sino con la película que yo me he hecho.

## La falta de asertividad es a menudo fuente de problemas cuando nos relacionamos.

Hay personas que son yo-yos —primero yo, después yo, y en último caso soy yo y me preocupo sólo de mí mismo—, y otras personas que son tu-tus —primero tú, después tú, lo que tú quieras, lo que tú pienses, hacemos lo que tú...—. Y la asertividad está justamente entre el tú y el yo —la danza asertiva— entre lo que tú quieres y lo que yo quiero, entre lo que yo necesito y lo que tú necesitas.



La persona asertiva se nota porque dice: “yo pienso esto” o “yo me siento así”, “¿tú cómo te sientes?”, “¿tú qué piensas?”, “¿tú cómo lo ves?”, y te deja espacio y tiempo para decirlo. Porque a veces es sólo una fórmula: “¿y tú qué tal?”, y cuando contestas “pues yo bien”, ahí se te acabó el tiempo y no te dejan hablar más.

## ¿Cómo se consigue ser asertivo?

Ser asertivo es algo que se consigue a través del tiempo, y sobre todo dándose uno mismo la oportunidad para decir que no y para analizar una situación y ver qué relación se quiere tener con esa persona. Tenemos que pensar qué es importante para nosotros y qué no es importante, qué nos viene bien y qué no nos viene bien. Y sobre todo saber cuáles son nuestras responsabilidades, si son responsabilidades reales o si eres de esas personas que acostumbran a sentirse responsables de todo (generalmente no suelen ser personas muy asertivas).

Se trata de sentirnos cómodos en un momento dado a la hora de expresar lo que queremos y lo que para nosotros es importante. Vamos a hablar de ello y lo hacemos aplicando una escucha activa, por tanto es muy importante estar dispuesto y decidir que voy a escuchar lo que el otro tiene que decir aunque yo no esté de acuerdo. Podemos estar de acuerdo en que podemos estar en desacuerdo.

## Técnicas asertivas ¿Se puede enseñar la asertividad? ¿Se puede aprender a ser asertivo?

Como la asertividad es una competencia, se puede ir trabajando. La vida misma nos da miles de situaciones para ser asertivos. Cuando alguien se nos cuele al comprar el pan, cuando estamos con alguien que tiene una actitud que a nosotros nos disgusta...

La **paciencia** es una buena aliada de la asertividad, pero además hay estrategias y hay procedimientos desarrollados para entrenarla, como quien tiene que aprender a nadar y aprende a nadar nadando.

A ser asertivo se aprende también con unos procedimientos y unas estrategias, los hay y están recogidos, muchos provienen de la historia de la comunicación humana y otros son más nuevos. Pero hay dos cosas esenciales: una es el sentimiento —quererlo ser— y otra es la intención. Esto es importante, porque si nos acostumbramos a decir palabras amables sin un sentimiento real de amabilidad, a la larga suena a que nos están tomando el pelo.



## Asertividad. La inteligencia emocional en niños.

### Cómo educar niños asertivos. La autoestima y la asertividad.

La asertividad se ha de empezar a educar desde la infancia, es en la niñez donde todo comienza. Cuando los niños se sienten algo inseguros hay que enseñarles **cómo se puede confiar en uno mismo**. Les tenemos que transmitir que pueden confiar en sí mismos a través del ánimo y del reforzamiento positivo, identificando qué cosa se les da bien para formar una buena autoestima. Después, a lo largo del desarrollo de cualquier ser humano, hay momentos en que los niños empiezan tanto con el “no” como con el “mío. Están aprendiendo sobre los límites.

### La asertividad y los límites son buenos compañeros.

Necesitamos saber dónde están los límites: donde empieza tu libertad es donde termina la mía, para que podamos tener una buena relación y una relación cordial el respeto es fundamental. Para una buena autoestima y una buena asertividad hay que aceptar los noes.

Hay que enseñar a los niños a desarrollar herramientas a la hora de relacionarse con otros niños. Cuando otro niño le pega o le acosa hay que enseñarle a defenderse. Es algo que no ocurre sólo en la niñez, también en la edad adulta hay muchas **personas que no son asertivas** y necesitan aprender a serlo porque se sienten inseguras, indefensas, sienten como que los demás les arrollan. Y eso no tiene por qué ser así, eso puede cambiar.

Vemos con frecuencia a personas que buscan obligaciones para los demás pero no aceptan ninguna para ellas mismas. Ante eso ser asertivo es realmente una buena defensa. Cuando somos asertivos sabemos que esto es mío y esto es tuyo. Las personas asertivas saben estar y saben cuál es su lugar. Saben que responsabilidades son las suyas y saben expresar, si es necesario, que se está invadiendo su terreno: “esto me toca a mí, pero esto te toca a ti”.

Hay empatía y hay comprensión, pero lo que no hay es sobreempatía. ¿Que qué es la sobreempatía? Pues son esas personas que de repente hacen tuyas las emociones del otro. ¿Y por qué no es bueno que haya sobreempatía? Pues porque si yo por ejemplo quiero ayudarte a ti si tú estás triste, es importante que yo no convierta tu tristeza en la mía porque entonces no seré útil. Hay que aplicar un ejercicio de asertividad de límites y yo ser consciente de cómo te puedo ayudar, pero también de cómo no te puedo ayudar porque yo no puedo hacer el trabajo por ti.

Los padres no deben hacer el trabajo por los hijos, deben ayudarles, acompañarles, enseñarles y dedicarles tiempo. Pero hacer las cosas por ellos y la sobreprotección nunca ayuda.



## Comunicación asertiva en niños. Cómo ganar seguridad en uno mismo.

Hay niños que, ante el temor que sienten a una posible respuesta negativa, se reprimen a la hora de pedir cosas que desean. Lo primero que hay que hacer entender a los niños es que no pasa nada porque alguien les diga que no, que eso no significa que no los vayan a querer o que ya nunca más vayan a querer jugar con ellos.

Hay **técnicas de asertividad para ayudar a los niños**. En casa hay que incitarles a que vayan expresando poco a poco como se sienten, lo que ellos quieren. Darles un espacio para que ellos puedan reafirmarse y ganar seguridad.

También podemos ensayar con nuestros hijos. Por ejemplo, “vamos a ensayar que pasa si esta amiguita con la que quieres jugar te dice que no, ¿cómo lo vamos a resolver?”. E intentar quitarle importancia, porque hay veces que en casa le damos importancia a algunas cosas que no la tienen. Está claro que en ese momento para el niño ese problema es un mundo, y quitarle hierro al asunto es importante.

## Predicar con el ejemplo en la educación de los hijos.

En la educación de los hijos predicar con el ejemplo es indispensable. Porque en el fondo la asertividad es: yo te quiero y te respeto, y como te quiero y te respeto trato de decirte lo que te tengo que decir con el mayor tacto, con la mayor consideración. Si tú no haces esto con tus hijos malogras el clima de relación y se va estropeando el lazo que tienes con ellos.

Puedes estar muy enfadado y decirle al niño: “estoy muy enfadado, esto no te lo puedo permitir. Vamos a tener que hacer algo para solucionar este problema”. Es muy distinto a: “es que contigo no hay manera. Es que eres un desastre. Es que no hay forma de que te portes como tienes que portarte. Es que no te aguanto más”, entramos en lo agresivo. O lo contrario: yo me callo, me lo trago todo, lo consiento todo para no entrar en conflicto con los hijos, y entonces no los estoy educando.

## La espiral del silencio.

Asertividad y agresividad son términos que a veces se confunden. Hay una **teoría sociológica muy conocida que se llama la espiral del silencio**, que viene a decir que las personas cuando notan que sus opiniones no son compartidas por la mayoría que los rodean se las callan.

Entonces, decir “yo no estoy de acuerdo con eso que decís los diez que estáis aquí” ¿sería un **comportamiento asertivo**? Sí se puede hablar si uno considera que la situación es apropiada y si uno quiere expresar sus sentimientos o su opinión, pero sin ser ofensivo. Las personas asertivas no son ofensivas.



Es importante diferenciar entre asertividad y agresividad, y hay personas que confunden estos dos términos. Por ejemplo cuando se habla con admiración de un ejecutivo agresivo. Es un error, porque la agresividad es algo negativo que implica un mal trato hacia otro o una agresión hacia otro. ¿Por qué íbamos a admirar a alguien que es agresivo? Queremos admirar a alguien que es asertivo —que se siente **seguro de sí mismo**, que sabe lo que quiere y que sabe construir estrategias para poder conseguir sus objetivos—, pero que si por lo que sea le dicen que no tampoco se derrumba. Puede volver a intentarlo o dedica su tiempo a otra persona o a otro objetivo.

Por ejemplo esas personas que no tienen filtro y dicen todo lo que piensan y todo lo que sienten, sin tener en consideración los sentimientos del otro. Eso es una **conducta agresiva y no asertiva**.

## Conducta asertiva ante cualquier tipo de acoso.

Cómo alguien puede tener una conducta asertiva cuando se le hace el vacío, ya sea un alumno en clase o un adulto en su trabajo. ¿Cuál sería en esa situación la **posición asertiva**? Porque en esos casos siempre existe una desigualdad, un número de personas que actúan de una manera y una sola persona que se siente excluida o a la que excluyen.

Son situaciones de agresión, ya sea el **moving laboral** o el **bullyng** o acoso escolar. El **acoso escolar**, el **acoso laboral** o el **acoso psicológico** siempre tienen una misma dinámica, la base está en la agresividad y en la intimidación.

**Cuando nos sentimos intimidados** podemos tener dos reacciones:

- **Me enfrento:** ante esa amenaza lucho y me enfrento a ello. Puedo intentar tener una conversación, marcar los límites y no aceptar que me falten al respeto. También puedo buscar ayuda, en el trabajo por ejemplo ir a recursos humanos y pedir ayuda. Pero lo que está claro es que la dinámica hay que cortarla. A los niños les ayuda muchísimo sobre todo cuando hablan con los padres o con un profesor. Se trata de buscar el final, y esa sería en este caso **la conducta asertiva**: hacer algo al respecto.
- **Me victimizo:** en el momento que nos victimizamos de una situación de la que podemos ser víctimas podemos identificarnos con esa victimización y permanecer ahí durante años o el resto de nuestra vida —porque nos vemos a nosotros mismos como víctima— o podemos poner un punto y final a la situación de victimización. Todos podemos ser víctimas de una situación de agresividad frente a otros, la clave es cómo la vamos a interpretar y qué vamos a hacer al respecto. Nos tendremos que plantear un plan de acción.





## Conducta asertiva, pasiva y agresiva.

Cuando la **falta de asertividad** nos transforma en personas pasivas somos incapaces de decir lo que sentimos, pensamos o queremos incluso en situaciones que percibimos como injustas. Cuando nos situamos en el otro extremo, en el de la agresividad, sí expresamos lo que nos sucede pero siempre de una forma violenta.

Cuando una persona tiene **actitud asertiva** sabe pedir y también negarse, sabe cómo negociar y ser flexible, respeta los derechos de los demás y también los suyos, es capaz de expresar sus sentimientos sin miedos. La asertividad, además, consiste en saber decir y recibir cumplidos, en manifestar y aceptar las quejas.

Las personas poco asertivas suelen sentir que no tienen derecho a tener sus propias creencias y opiniones. No creen que lo suyo merezca la pena, que tenga valor. Además, el simple hecho de expresar lo que sienten y piensan las atemoriza y las llena de **ansiedad**, lo que les impide en gran medida lanzarse y atreverse. Eso las lleva a ser sumisas y a aceptar todo sin rechistar, o a ser quejicas y acosadoras. El punto de equilibrio nace cuando somos capaces de respetar a los demás y sabemos respetarnos a nosotros mismos.

Cuando el simple hecho de comunicar lo que se siente —sobre todo en una situación injusta— nos invita a callarnos o a agredir, es porque en nuestro interior algo necesita nuestra atención. Es importante que vencamos nuestros miedos, que aprendamos a querernos y sepamos respetarnos, porque si nosotros no lo hacemos los demás tampoco lo harán, y eso nos llevará a un círculo vicioso que cada vez nos dañará más.

Como suelen decir, la mitad de nuestros problemas en la vida pueden ser identificados por haber dicho que sí demasiado rápido o por haber dicho que no demasiado tarde.

## ¿Por qué nos cuesta tanto ser asertivos?

En esto influyen varias variables. Una fundamental es la educación, porque muchas veces nos han educado en que hay que agradar a todo el mundo. Y es un error, es imposible agradar a todo el mundo. En ocasiones también es porque tenemos **miedo** a discutir con la otra persona, miedo al conflicto, y otras veces es por **falta de confianza en uno mismo**. También tiene que ver con el miedo a equivocarnos —porque a veces si uno dice lo que piensa, lo que necesita, lo que quiere o lo que siente se puede equivocar— y eso es algo que genera miedo y a veces se evita.

El origen de esta dificultad para ser asertivos es cultural. Lo que deseamos es caer bien a los demás, **somos seres sociables** y deseamos sentirnos acompañados, queridos y tenidos en cuenta por los demás. Para lograrlo lo que hacemos es complacerles. Sobre todo complacer, y no importa si nosotros nos quedamos en un segundo lugar o no conseguimos nuestros objetivos mientras los demás nos vean bien. Así que **cuando decimos que no** lo que estamos diciendo a los demás es que no queremos ayudarles, que no queremos hacerles un favor. Y eso hace que los demás nos vean como una **persona egoísta**, y como no queremos parecer egoístas nos cuesta muchísimo decir no.



Pero no le cuesta a todo el mundo. Le cuesta especialmente a las personas que denominamos pasivos —no pasotas, sino pasivos—, los que no se atreven a decir no y los que siempre siempre se quedan en segundo lugar, no manifiestan sus opiniones y siempre dicen la típica respuesta de: “¿dónde vamos? A mí me da igual, donde tú quieras”.

Cuando uno no desea hacer algo tiene que decir no de una forma clara, porque si no esa persona no va a saber que te ha molestado, que no querías hacer eso en ese momento —por diversas razones, incluso porque simplemente no quieres—.

Hay personas que cuando van a decir no lo dicen de una forma brusca, normalmente es porque les cuesta. Y también es porque como muchas veces han ido diciendo: “venga, hoy lo paso”, hasta que se les acaba llenando el vaso. Y el día que por fin se deciden a decir que no lo sueltan de golpe y de manera brusca.

## La asertividad en el día a día. Cómo tener seguridad y confianza en uno mismo.

La asertividad funciona en todos los ámbitos de la vida, en el trabajo, en las relaciones personales, familiares, con los hijos. Con un **comportamiento asertivo** lo que haces es respetarte, respetar al otro y sobre todo respetar tu escala de valores. Si eres capaz de hacer eso es porque tienes muy claro quién eres tú, quién es la otra persona, que ambos sois libres y qué es lo importante para ti.

En esa aproximación es importante ser consciente de lo que uno siente ante una determinada situación y ser capaz de transmitírselo al otro. No sería una aproximación de “déjame en paz, no vuelvas a hacerlo” sino de “no vuelvas a hacerlo porque a mí me sucede esto cuando lo haces”.

El error que solemos cometer es reaccionar diciendo: “no puedes hacer esto porque siempre haces lo mismo, porque eres un desastre, porque me has mentido un montón de veces...”, echándole la **culpa** al otro para que no haga un determinado comportamiento. Hay que cambiar la **perspectiva** y enfocarnos en lo que a nosotros nos pasa: “no puedes hacer esto porque a mí me genera... lo que sea, porque me hace sentir de esta manera, porque me incomoda, porque en otra ocasión me pasó”.

Ese cambio de perspectiva es necesario, sobre todo en las **relaciones de pareja**. Muchísimas discusiones vienen porque ponemos el foco en culpabilizar al otro y nos olvidamos de hablar de lo que nos ocurre a nosotros, es una clave fundamental.



## ¿Cómo podemos trabajar la asertividad?

- **Aprende a expresar:** lo primero es aprender a expresar cómo te sientes y por qué te sientes así dando ejemplos concretos, sin culpar y evitando la generalización. Tenemos que aprender a hablar en presente, porque normalmente cuando hay una dificultad tendemos a generalizar y a hacernos víctimas: “es que siempre me pasa”.
- **Aprende a escuchar:** tenemos que aprender a escuchar al otro, porque a veces esto nos lo saltamos.
- **No eres mala persona por decir no:** tener muy claro que no nos convierte en unos egoístas ni en malas personas el defender nuestros derechos. A veces creemos que tenemos que decir que sí a todo el mundo porque si no somos malas personas, y no tiene nada que ver.
- **Tienes derechos:** tenemos derecho a equivocarnos, a enfadarnos, a molestarnos y a expresarlo, y no pasa nada. A veces personas muy sacrificadas, que han aprendido a esforzarse mucho y a sacrificarse por los demás, dejan que sus necesidades se vean pisoteadas por ayudar a los demás. Hay que parar de vez en cuando y decir “¿has elegido este sacrificio, has elegido que vas a decir sí a esta persona? ¿O simplemente lo estás haciendo por costumbre o rutina?”. Porque cuando lo hacemos por costumbre y no elegimos luego viene **el resentimiento**.
- **Habla con claridad y en primera persona:** hablar con concreción y con firmeza, tanto verbal como no verbalmente. Y una clave muy potente es hablar siempre en primera persona. Porque a veces cuando queremos decir lo que nos pasa o dar nuestra opinión empezamos a hablar en segunda persona, o en tercera persona, o en plural o generalizando.

Y si todo esto no funciona podemos usar **la técnica del disco rayado**, repetir una y otra vez.

## ¿Somos a veces hipócritas por no herir a los demás?

¿**Pecamos a veces de hipocresía** a la hora de no decir las cosas que nos pasan por la cabeza por no herir a los demás? Si eres realmente asertivo, si has trabajado esa asertividad, tendrías que saber valorar en qué momento puedes decir las cosas y qué momento no es el más adecuado para hacerlo. También serás capaz de ver si la otra persona está preparada para recibir lo que le tengas que decir. Y sabrás valorar, “lo que yo te voy a decir, ¿va a ser útil?, ¿será bueno?, ¿será verdad?”, porque a veces hablamos por hablar. Por tanto ante un mensaje tenemos que pasar por estos tres filtros, porque a veces igual la vamos a liar más si hablamos.



La asertividad es preguntarse siempre: qué es lo que favorece una mejor relación y favorece que nos sintamos todos mejor en la relación. Si a mí el callarme por sistema hace que me sienta mal, deberé buscar alguna **forma asertiva** de decir eso que me hace sentir mal. Y si el hecho de que hable por sistema también genera mucho conflicto, porque estoy metido en discusiones y problemas cada dos por tres, quizás también deberé buscar como ciertas cosas callarlas y otras aprender a decirlas distinto. La asertividad es preguntarse siempre y observar que pasa en las relaciones y como nos sentimos unos y otros.

## La verdad no tiene por qué doler siempre.

La verdad bien dicha no tiene que herir si también el otro está preparado para recibirla. La verdad es muy subjetiva, y la asertividad nos ayuda a poder decir nuestra verdad desde nosotros.

Si yo digo por ejemplo: “eres un pesado”, es algo agresivo y en el fondo estoy haciendo un juicio de valor sobre ti, sobre lo que eres. En cambio si digo: “mira, me resulta pesada tal cosa” o “me resulta pesado cuando me insistes tanto en algo, a mí se me hace pesado”, es muy distinto porque entonces lo estoy poniendo en mí, en mi sentimiento y en mi forma de vivirlo. Ya no estoy incriminándote a ti en nada ni juzgándote a ti sino que es mi sentir.

## ¿Podemos motivar siendo asertivos?

Y tanto que se puede motivar siendo asertivos. El asertivo es una persona que es sincera y que cuando ve algo negativo no lo va a ocultar. Va a decir lo negativo también, pero con una posibilidad de cambio y de mejora. La persona asertiva siempre que hay un conflicto o hay algo negativo lo que hace es utilizarlo como catapulta para mejorar y conseguir frutos nuevos.

Va a **motivar a la persona de una forma asertiva**, haciéndole reseñas de lo que va bien y lo que tiene que mejorar para todavía ir mejor. Ni miente, ni lo hace suavcito ni educado, la suerte que tenemos cuando funcionamos de esta manera es que estamos utilizando nuestra propia sinceridad sin ocultar nada.

## Practicando la comunicación asertiva. Cómo aprender a decir no.

¿Cómo puedo practicar un modo de comunicación asertivo? Piensa en una situación que te genera un poco de estrés, en la que te cuesta encontrar el tono justo entre la pasividad y la agresividad. Practica deliberadamente en situaciones sencillas pero que te estresen un poco, como por ejemplo pedir que te cambien de mesa en el restaurante. Y practica la misma situación hasta que sepas gestionar mejor el estrés que supone el tener que expresar nuestras necesidades a los demás.



¿Tienes un problema específico con alguien pero crees que el estrés te va a impedir expresarte con asertividad? Pues practica **técnicas de comunicación asertiva**. Practica en tu mente una conversación —una **comunicación asertiva, pasiva y agresiva**— antes de llevarla a cabo. Piensa qué quieres decir y en qué tono. La [práctica](#) te hará cada día más asertivo en situaciones más y más complejas.

## Cómo dar malas noticias.

En general a las personas nos cuesta dar malas noticias y no sabemos muy bien cómo hacerlo. Una buena forma es decir la noticia directamente, sin dar demasiados rodeos. Eso sí, tu tono de voz y tu expresión corporal, y sobre todo tu tono de voz si es a través del teléfono, tiene que dar serenidad (no confundir con seriedad).

Un caso muy común en estos años de crisis es la falta de **asertividad en el trabajo** en el momento de **comunicar un despido**. En la mayoría de las empresas se comunica la mala noticia del despido muy mal. No se da la cara, se dice a última hora y mal, en un sitio que no es el adecuado, a una persona que igual lleva trabajando 20 años no se le muestra el mínimo respeto... Muchas veces la queja del perjudicado es “si no es el tema, si son las formas”.

Es algo muy costoso para la persona encargada de despedir, dar la noticia del despido no es agradable para nadie. A todos nos gusta que nos aplaudan, pero sabes que cuando vas a despedir a alguien vas a dar un disgusto muy fuerte y que la forma que tengan de verte a ti y el concepto sobre ti van a cambiar, porque eres el que está destrozando la vida de otra persona.

Cuando lo comunicas cara a cara estás demostrando respeto por la otra persona y [empatía](#) con ella. Le estás permitiendo que muestre y que exprese lo que está sintiendo en ese momento. Y le estás diciendo **asertivamente** que sabemos lo difícil que es esto, pero que esta es la situación actual en la que se encuentra la empresa.

## Libros sobre asertividad.

Dos interesantes **libros que hablan de asertividad**:

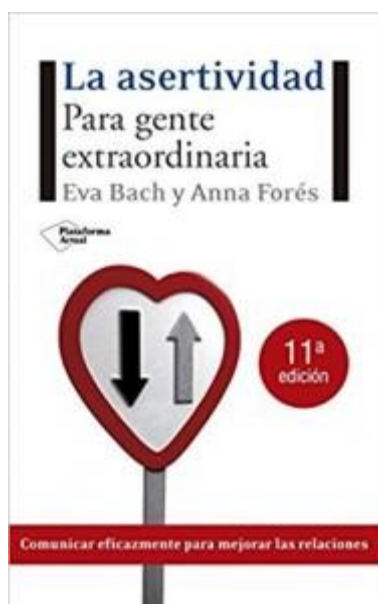


## **La asertividad, un libro de Eva Bach y Anna Forés.**

Todos merecemos ser bien tratados, pero también deberíamos saber tratar bien a los demás. Para conseguirlo, hace falta una **comunicación honesta y respetuosa**. Saber decir que no sin herir, poder expresar nuestro enfado sin agresividad. Es lo que se llama la asertividad, una **habilidad social** que nos permite defender nuestros derechos sin agredir al otro.

Eva Bach y Anna Forés, autoras de este libro, son dos especialistas en pedagogía que han estudiado a fondo este gran recurso de la comunicación humana. El título del libro es curioso: **La asertividad. Para gente extraordinaria**. Sus autoras creen que todo el mundo puede ser extraordinario, porque entienden que ser extraordinario es aquella persona que se preocupa por los demás, que quiere escuchar a los demás, que tiene presente a los demás sin olvidarse de sí mismo.

Dicen que cuando alguien tiene interés en mejorar su comunicación y sus relaciones, ese simple interés en mejorar ya nos hace extraordinarios. El título del libro es como un guiño que hacen a la gente para que quiera ser extraordinaria en sus relaciones.



## **Asertividad para torpes, un libro de Natividad Alcalde y Javier Tejerina.**

La asertividad es una forma de comunicación que nos permite decir lo que deseamos en cada momento de una forma adecuada, con la palabra adecuada y en el momento oportuno. Y esto hace que aparte de transmitir emociones, deseos y demás, con la persona mantengamos un canal de comunicación abierto.

Este **libro sobre asertividad** nos puede facilitar nuestro propósito de **aprender a ser asertivos**. Aparecen bastantes ejemplos, tanto de la vida social como familiar y de trabajo, porque es donde más nos cuesta decir no. Sobre todo muchas veces es en la vida social, porque si no puedes verte solo según tu fantasía. Sobre cómo aplicar la **asertividad aparecen ejemplos** concretos como el de la moto. Pero es que te pueden pedir prestado un coche, pedir prestada una moto o si es alguien de la familia decirte “oye, ven a cuidar a nuestra madre este fin de semana porque yo tengo que ir a una cena”.

Se explica **qué es asertividad y qué no es asertividad**, porque hay muchas personas que creen que ser asertivo es ser educado y decir las cosas amablemente, y que entonces falta fuerza y un poco de agresividad para conseguir cosas. Y no es así, porque siendo asertivo lo que eres es firme.



En **Mejora tu autoestima. Asertividad para torpes** se dan las pautas de cómo construir tu frase. Si tenemos en cuenta que la mayor parte de los conflictos surgen precisamente en la comunicación con otras personas —y habitualmente esas personas suelen ser las mismas y ya sabemos cómo va a acabar la historia, y aún así entramos en el diálogo—, hay tres puntos importantes que tenemos que tener en cuenta a la hora de elaborar nuestra frase. Estos tres puntos implican que ya de entrada tú te vas preparando para manifestarte de una forma asertiva.

Si alguien te ataca o alguien quiere invadir tu intimidad y tú deseas decirle que no o ponerle en su sitio o poner una barrera, en primer lugar tenemos que escuchar a la otra persona lo que nos dice. Y cuando estamos escuchando no estamos esperando el turno para hablar —porque hay gente que cruza los brazos y dice “no, tu sigue, tu dime lo que me quieres decir”, y no está escuchando. Está esperando el turno de hablar y cuando la otra persona acaba empieza a decir lo que quiere—. En la asertividad la primera parte se trata de demostrar a la otra persona que la estás escuchando y que estás entendiendo lo que te está diciendo. No quiere decir que lo compartas, pero sí que lo entiendes.

Por ejemplo, si un amigo se siente molesto porque no le has dejado el coche tú le puedes decir: “entiendo que te sientas molesto porque no te he dejado el coche. Lo que yo no puedo es dejarte el coche porque lo necesito para ir a trabajar o porque si te lo dejo el que me sentiría molesto sería yo”. Pero la otra persona se siente molesta porque te ha pedido el coche y no se lo has dejado: “¿no me dejas el coche? ¿Y tú te llamas amigo?”. Ahí es cuando llega el problema, porque cuando tú sientes ese ataque empieza la adrenalina en ti a hacer su efecto: “a ver, ¿qué hago? ¿Digo lo que pienso en este momento o le doy las llaves?”. O soy asertivo y vamos a ver si nos calmamos y podemos salvar la situación.

Cuando decides ser asertivo lo primero es ponerte en el lugar de la otra persona —es lo que llamamos empatizar con la otra persona—, entender que puede tener sus razones para comportarse así o sentir lo que siente, y hacerle ver que yo entiendo que se sienta molesto si pensaba que yo le iba a dejar el coche. Ahora bien, es que no se lo voy a dejar.

En la primera parte demuestro que te he escuchado, en la segunda parte yo digo lo que yo pienso al respecto de lo que me estás pidiendo, y en la tercera digo lo que quiero que suceda, que es por ejemplo: “no me vuelvas a pedir el coche”.

