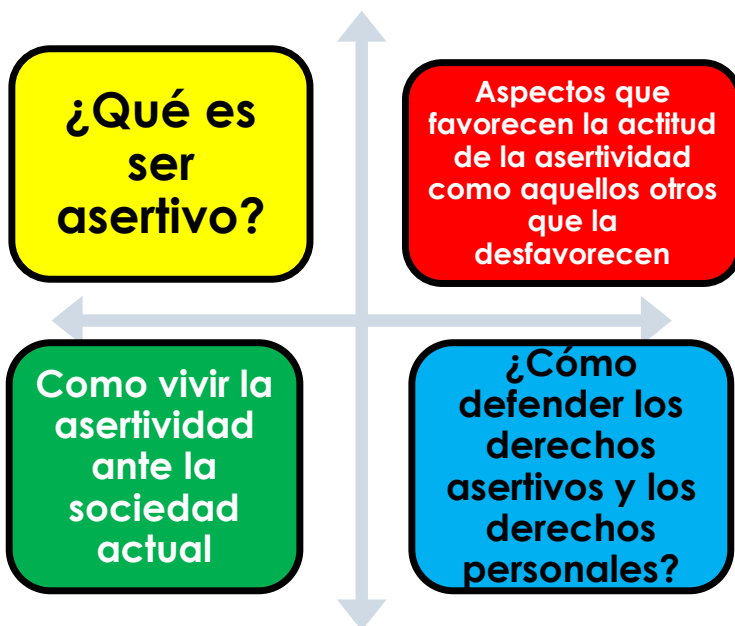




**COLEGIO ANTONIO NARIÑO**

**HH. CORAZONISTAS  
BOGOTÁ**



**AGOSTO - SEPTIEMBRE 2025**

## **Sobre la inteligencia asertiva**

¿Cómo y cuándo, dónde expresar lo que piensas?

El asertividad es la habilidad personal que nos permite querernos, aceptarnos y expresar sentimientos, opiniones y pensamientos en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los otros; esta lejos de la agresividad, como también de la sumisión.

**La asertividad trata de:**

- Expresar los sentimientos y deseos positivos o negativos de una forma eficaz, sin rechazar o menospreciar los derechos ajenos y sin crear y sin vergüenza ni ansiedad
- Discriminar las ocasiones en que la expresión personal es adecuada e importante
- Saber expresar y manifestar nuestro criterio en el tiempo adecuado, libre de tensiones mutuas
- Defenderse sin agresión ni sumisión, frente a la conducta inapropiada o no razonable de los demás. “tengo derecho a que me traten de mejor manera, así que te pido que me hables con un volumen más bajo y en un tono menos cortante.

El ser asertivo proporciona grandes beneficios al ser humano ya que incrementa el autorespeto y la satisfacción de hacer alguna cosa con la suficiente capacidad para aumentar la confianza o seguridad en uno mismo; mejora la posición social, la aceptación y el respeto de los otros y se reconocen los derechos personales. Al expresar las opiniones de manera clara y respetuosa, se hace saber a los demás lo que uno de verdad está pensando.

**Hay multitud de actitudes que al vivir en sociedad no favorecen el sentido y el contenido de la asertividad.**

- El tolerar objetivos contradictorios, como por ejemplo estar aconsejando puntualidad y en la vida tolerar la impuntualidad.
- El manifestarnos asertivos en momentos inapropiados o en momentos de tensión, de gran ocupación.
- En estados emocionales que perturban la atención, la comprensión o recuerdan episodios negativos.

- Las preguntas con recriminación, por ejemplo: ¿"me vas a decir que no te diste cuenta?"
- Las declaraciones exigentes como las que empiezan: con "tendrías que" "haz esto"
- La inconsistencia, incoherencia o inestabilidad de los mensajes
- Cortar abruptamente una conversación
- El etiquetar, por ejemplo: "Tu nunca vas a cambiar"
- Las descalificaciones constantes...: "estás gordo" etc. Etc.
- El dar consejos prematuros o no pedidos por la otra persona
- Utilizar términos poco precisos: "tu personalidad es tan rara"
- Juzgar o rotular los mensajes del interlocutor: tú que te crees mi psicólogo...
- Ignorar mensajes importantes
- Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad: "eso te pasa por ser egocéntrico", etc.
- Las disputas sobre diferentes versiones de sucesos pasados. "Yo sé que tengo la razón"
- La justificación es excesiva de las propias opiniones
- El hablar un lenguaje incomprensible
- El no escuchar

**Por otra parte, también hay factores que si favorecen la actividad de la sabia asertividad:**

- Elegir el lugar y el momento oportuno, en momentos de distensión, relax o informal
- Escuchar activamente; interesarnos realmente en lo que nos dice el otro.
- Empatizarnos con el sujeto; por ejemplo, quedarnos callados respetuosamente al saber que el otro está pasando por un mal momento
- El hacer preguntas claras y específicas
- Abrimos a la comunicación con los demás
- Pedir la opinión a personas confiables, pero sabiendo que finalmente uno será quién decide.
- Manifestar los deseos o sentimientos con mensajes en primera persona: "no me gusta cuando dices esto"... "Yo opino..."
- Manifestar mensajes consistentes y coherentes

- Utilizar el mismo código del interlocutor, usando frases cortas y concretas
- Reforzar positivamente. por ejemplo: “apreció tu honestidad, lealtad y sinceridad”
- Expresar sentimientos y observaciones específicas, por ejemplo: “te quiero, pero me da rabia cuando elevas la voz”
- Acomodar el contenido a las características y posibilidades del otro, por ejemplo “el no usar conceptos técnicos que solamente un especialista comprendería, es útil el usar ejemplos comprensibles etc.

Resulta necesario saber defender los derechos asertivos; es por eso que a nuestro amigo le decimos: “por favor defiende tus derechos y no te dejes avasallar ni irrespetar”.

Olvidamos muchas veces que los derechos que tienen los demás son también nuestros; debemos respetarlos, no atropellarnos a nosotros mismos ni permitir que otros lo hagan.

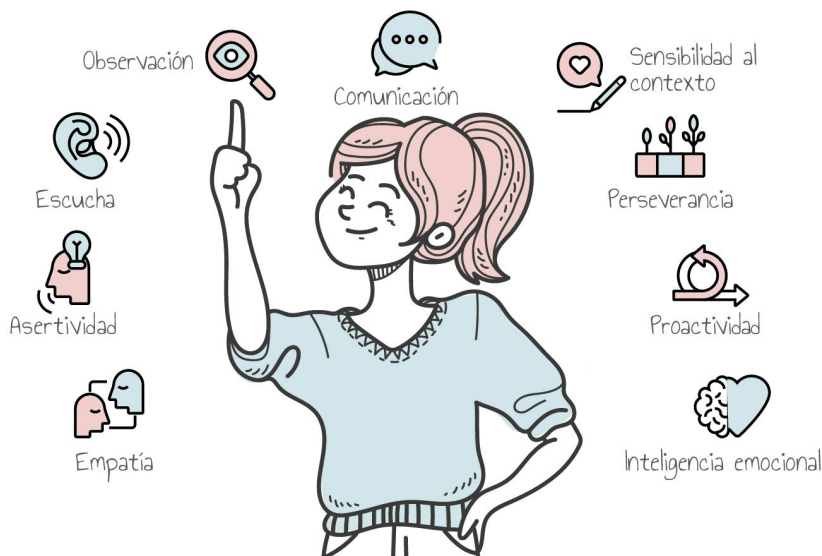
| CARACTERÍSTICAS Y CONSECUENCIAS DEL COMPORTAMIENTO ASERTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las personas asertivas hablan claro, sin rodeos, su postura es erguida y su mirada directa.</li> <li>• Se sienten bien consigo mismas. Tienen buena autoestima.</li> <li>• Tienen buenas relaciones sociales, comprenden a los demás.</li> <li>• Se sienten seguros a la hora de tomar decisiones.</li> </ul> | <p><b>EL ESTILO NO ASERTIVO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OCASIONA CONFLICTOS CON LOS DEMÁS.</li> <li>• PROVOCA TENSIONES,</li> <li>• PÉRDIDA DE OPORTUNIDADES,</li> <li>• BAJA AUTOESTIMA,</li> <li>• INSEGURIDAD,</li> <li>• ENFADOS,</li> </ul> <p><b>Y EN DEFINITIVA</b><br/><b>RIESGO SOCIAL</b></p> |

**Es necesario respetar nuestros derechos personales, que son muchísimos; siendo los más importantes:**

- El derecho a cambiar de opinión: antes lo veía de esa manera, pero la experiencia me ha aconsejado cambiar de parecer
- El derecho a tomar decisiones propias; por ejemplo, al tener que decir: “lo que quiero hacer en la vida lo decidiré yo”
- Derecho a cometer errores y a ser responsables por ellos. Ejemplo: fue un momento de rabia, me equivoqué y no es lo que pienso ni lo que debo hacer

- Derecho a ser tratado con respeto: “si usted me sigue ofendiendo, me retiraré y lo reclamaré.
- El derecho a decir “NO” y a no sentirnos culpables por ello
- Derecho hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer: Hoy sábado me voy a relajar, a descansar a dormir una buena siesta sin sentirme culpable
- Derecho a pedir cariño de buenas maneras. Me encantaría que me tomaras de la mano y me abrazaras
- Derecho a tomarnos tiempo para tranquilizarnos y pensar que mañana lo veré diferente
- Derecho a tener y expresar los propios sentimientos. Me siento muy apenada después de lo que me dijiste esta mañana
- Derecho a pedir información: por favor dígame que me puede pasar sino tomo este remedio señor doctor
- Derecho a sentirnos cómodos con nosotros mismos: me siento bien con mi cuerpo a pesar de tener unos kilos de más
- Derecho a reclamar los propios derechos: tengo derecho a que no me cambie la plancha que compré y que hoy funcionan mal...
- Derecho a pedir una reparación de conducta si alguien nos ha perjudicado en algo. Derecho que hay que hacerlo de manera abierta, tranquila y respetuosa y con la persona que corresponda

Si estos derechos uno no los hace, nadie lo hará por uno.



Si ponemos todos estos derechos en práctica cada vez nos será más fácil su aplicación ya que las consecuencias de que traen son muy gratificantes.

Hoy es cierto la marcada diferencia con la que los miembros de nuestra sociedad interactúan, y una entre tantas formas conceptuales de comunicarse las personas es la “llamada asertividad”; que es la capacidad para comunicarse, expresar ideas, opiniones, puntos de vista y sentimientos de una manera clara, precisa, desenvuelta y sin atropellar a los demás.

Resulta necesario el aprender a utilizar la comunicación como un medio para expresar mensajes a los demás con la menor cantidad posible de interferencias y de una manera eficaz y respetuosa, con la que el individuo que la práctica obtiene un gran sentimiento de bienestar personal.

Las disfunciones comunicacionales, determinables por la falta de asertividad, pueden causar problemas esenciales en la vida del individuo

El concepto de “asertividad” nace en estados unidos entre los años 60 y 70, como herramienta de ayuda en la comunicación. Al principio se puso en frases en los derechos personales relacionados en enseñar, poner límites, a saber, decir que no y en definitiva, hacer personas seguras y autoafirmativas. Pasando los días se empezaron a ver resultados que no eran convenientes para la convivencia, ya que se enfocaba excesivamente en la defensa de los derechos personales, pero se alejaban de la consideración del otro y de sus derechos afectivos. Entonces surgió Lange Jwtski y otros autores del mismo parecer que trataron de introducir el factor de “respeto frente al otro” y la diferencia y consideración hacia los demás. Como resultados, la asertividad fue más humanizada i grata en el momento de ser puesta en práctica.

Hoy día el concepto de asertividad, es estar en paz y alcanzar una mejor convivencia con uno mismo y con los demás; actuar de la forma en la que cada individuo se sienta seguro y con libertad de decir en enfocar su vida y para lograr su realización como ser humano y social: se tiende a no compararse con los demás y abandonar tantos y tantos estereotipos de éxitos

La gran conclusión es mostrar un estilo de comunicación en pos del desarrollo de seres humanos más contentos consigo mismo y con la sociedad. También con dicho concepto y practica se quiere contribuir a la unión familiar y como resultado ir consiguiendo una sociedad más amistosa, directa, distendida y con menos conflictos interpersonales.

Es de vital importancia que un individuo pueda manejarse asertivamente tanto en la vida personal como en sus relaciones laborales o ciudadanas.

El asertividad puede usar también como medio de mejorar la calidad de vida, así como para caracterizar su conducta personal. Viene siendo una guía permanente para explorar nuevos comportamientos individuales.

En general este término de “asertividad” incluye aquellas personas interesadas en perder inhibición social, timidez, trabas comunicaciones, para de esta manera relacionarse mejor con los que nos rodean. Sólo se requiere motivación por el tema de comunicación y valentía para utilizar lo que se propone como un recurso psicológico que nos permite ampliar y simplificar la gran herramienta comunicacional que poseemos todos los seres humanos.

¿Cuántas veces te has comprometido diciendo “SI” cuándo lo que quieres decir es “NO” ... Y ¿al revés también?

Esto no se ha producido porque seas una persona mentirosa o poco sincera: eso es solo una cuestión de costumbre... “puedo quedar como tonto:” “en boca cerrada no entrar moscas”...; las anteriores son algunas de la miles excusas en apariencia válidas para justificarnos a nosotros mismos pero que en realidad son reacciones adversas se vuelven en contra del que las toma.

Por lo general la persona no se da cuenta de cómo esta actividad le afecta en lo más profundo de su vida:

Sensaciones de angustia, impotencia rabia, inseguridad y de agresividad, son el resultado de la acumulación de estas relaciones que en psicología se conocen como falta de asertividad.

Tampoco se trata de pasarse al polo opuesto.

No faltan los que al tratar de oculta una gran timidez o de evitar que se aprovechen de ellos reaccionan de manera totalmente contraria. Palabras constantes, expresiones duras, alta elevación en el tono de la voz a menudo reflejan una tremenda inseguridad, más que una personalidad fuerte y avasalladora

En ambos casos, el resultado es el mismo: personas poco contentas con ellos mismos; unas por no lograr decir lo que realmente quieren y otras por sentirse aisladas y poco queridas.

Para alcanzar un equilibrio entre ambos extremos, sumisión y agresividad, lo más indicado es tratar de tener una conducta asertiva, acostumbrarnos a decir lo que sentimos y pensamos en el momento adecuado con las palabras adecuadas y sin aprovecharnos de los demás. así se dará una persona confiada en que cualquier cosa que diga, la conducirá por el camino de la congruencia; interna y de la realización personal; un camino que a la larga da muchas más satisfacciones que cualquier logro profesional o material, pues hablamos de alcanzar un alto grado de bienestar personal y disfrute de la vida; y cuando realmente lo hacemos, ello se traduce en la existencia de un individuo alegre, capaz de transmitir esa sensación de esas personas cercanas.

La idea seguir ampliando el círculo virtuoso hasta llegar a tener amigos, compañeros de estudio, de trabajo más abiertos a la comunicación; al tener comportamientos asertivos, se van creando automáticamente nuevos climas positivos en otras áreas y en otras personas. Los círculos virtuosos son los opuestos a los círculos viciosos negativos, es decir cuando el comportamiento de los individuos, por lo tanto sus consecuencias van progresivamente de mal en peor.



#### **COMUNICACIÓN AGRESIVA**

- No tienen en cuenta sentimientos de los demás
- Amenazan
- Gritan



#### **COMUNICACIÓN PASIVA**

- No defiende sus derechos
- Bajo autoconcepto
- Desbordamiento emocional



#### **COMUNICACIÓN MANIPULATIVA**

- Manipula
- Va por detrás
- No es claro ni directo

### **ASERTIVIDAD, EL ARTE DE COMUNICARSE ENTRE IGUALES**



- Comunicación eficaz y directa, sin imponer
- Emite opiniones y se enfrenta a críticas
- No amenazan
- Consiguen objetivos respetando
- Valorado, trabaja en equipo

Comprendemos la felicidad como un estado afectivo que podemos alcanzar los seres humanos que deseamos vivir en un mundo mejor. Estamos dispuestos a utilizar herramientas que nos permitan convivir pero de una manera más sincera, directa y con menos miedo al que dirán.

## **¿QUÉ ES SER ASERTIVO?**

La asertividad es un estilo de comunicación que permite expresar pensamientos, sentimientos y opiniones en el momento oportuno de manera desenvuelta, sin experimentar nerviosismo y considerando los derechos propios y el de los demás.

Resumiendo podemos decir que se trata de:

- ✓ Expresar deseos y sentimientos, tanto placenteros como displacenteros, de forma directa sin negar o menospreciar los derechos de los demás y sin crear o sentir inhibición o ansiedad desadaptativa que impida relacionarse con los demás.
- ✓ Diferenciar entre la aserción, la agresión y la sumisión, tres formas diferentes que tenemos al reaccionar.
- ✓ Distinguir las ocasiones en que la expresión personal es importante e inadecuada
- ✓ Defenderse sin agredir ni ser pasivo, frente a conductas de otros que consideramos poco cooperativas, inapropiadas o poco razonables
- ✓ Estar conscientes de que tenemos derechos y debemos respetarlos para no dejarnos avasallar como personas

¿Y que ganamos al tratar de hacer realidad tales actitudes?

Por un lado, se refuerza el autorespeto y se aumenta la seguridad en uno mismo. Por otro, se van mejorando poco a poco las relaciones interpersonales, la aceptación y el respeto de los que nos rodean, nos ayuda a aumentar la propia confianza y el posicionamiento frente a los demás.

Recordemos que son muy distintas: la sumisión y la agresividad, pero también es bien cierto que frecuentemente se pasa de la una a la otra, llegándose a producir una “conducta péndulo” ya que las personas asertivas respetan sus derechos y los de otros, mientras que las sumisas respetan más los derechos de los demás, que los propios.

Las personas sumisas con el tiempo, terminan siendo agresivas o explosivas e incluso llegan hasta enfermar su propio cuerpo.

Las personas sumisas son así porque en el fondo buscan aprobación y cariño, pero al final cuando menos lo esperas, explotan.

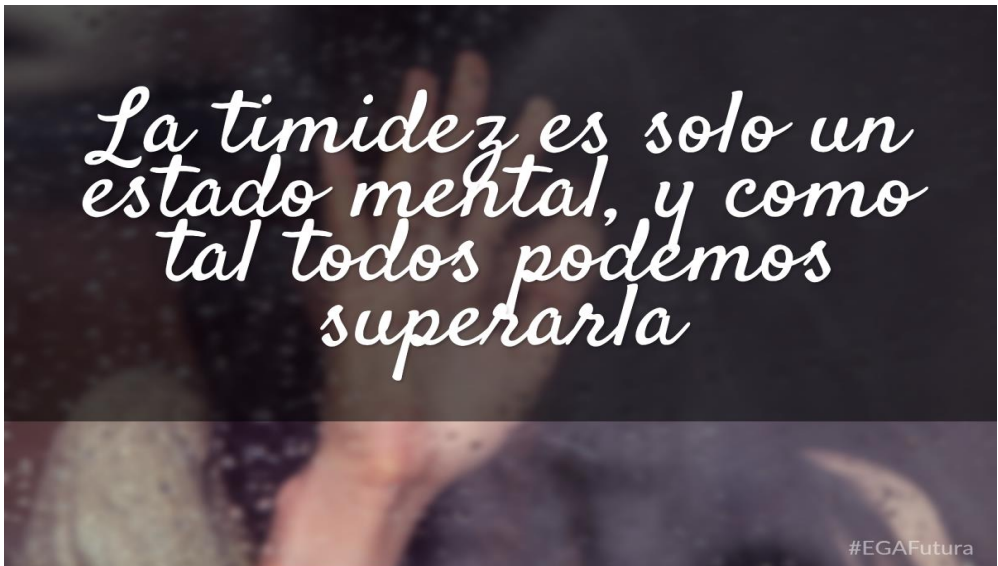
Un individuo sumiso, sin darse cuenta, va guardando sensaciones de gustación por no poder expresar lo que quiere. La sumisión es la acción de inhibir u ocultar contenidos durante mucho tiempo para no pelear o ser desagradables, pero a la larga conduce a la agresividad o la impulsividad extrema e hiriente.

Es acertado que el asertivo trate de evitar desenlaces hirientes y agresivos, tratando de hablar las cosas a su debido momento.

Muchas veces abstenerse es la conducta más adecuada en un determinado momento, al no estar seguro de que, independientemente de lo que se diga o se calle, nada cambiará, o cuando se sabe que lo que se diga no será recibido de la mejor manera en ese momento específico.

La conducta péndulo está definida por el paso de la sumisión a la agresividad, sin pasar por el término medio que es el asertividad.

Solamente en algunos casos, la conducta péndulo puede ir en la dirección contraria: es decir de la agresividad a la sumisión, efecto que suele suceder por la repetición de sanciones sociales que recibe una persona al comportarse de forma agresiva.



Entre los variados efectos que puede conllevar la falta de asertividad, es el que el cuerpo acuse recibo de ello, a través de somatizaciones.

Es diferente optar porque callarse callado en una reunión social, ya sea por cansancio, dolor de cabeza o por tener ganas de escuchar, más que de hablar; a en cambio guardar silencio por inhibición. En este último caso es que afecta a los seres tímidos, a quienes, si se les ocurren ideas y si quieren participar, pero se mantiene al margen. Aquí el consejo es no engañarse y responder con sinceridad a la pregunta: ¿realmente no quería hablar?; tal o tales situaciones nos llevan a avanzar en la falta de asertividad: es estrés o la tensión se relacionan directamente; muchas veces ocurre que los problemas

análisisnoverbal.com

# 5 claves

lenguaje no verbal

## asertivo



---

 Establece contacto visual al hablar ( 40%) y escuchar (75%)

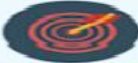
Realiza gestos naturales, suaves y circulares 

 Mantén una postura estable, abierta y de acercamiento

Procura un tono de voz sereno y firme 

 Evita tanto gritar como susurrar

---

 **El secreto**

**MUÉSTRATE SEGURO Y RELAJADO:**  
**transmite confianza y respeto**

psicológicos que afectan a una persona se transforman en enfermedades o dolencias físicas; somatizamos a tal punto de enfermar nuestro cuerpo. Las somatizaciones más frecuente producto del estrés de la forma como el cuerpo acusa el recibo de las conductas, son las cefaleas, el colon irritable, el lumbago, las úlceras, las tortícolis, las contracciones musculares, la dermatitis, etc, etc; incluso una negativa en el ámbito sexual pueden ser producido por una somatización; por lo general, al experimentar genuinamente una dolencia, queda superada en gran parte la culpa y la persona queda liberada de culpa o de disculpa.

Algunas se disculpan la falta de asertividad con una justificación genérica: “En mi familia todos son así y no hay nada que hacer”

Sabemos que existe una gran diferencia entre la genética y lo aprendido, para no contentarnos con el famoso dicho: “que en mi familia todos somos así”. Existe una gran diferencia entre lo genético y lo aprendido. Lo que se trae al nacer es el temperamento. Sin embargo, una parte vital que estructura la personalidad del ser humano es proporcionada por el ambiente y por la consiguiente socialización; por la crianza, por la forma como uno fue educado cuando niño, por cómo nos hablaban y nos estimulaban.

Por lo general los tiempos pasados se caracterizaban más por las restricciones, por los mandatos, las costumbres tradicionales que por la opción de poder expresarse con libertad o con asertividad, actitud que no se conocía ni se toleraba. Se confundía la sumisión, la inhibición y la dimisión con ser cauto y bien educado.

Cuando nos duela el cuerpo sin motivo aparente preguntémonos: ¿estoy tenso? ¿me he callado alguna cosa que quería decir? ¿estuve conteniendo rabia o pena?. Siempre hay que tener presente que los contenidos no expresados, los que pretendemos ocultar, existen por más que queramos creer lo contrario.

Procura decir y hacer realidad el “adiós al estrés”. El estrés, viene siendo el grado de tensión que experimentan las personas. El estrés, viene siendo una verdadera olla de presión para la salud del ser humano. El estrés es el conjunto de síntomas fisiológicos y psicológicos que afectan a quien lo padecen y les provoca una suerte de sensaciones desagradables; angustias e irritantes, que perjudican la calidad de vida y el bienestar personal. Lo más preocupantes es que este estado de tensión constante se ha vuelve o hoy día normal.

Es cierto que en nuestras múltiples tareas y obligaciones producen cansancio crónico, irritabilidad, angustia, desazón, impaciencia. Etc. Etc. ¿podemos evitar dicha situación?.. ; la respuesta es “sí podemos” y debemos hacerlo con el fin de retomar una vida armónica y grata. Es cierto que el ritmo acelerado con que se realizan las actividades cotidianas viene siendo uno de los estados en los que se nos dispara la tensión. A veces incluso las actividades de tipo placentero las vivimos de forma rápida y sin disfrutarlas debidamente.

¿En qué se relaciona el estrés con la falta de asertividad?... de la forma siguiente: cuando nos volvemos verdaderos autómatas, debido a agotadoras jornadas de trabajo tergiversamos los horarios que podríamos brindarnos a nosotros mismos y a nuestras familias, por actividades que no tienen la misma importancia. Con esta actitud nos estamos dejando avasallar en nuestro objetivo de respetarnos como seres humanos, como también estamos avasallando y agrediendo a quienes más nos importan en la vida.

**Algunas pautas de conducta que nos pueden ayudar a desestresarnos pueden ser las siguientes:**

- ✓ Aprender a caminar con ritmo de paseo y no de forma de carrera angustiosa, sino a caminar lentos.
- ✓ Hablar, comer y realizar movimientos lentamente. El ritmo es directamente proporcional al grado de ansiedad
- ✓ Incorporar en nuestra vida actividades como la relación y ejercicios físicos de manera sistemática que también nos ayuda a generar endorfinas
- ✓ Realizar actividades placenteras, aunque sea por pequeños periodos
- ✓ Recurrir a una terapia psicológica si no logramos poner en práctica los puntos anteriores.
- ✓ Aprender a tomar muchas cosas con el mejor sentido del humor
- ✓ Saber darle importancia a lo que realmente es significativo o más relevante para nosotros.

Un factor determinante para cambiar conductas estresantes por otras cómodas y relajadas es reorganizar los pensamientos respecto de los objetivos que nos hemos trazado en nuestra vida.

En nuestra escala de valores deberías darle prioridad a ciertas actividades y comportamientos y quitar el significado excesivo a otros.

Si consideramos que el bienestar personal pasa primordialmente por la relación respetuosa que tenemos hacia nuestra persona y hacia los demás, estaremos atentos a no dar tanto valor a la adquisición de bienes materiales, ascensos ocupacionales, o la opinión que otros tengan de nosotros como seres exitosos, a costa de no tener tiempo para disfrutar de nuestra casa, familia, amigos.

Podemos aprender a disfrutar de las cosas simples y a la vez profundas de la vida, accesibles a la mayoría de las personas, tales como una grata conversación, un hermoso paisaje, antes de estar orientados todo el tiempo en comprar más, ganar más y tener un cargo más alto etc. Etc.

Cuando nos demos el permiso de no ser “el mejor del curso”, el más atractivo, el más inteligente y nos centremos en el ser equilibrados y congruentes con nuestros valores, entonces hablaremos más lentamente, pensaremos con mayor profundidad, expresaremos nuestros sentimientos de manera más abierta y también nos tomaremos más tiempo para lo que nos gustó y seremos más felices.

## EJEMPLOS DE ASERTIVIDAD

- |                                               |                                                 |                                             |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>1</b> ESTABLECER LÍMITES EN EL TRABAJO     | <b>8</b> ESTABLECER UN LÍMITE FÍSICO            | <b>15</b> COMUNICAR SIN SER AGRESIVO/A      |
| <b>2</b> PROTEGER TU ESPACIO PERSONAL         | <b>9</b> PEDIR RECONOCIMIENTO EN EL TRABAJO     | <b>16</b> RESOLVER DISCUSIONES              |
| <b>3</b> EXPRESAR TUS NECESIDADES             | <b>10</b> RESOLVER CONFLICTOS DE LA CONVIVENCIA | <b>17</b> PEDIR AYUDA CUANDO LA NECESITAS   |
| <b>4</b> DECIR «NO» CUANDO LO NECESITES       | <b>11</b> EXPRESAR FRUSTRACIÓN SIN CULPAR       | <b>18</b> DEFENDER TUS VALORES              |
| <b>5</b> EXPRESAR UNA OPINIÓN DIFERENTE       | <b>12</b> RECHAZAR UN PLAN                      | <b>19</b> REPARTIR LAS TAREAS DOMÉSTICAS    |
| <b>6</b> CAMBIAR DETALLES DE UN PROYECTO      | <b>13</b> ESTABLECER PRIORIDADES                | <b>20</b> RESPETAR EL TURNO DE CADA PERSONA |
| <b>7</b> DECIR LO QUE QUIERES EN UNA RELACIÓN | <b>14</b> SER HONESTO/A CON LO QUE SIENTES      |                                             |

Es después de un proceso interno que daremos la pelea al estrés, el que nos está sustentando en nuestros pensamientos, sentimientos o deseos profundos; en rigor corresponde muchas veces a un modelo social o propio de exigencia desmedida. Lo podemos cambiar por otro más humano y centrado en las personas, como también en las tareas, pero de un modo equilibrado.

Al cambiar nuestros esquemas mentales y racionales, se cambiarán nuestros comportamientos.

La vida no puede consistir en tener un exceso de trabajo o en vivir planteándonos metas desgastadoras sin hacer un alto en el camino. Lo más probable es que reflexionemos acerca de lo que es verdaderamente en nuestras vidas versus lo que es accesorio.

El mundo está lleno de sujetos tímidos.. ¿y que es timidez? . viene siendo una inhibición social que experimentan las personas cuando se relacionan con otras.

Las personas tímidas experimentan un alto grado de ansiedad y vergüenza al momento de entrar en contacto con los demás.

Los tímidos le temen tanto a la mirada de los otros, como a lo que pueden pensar de ellos. Los tímidos al tenerse que enfrentar ante los demás, manifiestan: Rubor facial, sequedad de la boca, temblor de las manos, sudoración excesiva, palpitaciones excesivas, ahogos, sensación de mareo, malestar general, tartamudeo, etc. etc.

### **Una persona tímida se siente:**

- Desagradable y tímida sensación de ser observada
- Pavor de ser foco de atención
- Se siente ruborizarse, tartamudear, temblor de voz, transpiración excesiva, etc, etc,
- Pensar que no va tener tema de conversación
- Piensa quedar ante los demás como persona inadecuada
- Se le presentan dolores abdominales cefaleas, tensión corporal etc. Etc.

Estos síntomas provocan que quien los experimentan se sientan muy avergonzados y como alguien inadecuado y ridículo; dichas personas evitan hablar en público, conversar y en ser objeto de miradas. Dichas personas se

repiten: “que inadecuado soy” “nunca voy a cambiar”; “todos me están mirando”; soy la persona más aburrida del grupo etc; también dicen dichas personas que han nacido así y que son inmodificables.

Las personas pueden dejar de ser tímidas y aprender nuevos estilos de comportamiento. Para esto deben adquirir destrezas o formas de conducta que sean antagónicas a la timidez.

Para dejar de lado la timidez, dichos tímidos no deben huir ni evitar las situaciones que más les cuesta enfrentar; así que, si para alguien es muy difícil hablar en público, es necesario que lo intente cada vez que exista la posibilidad de hacerlo. Cada vez que se repite la conducta temida, esta va pareciendo más natural. Esto no se alcanza de un día para otro, pero la idea es que entre más se practique la nueva actitud que se quiere incorporar, menos ansiedad e inhibición producirá. Por el contrario, si la persona evita la exposición a los demás cada vez que puede, lo más probable es que se convierta en experto en reiterar este comportamiento evasivo y así refuerce la idea de que nunca va a cambiar.

Si en nuestro hogar de origen se nos demuestra con desenvoltura el afecto y nos permiten comunicarnos con libertad, lo más probable es que vayamos desarrollando un estilo de personalidad resuelto y asertivo.

Hoy día los establecimientos educativos favorecen el instruir a los estudiantes en destrezas sociales tales como disertar, exponer ideas en público y aportar opiniones.

Una de las formas más seguras para incorporar comportamientos desenvueltos en sujetos tímidos es la practica masiva de las conductas que más les cuesta.

Hoy día el diálogo parece haber perdido su poder: lo desdeñamos como cosa inútil y ya no confiamos en su capacidad de promover el intercambio de puntos de vista. La conversación debidamente llevada es la herramienta más extraordinaria para transformar nuestra mente. Las buenas conversaciones mejoran nuestras decisiones, ideas, memoria y emociones, así como para cambiar nuestra mente y tener una vida mejor a través del poder de las palabras.

La conversación es la fábrica de ideas más extraordinaria que tenemos a nuestro alcance y la herramienta más potente para transformar nuestras vidas.

**"¿A QUIÉN LE IMPORTA  
LO QUE YO HAGA, A  
QUIÉN LE IMPORTA LO  
QUE YO DIGA? YO SOY  
ASÍ, ASÍ SEGUIRÉ, NUNCA  
CAMBIARE"**

**LARANAGASPAR.COM**



El entrenamiento “asertivo” es una buena herramienta terapéutica para reemplazar las conductas tímidas por otras seguras y desenvueltas.

En definitiva, se trata de dejar de sufrir psicológicamente y aprender a comportarse de manera abierta, dejando el constante temor al ridículo; se trata de liberarnos internamente del yugo del qué dirán.

#### **Para combatir la timidez:**

- Al hablar de otros, es preciso el concentrarse en lo que se está diciendo y no en lo que puedan estar pensando los demás respecto de los otros
- También ayuda saludar en voz alta y sonreír cuando llegamos a dicho lugar
- Si nos equivocamos en público, tomemos la situación con humor, con menos severidad y pensemos que todos se equivocan y que no somos personas tan perfectas o diferentes de los demás para no cometer errores
- Si nos ruborizamos, hay que continuar hablando y pensar que no tiene nada raro o anormal y que es algo que les pasa a muchos.
- Si alguien dice “te estas poniendo rojo”, hay que responder “si es cierto”. Después, respirar y seguir tranquilamente

- Reestructurarnos y pensar que la conducta tímida se puede cambiar y que, en gran parte, depende de incorporar actitudes y ciertos patrones de comportamientos y de pensamientos.
- Si llegamos a una revisión social donde no conocemos a muchas personas, hay que empezar por presentarse con una sonrisa y mirando a los ojos de los demás
- Si queremos dar una opinión en una reunión social, debemos hacerlo. No hay que olvidar que todos tenemos el derecho de entregar nuestros juicios y estos no deben tener el carácter de conocimiento científico sino simplemente, representar una idea u opinión
- La timidez si se puede vencer y, cuando logramos revertirla, es como si la vida nos cambiara literalmente en el sentido de percibir que se puede pensar en disfrutar de ellas. Atrevámonos a iniciar una conversación con una alguna persona desconocida e iras corrigiendo o disminuyendo tu timidez.

### ¿Cómo ayudarse frente a personas agresivas?

- Tratando de hacer una pausa, con una respiración profunda y un comportamiento equilibrado, libre de toda adrenalina
- Es acertado también el elegir la conversación para el día siguiente, proponiendo el diálogo
- La pausa también puede ser de duración indefinida y mostrar que no se está dispuesto a escuchar más y retirarse.
- Otra forma de protegerse de personas agresivas es saber acudir a terceras personas que tengan la cabeza más fría y que sean imparciales.



Esta forma de liberarse y de saber enfrentar a lo agresivos permite decidir lo que se quiere decir y el cómo hacerlo.

Lo más importante es que nos sintamos bien con nuestro estilo, aunque una persona agresiva nos provoque

Pocas cosas causan más incomodidades que la palabra "NO". Nos cuesta escucharla y más aún el decirla. ¿Por qué?: pues ya que se relaciona el decir "NO", con ser descortés o mal educados, a temer caer mal a los demás e incluso a verse privado del afecto; a que se tenga por persona grosera, egoísta, que te tengan por persona maleducada.

Desde el punto de vista del asertividad, la invitación es a respetar los derechos de los demás y también los propios. Es sumamente sencillo comprender que decir "NO", o negarse frente a cualquier petición, es más que algo que nos corresponde como personas: es uno de los derechos más importantes que como individuos tenemos derecho a exigir.

Reflexionando, nos resulta obvio que es mucho más caritativo y respetuosos contestar un "NO" honesto y de buenas maneras, que distorsionar nuestro parecer y hacer que el otro pierda el tiempo. La tarea es aprender a decir "NO" de manera asertiva, de forma tranquila y respetuosa, pero firme.

La vida es decir "NO" con la misma naturalidad con la que decimos "SI"; esto sin descalificar o agredir al otro; a veces se puede expresar dando las razones claras y precisas de nuestra negativa.

La asertividad debe estar presente en todas las acciones independientemente de las circunstancias o estado.

En la relación entre padres e hijos, si se logra tener una relación asertiva con ellos desde que nacen, serán socializados con amor, con respeto, con reglas claras y con la cuota de autonomía acorde a su edad. Ellos serán candidatos seguros a ser asertivos a lo largo de su vida.

A los niños hay que enseñarles sin gritos ni mal humor; solo con cariño, mensajes claros y congruentes.

Un niño asertivo se reconoce con facilidad porque participa activamente cuando se encuentra con los otros y es capaz de aportar ideas y opiniones de manera espontánea y tiene la creencia de que las cosas en general le resultan bien. Dichos niños asertivos en la escuela se sienten confiados en

la comunicación que establece con los maestros, considera que pertenece a esa escuela y se siente motivado a participar con entusiasmo con las actividades que le proponen

Ser asertivo desde la niñez es un tesoro incalculable. Provee de una base firme y confianza respecto de su seguridad personal y autoestima, lo que redunde finalmente, en una mayor calidad de vida y en relaciones interpersonales más plenas. Los niños asertivos se atreven a hacer preguntas variadas a sus mayores respetos al mundo de las personas y de la sexualidad y están dispuestos a conservar dichos temas y plantear sus propias opiniones.

Sobre su relación con el sexo opuesto, se sienten cómodos en sus interacciones y también se perciben atractivos tanto a nivel físico como de personalidad. Esto no los convierte en niños ingratos o presuntuosos, sino en seres seguros de sí mismos y de sus capacidades o características distintivas.

La resiliencia se relaciona estrechamente con el asertividad: permite a las personas que vivieron un gran dolor, aprender a ser mucho más respetuosas con ellas mismas y con los demás y las motiva a transformar dichas experiencias de dolor en oportunidades para crecer.

El asertividad está directamente relacionado con la capacidad que tenemos los seres humanos, golpearnos, sufrir reveses en la vida y lograr levantarnos para luego transformar esos momentos o situaciones dolorosas en experiencias constructivos.

La resiliencia es justamente la actitud que tiene las personas para levantarse, a pesar de haber vivido acontecimientos desestabilizados, situaciones desgarradoras, condiciones difíciles y traumas graves y poder revertirlas y transformarlas en reveladoras de una nueva etapa.

La resiliencia puede cambiar positivamente nuestra vida y darle un nuevo sentido más profundo y humano.

Es fundamental comprobar que después de una experiencia desgarradora, aprendemos a valorar más lo que tenemos y a ser menos críticos por las cosas que no tiene mayor importancia. La vida nos puede dar golpes, pero depende mucho de nuestra actitud interna si dejamos que nos derrumben o si decidimos combatir valientemente.

Los hombres mayores asertivos ganan su calidad de vida, se llevan mejor con los demás y ponen en práctica el aprendizaje hacia sus hijos, de manera directa con el ejemplo; pero sobre todo son personas respetuosas, seguras de sí mismos y libres que jamás se sienten disminuidas ante los demás.

Resulta mucho más sano, motivante y positivo, tener la mente ocupada en situaciones gratas, en lugar de pasarse el día pensando negativamente.

Como el asertividad está ligada estrechamente a una mejor calidad de vida, es importante darse espacios de libertad para aprender a sonreír con experiencias sanas que rompan los esquemas o produzcan hilaridad por su creatividad o desproporción.

Transformemos nuestra vida, nuestras acciones en algo que nos ayude a crear un clima relajado y de no quererse tomar la vida tan en serio. Sepamos disfrutar de nuestras propias anécdotas graciosas e incluso aumentar en nosotros la confianza que nos tengamos como personas. La risa es sanadora y contribuye a generar endorfinas, hormona que nos causa alegría y placer.

Es muy sanador tomar la situación con gracia y saberse reír de uno mismo e incorporar el sentido del humor en nuestra vida y a prender a tomar con simpatía y sin complicaciones muchas de nuestras características personales, rechazando lo irónico e hiriente.

Frente a nuestra formación integral, recordemos el famoso adagio: “mente sana en cuerpo sano”.

Acudamos con frecuencia a la actividad física ya que mejora la salud, nuestro bienestar para psicológico a través de las endorfinas que genera nuestro organismo y nos hace sentir más gratos y alegres en la vida.

La asertividad es una buena herramienta para que los deportistas:

- Aprendan a pensar en positivo de manera realista
- Para que se preparen a nivel psicológico y no solo físico
- Para que sepan cómo lidiar con las posibles dificultades
- Para que no se preocupen por su estatus
- Para que se acostumbren a imaginar y pensar siempre en positivo
- Para que no se preocupen por el espejo social y den lo mejor de ellos y se olviden del resto

## ¿"Y ante la sociedad" ...?

Hoy día es cierto que estamos viviendo una época altamente competitiva y estresante

La asertividad es una herramienta que permite ahorrar energías y optar de modelos propios en vez de foráneos para conseguir los grados de libertad que todos merecemos por igual. Para ello nos es necesario modificar algunos esquemas mentales, llevados de forma automática en nuestro interior, sin detenernos a cuestionarlos. Estos esquemas tradicionales nos pueden

### Factores que favorecen la asertividad

- ✚ Tener autoestima
- ✚ El manejo de habilidades sociales:
  - ✳ Escucha activa
  - ✳ Empatía
  - ✳ Enviar mensajes yo
  - ✳ Ser recompensante
  - ✳ Retroalimentación
- ✚ Utilizar técnicas asertivas

conducir muchas veces al camino contrario de aquel que queremos llegar. Contribuyen a ellos los llamados esquemas cognitivos y racionales y expresivos, que son aquellos que nos asistan a ser competitivos, más exitosos, mas rápidos, a tener más dinero, mas prestigio mejor físicos mas títulos académicos, mejor estilo en vestirse, de estar a la moda, de tener el auto más moderno..., aspectos y propósitos que inciden e influyen notablemente en las personas y que creen que deben cumplirse para poder ser reconocidas y aceptadas en la sociedad.

Sabemos que es legítimo ser socialmente competitivos, pero también es legítimo el no serlo y ser consecuentes con tus propios valores y objetivos a cumplir según tus gustos y criterios que actuemos, como actuemos. Jamás vamos a caer bien a todo el mundo, así que trata de estar a gusto con tu propósito y forma de ser.

Ya que, de todas maneras, actuemos como actuemos, caeremos mal a muchos, así, igual nos van a criticar y no les vamos a importar. Hagamos que no nos modifiquen ni alteren la visión de nosotros mismos. Tenemos que aprender a querernos a nosotros mismos y a ser más amigo de uno mismo y de nuestra personalidad y sueños a conseguir. No nos reprochemos a nosotros mismos por los posibles errores, imperfecciones y aciertos y propongámonos siempre mejorar y seguir adelante.

Seamos congruentes con nuestras visiones, valores aspiraciones y gustos, sin avasallar a los demás.

No trates de vivir y de compararte siempre con los otros; trata de ser lo mejor que puedas día a día, sin desfallecer.

No seamos esclavos de la opinión ajena, en todos los diversos aspectos, como el de la moda, así como el de comprar y el comprar sin ninguna justificación dejándonos llevar muchas veces por los gustos de los demás.

Recordemos que todas las personas son valiosas y debemos respetar su personalidad; que tenemos el mismo derecho y puntos de vista y opinemos así como también a querernos y acertarnos como somos.

El ser asertivo con uno mismo no significa el dejar o no tener en cuenta las opiniones ajenas. Lo relevante es que después de escuchar y analizar lo que hemos oído, sepamos tomar una decisión final y convertirnos en jueces de nuestro propio comportamiento siendo siempre responsables de las decisiones que tomemos.

En gran medida, la calidad de vida o bienestar personas, será porque dejamos de ser del montón y perdemos el miedo a ser diferentes y como en realidad somos. Si nos comprometiéramos a ser más directos, auténticos, sinceros, autónomos y libres internamente, podríamos tener una calidad de vida más plena.

Autora: Javiera de la Plaza

Con la: “Inteligencia Asertiva”

**HNO. ANGEL CORRES ROBLES**

## Consejos para vencer la timidez

Céntrate en el exterior y  
no en tu interior



Practica mindfulness o  
técnicas de relajación



Mejora tu autoestima y  
autocuidado



Haz ejercicio físico



Desafía a los  
pensamientos negativos

Busca ayuda  
psicológica



diariofemenino