



PLANTILLA DE CONTENIDO DE LECCIÓN

 Erasmus+	Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.
---	---

1. Documento de la lección

Lección 2. Tema 3: Comprender a los demás: Inteligencia emocional

Asertividad

Introducción

¿Alguna vez has estado en una situación como esta?

- Estás haciendo cola para pagar en el supermercado y alguien se te acerca sigilosamente. Te enfadas pero no te atreves a decirle nada.
- Un amigo te pregunta si puedes explicarle el examen de mañana. Estás abrumada, tienes que estudiar otras cosas, a pesar de eso le dices que sí porque no quieres que se enfade contigo.
- Llevas mucho tiempo pensando que deberías hablar con tus padres, crees que no reconocen la ayuda que estás dando en tu familia, pero no lo haces porque te parece que nunca es un buen momento para afrontarlo.

En cualquiera de estos casos, deberías haber dicho lo que pensabas pero no lo hiciste.

Al no expresar tus sentimientos, te quedas con un sentimiento de frustración y sientes que te estás perdiendo el respeto a ti mismo. Aceptar pasivamente este tipo de situaciones puede llevarte al límite y provocar que finalmente estalles de ira, y te enfades, lo cual es mucho peor que haber expresado lo que pensabas en ese momento controlando tu mensaje para que no fuera demasiado agresivo o tan débil que no dirá claramente lo que estaba tratando de decir.

Así, la asertividad a menudo se define como la capacidad de expresar opiniones, sentimientos, actitudes y deseos, y reclamar los derechos propios, en el momento adecuado, sin ansiedad indebida y de una manera que no afecte los derechos de las personas.

Aprender a comunicarte asertivamente te será útil para dar tu opinión, rechazar solicitudes sin que los demás se sientan heridos contigo, expresar tus emociones negativas, compartir tus sentimientos y animar a otros a compartir sus experiencias contigo, resolver problemas antes de que tu situación se emocione, fuera de control, etc.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Conocer los diferentes estilos de comunicación.
2. Comprender las dificultades de ser asertivo.

En esta lección, aprenderemos a ser más asertivos.

1. Diferentes estilos de comunicación:

El modelo más difundido para identificar y clasificar estos estilos es a través de un eje continuo de agresividad en dicha interacción: Pasivo, el menos agresivo, Asertivo, el que tiene un tono equilibrado en cuanto a la agresividad hacia el interlocutor y, por último, en el más agresivo extremo, el Agresivo.



Imagen de MEUS

Además de estos tres estilos, se identifica un cuarto estilo denominado Pasivo-Agresivo. La persona que utiliza este estilo de comunicación, según el momento en el que se encuentre, sentirá las emociones del pasivo o del agresivo.

1. Estilo agresivo:

QUÉ ES: Este estilo de comunicación se caracteriza por expresar ideas, sentimientos, necesidades, opiniones, de forma inadecuada y sin respetar los derechos de los demás.

LO QUE SE PRETENDE: conseguir lo que se quiere, pero hiriendo a otras personas (con palabras, gestos, miradas...) u obligándoles a hacer cosas que no quieren hacer. El objetivo de esta forma de comunicarse es dominar a la otra persona.

IN WHAT KIND OF PEOPLE IS IT MOST FREQUENT: it is a communication style typical of those who have frequent interpersonal conflicts, often feel guilt and frustration, in addition to having a bad image of themselves even though they appear otherwise.

SOME EXTERNAL CHARACTERISTICS: gaze; high voice volume; they speak fluently and quickly, sometimes hastily; threatening gestures; intimidating posture; clenched, tight fists.

1. Passive style:

WHAT IT IS: This style of communication is based on not expressing thoughts and feelings that in normal situations should be expressed.

WHAT IS INTENDED: avoid communication because you fear the possibility of not pleasing others, or because there is something you want to hide. In short, with this style of communication, “you don't take risks”.

IN WHAT KIND OF PEOPLE IS IT MOST FREQUENT: It is a communication style typical of shy, insecure, or introverted people.

SOME EXTERNAL CHARACTERISTICS: relatively poor eye contact, low tone of voice, short responses, and non-verbal language that expresses an insecure attitude.

2. Assertive style:

WHAT IS IT: Through this style of communication, what you think, and feel is expressed directly; communicates honestly and transparently, but without trying to dominate the other person.

WHAT IS INTENDED: establish a balance in which both your interests and those of the other person are considered.

IN WHAT KIND OF PEOPLE IS IT MOST FREQUENT: in those people who feel good about themselves and with others, with high emotional intelligence, which leads them to be aware of their feelings, those of their interlocutor, and to act accepting both some like others.

SOME EXTERNAL CHARACTERISTICS: They maintain direct eye contact, have a fluent manner of speaking and a normal tone of voice.



Fuente: <https://liveboldandbloom.com/07/self-improvement/assertiveness-exercises>

2. Comprender las dificultades de ser asertivo:

A todos nos cuesta ser asertivos porque tendemos a intentar siempre complacer a los demás, y así evitar conflictos. La educación que hemos recibido, encaminada a satisfacer a los demás y ponerlos por delante de nuestros intereses, puede ser un “arma de doble filo” ya que algo bueno (pensar en los demás) puede llevarnos a callarnos cuando deberíamos expresar nuestra opinión o sentimientos.

El origen de las dificultades a la hora de ser asertivo se encuentra en:

1. La falta de autoestima y confianza, que le llevará a permitir que se vulneren sus derechos ya no defender sus intereses. Al comportarte así, puedes hacer que las personas que te rodean se acostumbren a no tenerte en cuenta.
2. Estrés o nerviosismo, que puede llevarte a expresar tus emociones de forma extremadamente agresiva o pasiva. Este comportamiento aumentará la sensación de ansiedad y provocará el rechazo de las personas que te escuchan.
3. Debido a tu tipo de personalidad, no te sorprendas si encuentras que por naturaleza tiendes a ser más pasivo o más agresivo; Es bueno que te conozcas a ti mismo para saber en qué tienes que trabajar para lograr ser más asertivo.

1. Por tus experiencias anteriores, A todos nos afecta el tipo de educación que hemos recibido, y nuestro desarrollo de carácter está influido por el tipo de personas con las que hemos convivido: serviciales y cordiales o quizás más agresivas y hostiles. Esto hace que tu forma natural de reaccionar tienda a la pasividad o a la agresividad.

3. Cómo lograr un mayor nivel de asertividad.

Una vez que hayas identificado a qué estilo de comunicación tiendes y qué puede estar afectando tu falta de asertividad, te presentamos algunas herramientas para lograr un mayor nivel de la misma:

1. Piensa en positivo:

No puedes evitar el sentimiento negativo que te puede causar negarle un favor a una persona, pero puedes contrarrestar ese sentimiento negativo con un pensamiento positivo que reafirme que mereces respeto y que tus derechos son valorados.

2. Solo tú puedes expresar lo que llevas dentro:

Las personas que te rodean no pueden saber lo que te pasa si no se lo cuentas. A veces pretendemos que todo el mundo sabe lo que sentimos, lo que nos molesta y lo que pensamos sin que lo digamos, y eso es una excusa para no dar un paso al frente y decirlo por nosotros mismos.

3. Ten un plan de acción:

La asertividad no se trata solo de expresar lo que estás pensando; Si lo que quieres es conseguir un objetivo, debes tener claras las acciones que te vas a proponer para que se consiga lo que quieres.

4. Basarse en hechos concretos:

Cuando tienes una conversación sobre algo que ha pasado y que ha generado un sentimiento negativo, es importante que te expliques sobre los hechos objetivos que han ocurrido y no tanto sobre tu juicio sobre esos hechos.

5. Transmite tus emociones:

En la lección anterior, discutimos la empatía. Esta habilidad también juega un papel importante en la forma en que te expresas de manera asertiva.

Cuando describas cómo te sientes, lograrás que la otra persona empatice con tus sentimientos y por lo tanto, harás que te comprenda mejor y se tome bien lo que estás expresando.

Conclusión:

En la medida en que aprendamos a comunicarnos de manera más asertiva, podremos fortalecer nuestra autoestima, lograr nuestros objetivos a través del diálogo abierto y comprensivo, al mismo tiempo que generaremos vínculos saludables con las personas que nos rodean.

Como todas las habilidades, siempre se pueden mejorar y crecer en ellas. No te preocupes si a veces no te expresas de manera asertiva, siempre estás a tiempo de rectificar y pedir perdón si has lastimado a alguien o no has podido expresar a tiempo los sentimientos que te estaba generando una situación complicada.

Bibliography:

[Qué es la asertividad y cómo ser más asertivo](#)
[Estilos de comunicación](#)