



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

habilidades sociales: asertividad habilidades sociales  
habilidades sociales: asertividad habilidades sociales: asertividad  
habilidades sociales: asertividad habilidades sociales: asertividad  
habilidades sociales: asertividad habilidades sociales: asertividad  
habilidades sociales: asertividad habilidades sociales: asertividad  
habilidades sociales: asertividad habilidades sociales: asertividad



habilidad  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita  
habilita

## habilidades sociales: asertividad

¿Expresas tus opiniones cuando piensas o sientes de forma diferente a los demás?

¿Pides ayuda a los demás cuando la necesitas?

¿Expresas tu enfado de forma apropiada?

¿Haces preguntas cuando no entiendes algo?

¿Intervienes en clase con frecuencia?

¿Estás preparado para decir "no" cuando no quieres hacer algo?

¿Cuando hablas con alguien le miras a los ojos?

¿Te resulta difícil aceptar un cumplido?

¿Te cuesta decir algo positivo sobre ti mismo?

a

¿Qué es la asertividad?

b

Consecuencias de la falta de asertividad

c

Recomendaciones para ser más asertivo

d

Cuándo lo anterior no funciona...

e

No olvides que todas las personas tienen ciertos derechos. Entre otros, tienes derecho a...



## a ¿Qué es la asertividad?

La asertividad es la habilidad para expresar abiertamente opiniones, sentimientos, actitudes y derechos, sin infringir los derechos de los otros. No está determinada solamente por lo que se dice, sino por cómo se dice. El contacto ocular, una postura erguida, hablar de forma clara y audible, usar las expresiones faciales y los gestos para darle énfasis a las palabras, entre otros, son aspectos que hay que cuidar en la comunicación interpersonal. Se trata de una habilidad que cualquiera puede aprender, y se mejora con la práctica. La meta de la asertividad es la comunicación mutua.

Además de este estilo comunicativo llamado asertivo, se diferencian otros dos, el pasivo y el agresivo. Cuando no expresamos de forma honesta nuestros pensamientos, sentimientos y creencias, o lo hacemos con disculpas o tímidamente, estamos incurriendo en el estilo **pasivo**, facilitando con ello que nos ignoren y/o violen nuestros derechos. La meta es apaciguar a los demás y evitar el conflicto a toda costa. En cambio, cuando intentamos defender nuestros derechos expresando nuestros pensamientos, sentimientos y creencias de forma deshonestas, inapropiada y violando los derechos de los demás, nos estamos comportando de modo **agresivo**. En este caso la meta es dominar y ganar, forzando a los otros a perder.

## b Consecuencias de la falta de asertividad

Al no expresar de forma adecuada las emociones, ni positivas ni negativas, las personas no asertivas pueden experimentar a medio/largo plazo:

- Estrés, ansiedad, estado de ánimo bajo, resentimiento, frustración, etc.
- Relaciones interpersonales pobres, deficitarias, superficiales, etc.
- Dolor de cabeza, úlceras, hipertensión, etc., como consecuencia de procesos de somatización.

## c Recomendaciones para ser más asertivo

- **Utiliza enunciados en lenguaje yo**, que empiecen con “yo siento...”, “yo quiero...”, “yo necesito...”, que, además describan la conducta molesta o la situación problemática y la repercusión que ésta tiene sobre ti (Ej., “cómo me siento cuando...”). Evita usar enunciados en segunda persona que te distancien de tus sentimientos o que descalifiquen a la otra persona y que provoquen que ésta se ponga a la defensiva (Ej., “es que tú...”, “deberías...”, etc.), renuncia a formulaciones atenuantes (Ej., “tal vez...”), exageradas o generalizadoras (Ej., “tú siempre...”, “nunca...”, etc.) y evita dar instrucciones de comportamiento a la otra persona (Ej., “tienes que...”).
- Un ejemplo de lo anterior sería: “cuando me pides que nos veamos y yo rechazo la invitación porque estoy ocupado, reaccionas enfadándote conmigo y concluyendo que no quiero verte. Esto me hace sentir triste y enfadado”.
- **Asume responsabilidad sobre ti mismo y evita asumir responsabilidad sobre los demás**. Por ejemplo, en una discusión, eres responsable de tus reacciones emocionales, pero no de las de la otra persona.
- **Cuando te hacen preguntas de sí o no, responde con sí o no**. No tienes la obligación de dar explicaciones o justificar tu respuesta.

## d Cuando lo anterior no funciona...

Aunque la asertividad suele provocar respuestas positivas, no necesariamente garantiza un trato adecuado por parte de los demás, ni resolverá todos tus problemas y tampoco te asegura que los otros sean asertivos y no agresivos. De hecho, algunas personas reaccionan de forma negativa ante ella. Por ejemplo, si tu jefe reacciona de forma brusca cuando alguien cuestiona sus órdenes, aunque sea de forma respetuosa, la asertividad puede hacerte perder tu empleo. Por tanto, si no te compensan las consecuencias, tendrás que adoptar una postura más pasiva y buscar otras técnicas para controlar el estrés o el enfado. En otras ocasiones, una persona puede violar tus derechos de forma repetida y ser asertivo puede no ser eficaz, por lo que probablemente tengas que adoptar un estilo más agresivo.

## e No olvides que todas las personas tienen ciertos derechos. Entre otros, tienes derecho a...

- Decidir cómo llevar tu vida, perseguir tus metas y establecer prioridades.
- Tener tus propios valores, creencias, opiniones y emociones, y que los demás los respeten.
- No tener que justificarte siempre ante los demás.
- Tener tus propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- Expresarte y a decir “no”, “no sé”, “no entiendo” o, incluso, “no me importa”.
- Tomarte el tiempo que necesites para formular tus ideas antes de expresarlas.
- Gustarte a ti mismo, incluyendo tus puntos fuertes y débiles.
- No anticiparte a las necesidades o deseos de los demás.
- Hacer, en determinadas ocasiones, menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- Tener relaciones positivas, satisfactorias con las que te sientas cómodo y libre para expresarte honestamente, y derecho a cambiar o terminar relaciones si éstas no satisfacen tus necesidades.
- Realizar o rechazar peticiones sin sentirte culpable o egoísta por ello.
- Protestar cuando te traten injustamente.
- Intentar cambiar lo que no te satisfaga.
- No tener que responsabilizarte de los problemas de otros.

Si quieres conocer más información acerca de cómo mejorar tus relaciones sociales o necesitas ayuda para poner en práctica la asertividad, puedes recurrir al Gabinete Psicopedagógico de la UGR, o bien, consultar otras fuentes de información, aunque interpretando con cautela lo que se diga.

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

### Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Problemas de sueño

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Cómo ayudar a un amigo con problemas

Uso u abuso de sustancias

Shock cultural

Acné

Estrés