

# Conducta asertiva<sup>1</sup>

La conducta asertiva es una parte de las habilidades sociales, una conducta que nos permite lograr mejores relaciones interpersonales. Pero, ¿qué significa ser asertivo?

Básicamente existen tres estilos de conducta:

## **Estilo agresivo.**

Ejemplos de este tipo de conducta son la pelea, la acusación y la amenaza y, en general, todas aquellas actitudes que signifiquen denigrar y hacer menos a los demás sin tener en cuenta lo que piensan y sienten.

Se utiliza el ataque y se repite la cólera de anteriores enfados. No tiene nunca un ganador porque la conducta agresiva sólo va dirigida al otro y solo crea resentimientos e impide mejorar la situación.

La ventaja de esta clase de conducta es que los demás no se meten con la persona agresiva; la desventaja es que no quieren tenerla cerca.

## **Estilo pasivo.**

Una persona tiene una conducta pasiva cuando permite que los demás la pisoteen, cuando no defiende sus intereses y cuando hace todo lo que dicen sin importar lo que piense o sienta al respecto.

La ventaja de ser una persona pasiva es que raramente se percibe un rechazo directo por parte de los demás; la desventaja es que los demás se aprovechan de uno y se acaba por acumular una pesada carga de resentimiento e irritación.

## **Estilo asertivo.**

Una persona tiene una conducta asertiva cuando defiende sus propios intereses, expresa sus opiniones libremente y no permite que los demás se aprovechen de

---

<sup>1</sup> [orenzopsicologo.wordpress.com/2011/01/26/ejercicios-basicos-de-entrenamiento-en-habilidades-sociales/](http://orenzopsicologo.wordpress.com/2011/01/26/ejercicios-basicos-de-entrenamiento-en-habilidades-sociales/)  
Adaptado para fines educativos por Héctor Rasso Mora, Colegio de Bachilleres. 2018.

ella. Al mismo tiempo, es considerada en la forma de pensar y de sentir de los demás.

La ventaja de ser asertivo es que puede obtenerse lo que se desea sin ocasionar trastornos a los demás. Siendo asertivo se puede actuar a favor de los propios intereses sin sentirse culpable o equivocado por ello; igualmente deja de ser necesaria la docilidad extrema o la retracción. Desventaja, no es tan sencillo lograr el dominio total de las propias emociones, sentimientos y comprensión de los de los demás, requiere mucha práctica. Y más que desventaja, yo lo calificaría como el reto de este estilo.

Antes de empezar a desarrollar una conducta asertiva hay que tener bien claro el hecho que, tanto el estilo de conducta agresivo como el pasivo, generalmente no sirven para lograr lo que se desea.

Ejemplo:

*María:* Quisiera que fueras secando los platos mientras yo los lavo.

*Juan:* No puedo, estoy viendo la televisión.

*María:* Sabes Juan, me agradecería mucho que compartiéramos las responsabilidades de la casa. ¿Te parece si primero me ayudas y luego ves la televisión?

*Juan:* Es que van a tirar un penalti

*María:* De acuerdo, puedo esperar un poco para que después me ayudes.

*Juan:* Gracias por tu comprensión.

Como puedes observar la conducta asertiva no necesita insultar para solucionar un problema entre dos personas. La petición asertiva incluye un plan determinado a seguir y la posibilidad de negociar de mutuo acuerdo la mejor solución al problema.

**Asertividad significa dejar que los demás sepan lo que sientes y lo que piensas de una forma que no les ofenda. Ni tú te sientes mal al expresarlo, ni haces sentir mal a nadie.**

## Ejercicios. Cómo ser asertivo si...

- 1) ...un(a) compañero(a) te pide dinero prestado para su pasaje pero no tienes más que lo justo para el tuyo.
  
- 2) ...un amigo(a) quiere platicar contigo pero estás limitado en tiempo ya que debes llegar temprano a casa.
  
- 3) ...un familiar, joven como tú, te pide que mientas para evitar que lo castiguen
  
- 4) ...uno de tus padres te pide que le ayudes a poner la mesa y aún te falta mucha tarea que terminar.
  
- 5) ...uno de tus primos se quiere llevar para el fin de semana a la mascota que más quieres.