

Asertividad.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Un tema común en el tratamiento psicológico es la asertividad. Si bien es cierto existe una gran variedad de definiciones al respecto, casi todas ellas se pueden resumir en la siguiente idea: es la congruencia que existe entre lo que se siente, se hace, se dice y se piensa.

La asertividad es una actitud, no es una conducta. Consiste en seguir un mismo lineamiento iniciando por el pensamiento. Éste en muchas ocasiones es el promotor de nuestro comportamiento. Pensar de una manera adecuada implica establecer una visión neutral y objetiva de las cosas.

Del pensamiento se pasa a la acción, la cual en la persona asertiva, es coherente con lo que piensa, es decir, se actúa y se dice lo que es necesario, dependiendo del pensamiento y de la situación.

Luego se establece la emoción, es decir, lo que se siente. Las emociones deben de ser congruentes con lo que se está pensando, diciendo y haciendo. La persona asertiva modera su emoción de acuerdo con la situación.

Una característica de la asertividad es la capacidad de prever los resultados de las acciones, en un futuro más lejano al momento inmediato. Si en un momento dado se experimenta, enojo, frustración o tristeza, la persona asertiva es capaz de comunicar su emoción sin necesidad de causar malestar en otras personas.

Muchas veces los malestares emocionales y los comportamientos improductivos, son causados por la falta de esta actitud. Hay personas que se reservan su sentir, sea éste bueno o no hasta que explotan y lo hacen de mala manera. O bien otras personas hacen

cosas que sienten que no van con su forma de ser, y se terminan por irritar o entristecer cuando se ven incapaces de decir “no”.

Ser asertivo es una actitud que necesita práctica, es de empleo diario y en la mayor cantidad de situaciones. Practíquela, no es tan difícil y los resultados de sus acciones serán más satisfactorios.