

CONDUCTAS NO ASERTIVAS, AGRESIVAS Y ASERTIVAS

La forma en que las personas expresan sus pensamientos, emociones y necesidades influye directamente en la calidad de sus relaciones interpersonales. En la comunicación cotidiana pueden identificarse tres estilos principales de comportamiento: la conducta no asertiva (pasiva), la conducta agresiva y la conducta asertiva. Cada una de ellas refleja diferentes maneras de enfrentar las situaciones sociales, los conflictos y la defensa de los propios derechos.

Conocer estos estilos permite reconocer las fortalezas y limitaciones de nuestra forma de comunicarnos, así como desarrollar habilidades que favorezcan relaciones más saludables y efectivas.

Conducta No Asertiva (Pasiva)

La conducta no asertiva se caracteriza por la dificultad para expresar opiniones, sentimientos, deseos o necesidades de manera clara y directa. Las personas con este estilo suelen evitar el conflicto, ceder ante las demandas de los demás y anteponer las necesidades ajenas a las propias.

Con frecuencia experimentan temor al rechazo, a la crítica o a generar desacuerdos, por lo que optan por guardar silencio o aceptar situaciones con las que no están de acuerdo.

Características de la conducta no asertiva:

- Dificultad para expresar opiniones.
- Temor a decir "no".
- Necesidad constante de aprobación.
- Evitación de conflictos.
- Baja expresión emocional.
- Tendencia a ceder ante las decisiones de otros.

Ejemplo: Un estudiante acepta realizar la mayor parte de un trabajo en equipo porque no se siente capaz de expresar su desacuerdo con la distribución de tareas.

CONDUCTAS NO ASERTIVAS, AGRESIVAS Y ASERTIVAS

Algunas consecuencias de tener conducta pasiva son tener frustración personal, baja autoestima, acumular resentimiento, estrés emocional y relaciones poco equilibradas.

Conducta Agresiva

La conducta agresiva se presenta cuando una persona expresa sus opiniones, necesidades o sentimientos de manera dominante, hostil o irrespetuosa, sin considerar los derechos o emociones de los demás.

Quienes utilizan este estilo suelen intentar imponer sus ideas mediante amenazas, críticas, gritos o actitudes intimidantes.

Características de la conducta agresiva:

- Interrupciones frecuentes.
- Tono de voz elevado.
- Críticas constantes.
- Imposición de opiniones.
- Escasa capacidad de escucha.
- Falta de empatía.

Conducta Asertiva

La conducta asertiva consiste en expresar pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades de forma clara, honesta y respetuosa, reconociendo tanto los propios derechos como los de los demás.

La asertividad permite defender los intereses personales sin recurrir a la agresividad ni a la sumisión. Es considerada una de las habilidades sociales más importantes para la comunicación efectiva.

Características de la conducta asertiva:

- Expresión clara y directa.
- Respeto hacia uno mismo y hacia los demás.
- Escucha activa.

CONDUCTAS NO ASERTIVAS, AGRESIVAS Y ASERTIVAS

- Capacidad para establecer límites.
- Seguridad al expresar opiniones.
- Manejo adecuado de conflictos.

Una conducta asertiva mejora la autoestima, fortalece las relaciones interpersonales, favorece la resolución de conflictos, incrementa la confianza personal y facilita el trabajo colaborativo.

Observa el siguiente video para reflexionar sobre la asertividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>

Referencias:

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships (10th ed.). New Harbinger Publications.*
- Castanyer, O. (2014). La asertividad: Expresión de una sana autoestima (37.ª ed.). Desclee de Brouwer.*
- Riso, W. (2018). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Planeta.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunicate (15.ª ed.). Cengage Learning.*
- Henao, Luisa (2016) ASERTIVIDAD. Video de YouTube. Recuperado de:*
<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic>