

COSTO DE LA NO ASERTIVIDAD Y GANANCIAS DE SER ASERTIVO

La manera en que las personas expresan sus pensamientos, emociones y necesidades influye directamente en su bienestar personal y en la calidad de sus relaciones interpersonales. Cuando una persona evita expresar lo que piensa o siente por miedo al rechazo, al conflicto o a la desaprobación, puede desarrollar conductas no asertivas que afectan negativamente su vida personal, académica y profesional.

Por el contrario, la comunicación asertiva permite defender los propios derechos de manera respetuosa, expresar opiniones con claridad y establecer relaciones más equilibradas y satisfactorias. Comprender las consecuencias de la falta de asertividad y los beneficios de desarrollar esta habilidad es fundamental para mejorar la convivencia y el bienestar emocional.

FALTA DE ASERTIVIDAD

La no asertividad se presenta cuando una persona tiene dificultades para expresar sus necesidades, sentimientos, opiniones o desacuerdos de manera clara y respetuosa.

Generalmente, las personas no asertivas evitan confrontaciones, temen ser rechazadas, buscan constantemente la aprobación de los demás, anteponen las necesidades ajenas a las propias y tienen dificultades para establecer límites.

Aunque esta conducta puede parecer una forma de evitar conflictos, a largo plazo suele generar consecuencias negativas tanto para la persona como para quienes la rodean.

La falta de asertividad puede generar diversas consecuencias emocionales, sociales y profesionales, entre ellas:

- **Baja autoestima**

Cuando una persona no expresa sus opiniones o necesidades de manera constante, puede comenzar a percibir que sus ideas y sentimientos tienen poco valor. Entre las consecuencias de no expresarse tendrá menor confianza en sí mismo, dependerá de la aprobación externa y se sentirá incapaz.

COSTO DE LA NO ASERTIVIDAD Y GANANCIAS DE SER ASERTIVO

Ejemplo: un estudiante que nunca participa en clase por temor a equivocarse puede desarrollar inseguridad respecto a sus capacidades académicas.

- **Acumulación de emociones negativas**

Las emociones que no se expresan adecuadamente suelen acumularse con el tiempo. Algunas emociones negativas que generalmente guardamos son la frustración, el enojo, la tristeza, el resentimiento y la ansiedad.

Ejemplo: Una persona que acepta constantemente responsabilidades adicionales en el trabajo, aunque no tenga tiempo para realizarlas, puede sentirse cada vez más estresada y agotada.

- **Dificultad para establecer límites**

Las personas no asertivas suelen tener problemas para decir "no" cuando una situación afecta sus intereses o bienestar.

Ejemplo: Aceptar compromisos que no se desean realizar únicamente para evitar desagradar a otras personas.

Esto puede traer como consecuencia una sobrecarga de actividades, cansancio físico y emocional y sensación de pérdida de control sobre la propia vida.

- **Relaciones desequilibradas**

Cuando una persona cede constantemente ante los deseos de los demás, las relaciones pueden volverse poco equitativas, trayendo como consecuencia falta de reciprocidad, sentimiento de injusticia y dependencia emocional.

Ejemplo: Un integrante de un equipo que siempre realiza el trabajo de los demás puede terminar sintiéndose utilizado o poco valorado.

COSTO DE LA NO ASERTIVIDAD Y GANANCIAS DE SER ASERTIVO

- Menores oportunidades de crecimiento

La dificultad para expresar opiniones, necesidades o propuestas puede limitar el desarrollo personal y profesional.

Ejemplo: Un colaborador que tiene una excelente idea para mejorar un proceso laboral, pero decide no compartirla por temor a las críticas.

Esto puede traer como consecuencia menor reconocimiento, pérdida de oportunidades y limitación del potencial personal.

SER ASERTIVO

La comunicación asertiva aporta múltiples beneficios que favorecen el bienestar emocional y el desarrollo de relaciones saludables, entre ellos:

- Incremento de la autoestima

Las personas asertivas reconocen que sus pensamientos, sentimientos y necesidades son tan importantes como los de los demás, lo que genera mayor seguridad personal, confianza para expresar sus opiniones y un sentimiento de autovaloración.

Ejemplo: Un estudiante que participa activamente en clase fortalece gradualmente su confianza y seguridad académica.

- Mejor manejo de emociones

La comunicación asertiva permite expresar emociones de manera adecuada antes de que se conviertan en conflictos mayores, lo que genera menor estrés, reducción de la ansiedad y mayor estabilidad emocional.

Ejemplo: Expresar oportunamente una inconformidad evita la acumulación de resentimiento.

- Relaciones más saludables

La asertividad promueve el respeto mutuo y la comprensión entre las personas, generando mayor confianza, mejor comunicación y una resolución constructiva de conflictos.

COSTO DE LA NO ASERTIVIDAD Y GANANCIAS DE SER ASERTIVO

Ejemplo: Dos compañeros que expresan sus desacuerdos con respeto pueden encontrar soluciones sin deteriorar su relación.

- Capacidad para establecer límites

Una persona asertiva puede decir "no" cuando es necesario sin experimentar culpa excesiva, lo que protege su bienestar personal, ayuda a que pueda administrar mejor su tiempo y reduce la sobrecarga de responsabilidades.

Ejemplo: Rechazar una tarea adicional cuando se tienen compromisos previos permite mantener un equilibrio saludable.

- Mayor desarrollo personal y profesional

La capacidad para expresar ideas y participar activamente favorece el crecimiento en distintos ámbitos, beneficiándonos con más oportunidades de liderazgo, mejor desempeño laboral y una participación en la toma de decisiones.

Ejemplo: Un empleado que propone mejoras y comunica sus ideas de manera efectiva tiene mayores posibilidades de ser reconocido profesionalmente.

Aprender a expresar nuestras necesidades con respeto es una inversión en nuestro bienestar y calidad de vida.

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.). Desclée de Brouwer.*
- Riso, W. (2018). Cuestión de dignidad: Aprenda a decir no y gane autoestima siendo asertivo. Planeta.*
- Smith, M. J. (2015). Cuando digo no, me siento culpable. Debolsillo.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunicate (15.ª ed.). Cengage Learning.*