

¿POR QUÉ SE GENERA LA CONDUCTA NO SERTIVA?

La conducta no asertiva no aparece de forma espontánea, sino que suele desarrollarse a partir de experiencias personales, aprendizajes adquiridos durante la infancia, creencias limitantes y factores sociales o culturales. Muchas personas tienen dificultades para expresar sus opiniones, necesidades o sentimientos porque han aprendido a evitar el conflicto, buscan constantemente la aprobación de los demás o temen ser rechazadas.

Comprender las causas de la conducta no asertiva permite identificar aquellos factores que limitan la comunicación efectiva y favorece el desarrollo de habilidades asertivas que contribuyen al bienestar personal y a la construcción de relaciones saludables.

Gran parte de los comportamientos comunicativos se adquieren durante los primeros años de vida mediante la observación e imitación de modelos familiares, escolares y sociales.

Cuando una persona crece en ambientes donde expresar opiniones es castigado, ignorado o minimizado, puede aprender que manifestar sus necesidades resulta inconveniente o peligroso.

Por ejemplo, un niño que constantemente escucha frases como: "Los niños no deben opinar", "No contradigas a los adultos" o "Haz lo que te dicen y no preguntes"; puede desarrollar dificultades para expresar desacuerdos durante la adolescencia y la adultez, lo que dará como consecuencia un miedo a expresar sus opiniones, una dependencia de la aprobación externa y baja confianza para comunicarse.

Una de las causas más frecuentes de la conducta no asertiva es el **temor a ser juzgado, rechazado o desaprobado** por otras personas. Muchas personas prefieren guardar silencio o aceptar situaciones incómodas para evitar posibles conflictos o críticas.

Por ejemplo, un estudiante no participa en clase porque teme equivocarse frente a sus compañeros, lo que genera inseguridad, escasa participación y una pérdida de oportunidades de aprendizaje.

¿POR QUÉ SE GENERA LA CONDUCTA NO SERTIVA?

La autoestima influye directamente en la forma en que las personas se relacionan con los demás. Cuando una persona tiene una percepción negativa de sí misma, puede considerar que sus ideas, necesidades o sentimientos son menos importantes que los de otras personas, lo cual se expresa con inseguridad, falta de confianza, necesidad constante de aprobación y dificultad para tomar decisiones.

Por ejemplo, una persona que acepta constantemente tareas adicionales porque piensa que negarse hará que los demás la consideren egoísta o poco colaboradora, generalmente es alguien con **baja autoestima**.

Algunas personas desarrollan ideas erróneas acerca de cómo deben comportarse en sus relaciones interpersonales y se dejan influir por **creencias limitantes** como:

- "Debo agradar a todo el mundo"
- "Si digo que no, pensarán mal de mí"
- "Expresar mis necesidades es egoísta"
- "Es mejor callar para evitar problemas"
- "Los demás siempre tienen la razón"

Estas creencias dificultan la expresión adecuada de opiniones y emociones y como consecuencia, las personas renuncian a defender sus propios derechos para evitar situaciones que perciban como amenazantes.

Las **experiencias negativas previas** (rechazo, humillación, burlas o críticas excesivas) pueden influir en el desarrollo de conductas no asertivas. Cuando una persona ha sido ridiculizada por expresar sus ideas, puede evitar volver a hacerlo para protegerse emocionalmente.

Por ejemplo, un estudiante que fue objeto de burlas al participar en una exposición podría evitar intervenir en futuras actividades académicas, lo que traerá como consecuencia aislamiento, inseguridad social y temor a la participación.

¿POR QUÉ SE GENERA LA CONDUCTA NO SERTIVA?

Las **normas culturales y sociales** también influyen en los estilos de comunicación. En algunos contextos, expresar desacuerdos o defender opiniones puede interpretarse como una falta de respeto, especialmente hacia figuras de autoridad.

Por ejemplo, algunas personas evitan expresar opiniones distintas a las de sus superiores porque consideran que hacerlo podría generar conflictos o ser percibido como una actitud desafiante. Aunque no debemos olvidar que la asertividad no implica faltar al respeto ni desafiar la autoridad, sino expresar las ideas de manera adecuada y respetuosa.

En ocasiones, las personas desean expresar sus pensamientos o sentimientos, pero no saben cómo hacerlo de manera efectiva, porque sienten una **falta de habilidades comunicativas**. La ausencia de estrategias de comunicación puede provocar que opten por el silencio o la evasión. Algunas dificultades comunes son: no saber cómo iniciar una conversación difícil, no encontrar las palabras adecuadas, el temor a reaccionar emocionalmente y la falta de práctica en situaciones de conflicto.

Las **emociones** también desempeñan un papel importante en la generación de conductas no asertivas. Por ejemplo, si el miedo, la vergüenza, la ansiedad, la culpa y la inseguridad son intensas, pueden impedir que una persona exprese sus necesidades o defienda sus derechos.

La buena noticia es que la conducta no asertiva no es una característica permanente de la personalidad. La asertividad es una habilidad que puede aprenderse y desarrollarse mediante la práctica constante. Al desarrollar habilidades sociales y emocionales es posible que aprendamos a comunicarnos de manera más segura y respetuosa.

Algunas estrategias para fortalecer la asertividad son:

- Mejorar la autoestima.
- Reconocer los propios derechos.
- Identificar creencias limitantes.
- Practicar la expresión de opiniones.
- Aprender técnicas de comunicación asertiva.
- Desarrollar inteligencia emocional.

¿POR QUÉ SE GENERA LA CONDUCTA NO SERTIVA?

Identificar las causas de una conducta no asertiva es el primer paso para desarrollar una comunicación más segura, equilibrada y respetuosa que favorezca el bienestar personal y las relaciones interpersonales.

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.*
- Ellis, A., & Dryden, W. (2018). The practice of rational emotive behavior therapy. Springer.*
- 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). Comunícate (15.ª ed.). Cengage Learning.*