

PRINCIPIOS BÁSICOS (AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA)

La comunicación asertiva es una habilidad social que permite expresar pensamientos, sentimientos, opiniones y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin afectar los derechos propios ni los de otras personas. Para desarrollar una conducta asertiva es necesario fortalecer tres elementos fundamentales: la autoestima, la asertividad y la resiliencia.

AUTOESTIMA

Es la valoración que una persona tiene de sí misma. Incluye las percepciones, pensamientos y sentimientos acerca de sus capacidades, cualidades y áreas de oportunidad.

Una autoestima saludable favorece la confianza personal y permite expresar ideas y emociones sin temor excesivo al rechazo o a la crítica.

Características de una autoestima saludable:

- Reconocimiento de fortalezas y debilidades.
- Seguridad para expresar opiniones.
- Capacidad para aceptar errores y aprender de ellos.
- Respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Ejemplo: Un estudiante con una autoestima adecuada participa en clase porque reconoce que sus opiniones tienen valor, aunque puedan ser diferentes a las de sus compañeros.

La autoestima influye directamente en la manera en que nos comunicamos. Las personas con baja autoestima suelen presentar mayores dificultades para expresar desacuerdos, establecer límites o defender sus derechos.

ASERTIVIDAD

Es la capacidad de expresar pensamientos, emociones, necesidades y opiniones de forma clara, honesta y respetuosa.

Una persona asertiva:

- Defiende sus derechos sin agredir.
- Escucha las opiniones de los demás.
- Comunica sus necesidades de manera directa.
- Mantiene el respeto durante los desacuerdos.
- Sabe decir "no" cuando es necesario.

PRINCIPIOS BÁSICOS (AUTOESTIMA, ASERTIVIDAD Y RESILIENCIA)

Ejemplo: Un compañero solicita copiar una tarea. Una respuesta asertiva sería: "Entiendo que necesitas ayuda, pero prefiero que realices tu trabajo por tu cuenta. Si quieres, puedo explicarte el procedimiento".

RESILIENCIA

Es la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones difíciles, superar adversidades y continuar avanzando a pesar de los obstáculos. Las personas resilientes suelen manejar mejor las críticas, los conflictos y los cambios, elementos que forman parte de las relaciones humanas y de la comunicación cotidiana.

Características de una persona resiliente:

- Mantiene una actitud positiva ante las dificultades.
- Aprende de los errores.
- Controla mejor sus emociones.
- Busca soluciones en lugar de enfocarse únicamente en los problemas.

Ejemplo: Un estudiante que recibe una baja calificación analiza sus errores, busca apoyo académico y se prepara mejor para la siguiente evaluación.

Cuando una persona desarrolla estas tres capacidades, mejora significativamente su comunicación interpersonal, su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar situaciones complejas.

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.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunicate (15.ª ed.). Cengage Learning.*