

TÉCNICAS PARA TENER UNA CONDUCTA ASERTIVA

La asertividad es una habilidad que puede aprenderse y fortalecerse mediante la práctica constante. Desarrollar una conducta asertiva implica adquirir herramientas que permitan expresar pensamientos, emociones, opiniones y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin agredir a los demás ni ignorar los propios derechos.

Las técnicas asertivas ayudan a enfrentar situaciones difíciles, resolver conflictos, establecer límites y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales. Su aplicación favorece la autoestima, la confianza y la comunicación efectiva en contextos personales, académicos y laborales.

Las técnicas asertivas permiten expresar desacuerdos con respeto, defender los propios derechos, reducir la ansiedad en situaciones sociales, manejar críticas y conflictos de forma adecuada, mejorar la autoestima y favorecer relaciones más saludables.

A continuación se describen algunas técnicas para tener una conducta asertiva. La práctica constante de estas estrategias contribuye a desarrollar una comunicación más segura y equilibrada.

1. Técnica del "Yo"

Consiste en expresar sentimientos, pensamientos o necesidades utilizando mensajes en primera persona, evitando culpar o atacar a los demás. Esta técnica permite comunicar cómo nos afecta una situación sin generar una actitud defensiva en el interlocutor. Para usar esta técnica sigue esta estructura:

Yo me siento...

+

Cuando ocurre...

+

Porque...

+

Me gustaría...

TÉCNICAS PARA TENER UNA CONDUCTA ASERTIVA

Por ejemplo, en lugar de decir "Nunca me escuchas" ❌

Asertivamente puedes decir: "Yo me siento frustrado cuando hablo y me interrumpen, porque considero importante expresar mis ideas. Me gustaría terminar de explicar mi punto de vista" ✅

Esta técnica reduce conflictos, facilita el diálogo y promueve la empatía.

2. Técnica del Disco Rayado

Consiste en repetir de manera calmada y firme una petición, decisión o límite sin entrar en discusiones innecesarias, se requiere que la persona mantenga su postura sin agresividad y sin justificar excesivamente su decisión.

Ejemplo:

Compañero: Ayúdame con la tarea.

Tú: Lo siento, no puedo hacerlo.

Compañero: Anda, solo esta vez.

Tú: Entiendo tu situación, pero no puedo hacerlo.

Esta técnica ayuda a mantener límites, incrementa la seguridad personal y evita manipulaciones.

3. Técnica del Banco de Niebla

Consiste en aceptar parcialmente una crítica sin discutir ni reaccionar defensivamente. La persona reconoce que puede existir algo de verdad en el comentario sin perder su seguridad personal.

Ejemplo:

Crítica: "Tu exposición estuvo algo desorganizada"

Respuesta asertiva: "Es posible que algunas partes pudieran haberse explicado con mayor claridad".

Esta técnica reduce confrontaciones, favorece el autocontrol y permite analizar críticas objetivamente.

TÉCNICAS PARA TENER UNA CONDUCTA ASERTIVA

4. Técnica de la Pregunta Asertiva

Consiste en responder a una crítica o comentario negativo mediante preguntas que ayuden a obtener información útil y promover el diálogo.

Ejemplo:

Comentario: "No hiciste bien este trabajo"

Respuesta asertiva: "¿Podrías indicarme específicamente qué aspectos consideras que puedo mejorar?"

Establecer este diálogo facilita la retroalimentación, reduce respuestas impulsivas y favorece la solución de problemas.

5. Técnica de la Negativa Asertiva

Permite rechazar peticiones de forma clara, respetuosa y directa sin experimentar sentimientos excesivos de culpa.

Ejemplo:

Solicitud: "¿Puedes quedarte después de clases para terminar mi parte del proyecto?"

Respuesta asertiva: "Lo siento, no puedo hacerlo porque tengo otros compromisos".

Esta técnica protege el tiempo y la energía personal, fortalece la autoestima y favorece el establecimiento de límites. Se recomienda hablar con claridad, evitar excusas innecesarias y mantener un tono respetuoso.

6. Técnica del Acuerdo Parcial

Consiste en reconocer la parte válida de una opinión sin aceptar completamente una crítica o desacuerdo.

Ejemplo:

Comentario: "Tu informe tiene algunos errores".

Respuesta asertiva: "Sí, encontré algunos errores que necesito corregir, aunque considero que el contenido principal está bien desarrollado".

TÉCNICAS PARA TENER UNA CONDUCTA ASERTIVA

Esta técnica evita discusiones innecesarias, favorece el diálogo constructivo y promueve la objetividad.

7. Técnica de la Escucha Activa

La comunicación asertiva requiere no solo expresar ideas, sino también escuchar de manera atenta y respetuosa. Implica mantener contacto visual, evitar interrupciones, mostrar interés, realizar preguntas cuando sea necesario y confirmar la comprensión del mensaje.

Ejemplo de respuesta asertiva:

"Entonces, si entendí correctamente, consideras que podríamos mejorar la organización del proyecto".

Esta técnica incrementa la empatía, mejora la comprensión y fortalece las relaciones interpersonales.

8. Técnica de la Asertividad Empática

Consiste en reconocer los sentimientos o necesidades de la otra persona antes de expresar nuestra posición.

Ejemplo de respuesta asertiva:

"Sé que necesitas apoyo para terminar esta actividad y entiendo tu preocupación; sin embargo, en este momento no puedo ayudarte porque debo atender mis propias responsabilidades".

Al utilizar esta técnica, favorecemos la comprensión mutua, reducimos la tensión emocional y mantenemos relaciones positivas.

Además de aplicar estas técnicas, es importante:

- Fortalecer la autoestima.
- Reconocer los propios derechos.
- Practicar la expresión de opiniones.
- Aprender a manejar emociones.

TÉCNICAS PARA TENER UNA CONDUCTA ASERTIVA

- Mantener una postura corporal segura.
- Utilizar un tono de voz firme y respetuoso.
- Ser congruente entre el lenguaje verbal y no verbal.

Recuerda: La asertividad no significa ganar discusiones o convencer a todos. Significa expresar lo que pensamos y sentimos de manera honesta, respetando tanto nuestros derechos como los de los demás.

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.*
- Smith, M. J. (2015). Cuando digo no, me siento culpable. Debolsillo.*
- Verderber, K. S., Verderber, R. F., & Sellnow, D. D. (2020). Comunícate (15.ª ed.). Cengage Learning.*