

Asertividad

La Asertividad es un término que se empezó a emplear en Psicología en los años 70 y que, desde entonces se ha difundido de manera masiva y no siempre de forma adecuada.

A veces se confunde con AGRESIVIDAD o con PREPOTENCIA,

pero no es agresividad, porque no conlleva ningún tipo de daño o perjuicio para nadie.

Tampoco es prepotencia porque no implica menosprecio para otros ni vanidad en quien la manifiesta.

Provoca cierto tipo de RECHAZO en algunas personas, debido a que sorprende por sus diferencias con las costumbres más comunes en la sociedad.

Conlleva cierto AISLAMIENTO SOCIAL, porque sorprende a otras personas y se percibe como una amenaza.

¡Pero nada de esto es cierto!

¡Veámoslo!



Esta es la REALIDAD...

La asertividad **NO ES** una característica de las personas, sino una **CARACTERÍSTICA** de su conducta.

No existen las PERSONAS ASERTIVAS, sino PERSONAS que PIENSAN y ACTÚAN DE MANERA ASERTIVA.

La asertividad es un término que se relaciona de manera íntima con el **RESPECTO**. Con la consideración de que todas las personas pueden tener *sentimientos, gustos, deseos, ideas, preferencias..., diferentes* y que todas son igualmente legítimas.

La sociedad establece unas normas que regulan la convivencia, por lo tanto, quienes no las cumplan pueden recibir una crítica o una sanción, pero se debe considerar que las acciones, sentimientos o ideas de cualquier persona son tan respetables como las propias.

En base al auto-respeto, las personas de **ESTILO ASERTIVO** no se menosprecian o se sienten mal consigo mismas por sus ideas, sus gustos o las decisiones que toman en su vida.

De igual modo, en base al respeto a los demás, las personas de **ESTILO ASERTIVO** no menosprecian, critican o se sienten mal con otras personas que tienen ideas o gustos diferentes o que toman decisiones que no les parecen adecuadas.

¡EL ENTRENAMIENTO EN ASERTIVIDAD consiste en enseñar a cambiar algunos modos de pensar, adquiridos en la infancia y la adolescencia, para aumentar la SEGURIDAD EN SÍ MISMO/A; con una elevada AUTO-ESTIMA, lo cual permite mantener unas relaciones sociales de la máxima calidad!

CONSULTA CONMIGO: 607 232 041

www.psicologosamirby.com