

RED LATINOAMERICANA DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Resumen Analítico de Convivencia Escolar

Núm. 00 064

[Ver documento completo](#)

Título: RELACIONES INTERPERSONALES ADECUADAS MEDIANTE UNA COMUNICACIÓN Y CONDUCTA ASERTIVAS.

Autor: NARANJO-PEREIRA, Ma. Luisa.

Publicación: NARANJO-PEREIRA, María Luisa. "Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas". En: Actualidades Investigativas en Educación. 2008, vol. 8 no. 001

Disponible en:

<http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=44780111>. ISSN

Descriptor: Comunicación, asertividad, autoafirmación, adolescencia, desarrollo de habilidades, práctica docente.

Resumen: Ubicada dentro del campo de la psicología conductista, se entiende la asertividad como 'autoafirmación personal, la capacidad de respetar los derechos propios y ajenos y poder expresar de manera apropiada los sentimientos y pensamientos sin producir angustia o agresividad'.

La autora la plantea como una habilidad social, que puede desarrollarse mediante entrenamiento de autoafirmación que facilita que la persona se sienta más satisfecha consigo misma y con los demás.

La autoafirmación parte del concepto de igualdad entre las personas y su derecho a manifestar sus propias opiniones; implica respeto a los demás y a uno mismo; respeto por los derechos humanos y los propios. Mézerville la caracteriza como la capacidad que tiene la persona de expresar abiertamente sus deseos, pensamientos o habilidades y como la libertad de ser uno mismo y conducirse con autonomía y madurez. Lo contrario de la autoafirmación implicaría inhibirse o anularse. Es imperioso no permitirles a los demás o a sí mismo conductas devaluativas que atenten contra la integridad del yo.

La asertividad es difícil de llevar a la práctica porque contraviene modelos sociales frecuentes en el entorno como la pasividad, o los promovidos por los medios masivos, como la agresividad. La conducta pasiva se encuentra asociada a sentimientos de culpabilidad, ansiedad y baja autoestima; se teme molestar a los demás y se tiene dificultad para afrontar un rechazo. La persona agresiva, aunque en principio pueda lograr sus objetivos, genera odio y resentimiento, provocando que los demás intenten evitarla.

Naranjo distingue tres formas en que las personas resuelven sus conflictos: huir, luchar y razonar, que corresponden respectivamente al comportamiento sumiso, agresivo y asertivo. Mientras el sumiso permite que eliminen sus derechos, el agresivo violenta los de otros. También existe el estilo manipulativo, que haciendo sentir culpables a otros obtienen lo que quieren.

Después de caracterizar una conducta asertiva y contrastar distintos modos de comunicación, la autora aborda la conducta de los adolescentes en el contexto educativo, señalando que un ambiente muy evaluativo puede provocar ansiedad e inhibir, sobre todo en alumnos inseguros, el contacto interpersonal con otros jóvenes, desarrollar sentimientos de aislamiento y soledad que, a su vez, provocan que sean más fáciles de influir o manipular, para lograr sentirse aceptados por los demás.

Desarrollar estas habilidades de comunicación asertiva contribuye a mejorar el estado emocional de las personas y la calidad de sus relaciones humanas, sentirse mejor consigo mismo y con los demás.