

## Educar la asertividad

### 1.- ¿Qué es la asertividad?

La capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

La persona asertiva:

#### 1.-Sabe decir "NO" o mostrar su postura hacia algo:

Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.

Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.

Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.

#### 2.-Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque:

Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado.

Sabe pedir cuando es necesario.

Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.

#### 3.-Sabe expresar sentimientos:

Expresa gratitud, afecto, admiración...

Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

La asertividad se aprende, no es innata. Se aprende con la práctica y debemos reconocer que es una obligación moral enseñarles a saber estar y comportarse tanto con los iguales como con los adultos.

### 2.- Principios básicos para aprender a ser asertivos

El ambiente influye en la autoestima de tal forma que un niño que es querido y respaldado y él lo siente así, desarrollará una sana autoestima y una seguridad en sí mismo.

Las personas que rodean al niño, esto es, los padres y profesores que resultan importantísimos para el niño puesto que son los que refuerzan las conductas positivas y son los modelos a imitar por los más pequeños..

3.- Actitudes generales a tener en cuenta para educar en la asertividad y que además influyen en la construcción de una adecuada autoestima. Estas actitudes las podemos enunciar del siguiente modo:

1. Atención a las proyecciones: los adultos tendemos a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas en los hijos. Protegemos a los niños cuando anteriormente hemos sufrido burlas y los hacemos desconfiados.

2. No confundir un error puntual con una característica de la personalidad. Debemos cuidar los mensajes que dirigimos a los niños y la forma de hacerlo.

3. Las expectativas hacia los niños deben ser razonables y adecuadas a su nivel y edad. A cada nivel madurativo le corresponden unas pautas de conducta.

La asertividad se puede enseñar de forma indirecta (se trata de todo lo que podemos influir en el niño sin que él se dé cuenta) o directa (con técnicas concretas).

Una buena idea es reforzar las capacidades.

Cuidar el lenguaje con que nos dirigimos a los niños.