

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 14 DE JUNIO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

“PERSONAS ASERTIVAS Y EMPÁTICAS”

Alguna vez te has puesto a pensar si tú tienes estas cualidades?

Asertividad: La asertividad es una habilidad que permite a la persona comunicar su punto de vista desde un equilibrio entre lo que para él es correcto e incorrecto en un ámbito de comunicación abierta. Esta cualidad o comportamiento que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas, respetando a los demás, así es una persona asertiva tiene muy claros cuáles son sus ideologías y siempre respetara el punto de vista de los demás.

La persona asertiva no quiere decir que la persona tiene razón. La persona asertiva es aquella que sabe que puede estar equivocada pero mantiene la calma y conversa con los otros sobre sus puntos de vista para poder llegar a un mejor entendimiento y solucionar los problemas.

Una persona asertiva tiene la capacidad de ser clara, franca y directa en cualquier situación siendo respetuosa y sin llegar a herir los sentimientos de los demás en ningún momento. Así mismo, también reacciona y actúa adecuadamente a cualquier conflicto o discusión a la que tenga que hacer frente.

Ser asertivo le proporciona a la persona que posee dicha habilidad beneficios como los siguientes:

- Satisfacción personal al llevar a cabo las cosas con la capacidad suficiente.
- Aumento de la propia seguridad y autoconfianza.
- Mejora de la autoestima.
- Buena comunicación con todo tipo de personas.
- Aceptación social y respeto de los demás.
- Afianzamiento de los valores personales.

Empatía: La empatía es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando comprender de forma realista y racional lo que siente otra persona. La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.

La capacidad de ponerse en el lugar del otro, que se desarrolla a través de la empatía, ayuda a comprender mejor el comportamiento en determinadas circunstancias y la forma como el otro toma las decisiones.

Lo cierto es que se tratan de dos habilidades sociales que todas las personas podemos desarrollar y potenciar a lo largo de nuestra vida y que, en términos generales, nos ayudan a mejorar nuestra relación con las demás personas.

La **asertividad** nos permite expresarnos de forma clara, directa y adecuada en cualquier contexto y la **empatía** nos permite comprender a los demás y ponernos en su lugar aunque no compartamos sus puntos de vista

Definitivamente, quien desarrolla estas cualidades son personas que se preocupan mucho por los demás, saben escuchar, respetuosas, flexibles de pensamiento, solidarias y con una gran capacidad de autocrítica.

Tanto la asertividad como la empatía son dos habilidades sociales que todos los seres humanos podemos desarrollar a lo largo de nuestra vida, ya sea de forma intencionada o espontánea a partir de nuestras experiencias diarias. No se da una exclusividad entre ambas, es decir, una persona asertiva siempre será empática y viceversa pues estas siempre irán de la mano demostrando sus acciones.

Cuando ambas habilidades se unen y se complementan a la perfección en una persona, se puede llegar a lograr un modelo ideal de comunicación con las demás personas, por un lado, se tiene la claridad y seguridad de la asertividad, lo cual es clave para expresar y satisfacer las propias necesidades y por otro lado, se posee la comprensión y generosidad de la empatía, que permite practicar activamente y ayudar a los demás.

CARACTERISTICAS DE PERSONAS EMPATICAS Y ASERTIVAS

Las personas asertivas y empáticas por lo regular:

*Aceptan a cada persona tal y como es, con sus virtudes y sus defectos. Son muy respetuosas.

*Son comprensivas, tienen una actitud conciliadora y están dispuestas al entendimiento.

*Saben actuar correctamente en los conflictos, poniendo los medios necesarios para su solución. Para ellas, su finalidad ante un conflicto es llegar a un acuerdo y encontrar la mejor forma de solventar la situación.

*Confían en la comunicación como el mejor método para entender y comprender las necesidades de los demás, así como para saber cómo actuar posteriormente. Prefieren resolver y tratar los asuntos y conflictos cara a cara.

*Evitan herir los sentimientos de los demás, por ello, primero, comunican el reconocimiento hacia la otra persona y, plantean sus necesidades, derechos y opiniones sin ningún tipo de hostilidad ni agresividad. Saben escuchar, es decir, primero, intentan ponerse en el lugar del otro para comprenderlo, después también reivindican sus derechos y expresan sus pensamientos para ser igualmente escuchados y comprendidos.

*Cuando se comunican con alguien, además de prestar mucha atención a lo que esa persona dice, también tienen en cuenta de qué manera se expresa, qué tono de voz utiliza y qué lenguaje corporal adopta.

*Durante las conversaciones, evitan llevar sus opiniones o reflexiones al terreno personal y centran el diálogo en los acontecimientos. Así, previenen que la otra persona pueda sentirse atacada o herida por juicios de valor. No incurren en descalificaciones ni provocaciones para desarmar los argumentos de los demás.

*Son personas muy agradecidas.

*No les cuesta trabajo pedir disculpas ni aceptar sus errores.

*Se sienten cómodas expresando sus sentimientos y pensamientos y lo hacen siempre de un modo firme, razonado y justificado.

*Transmiten amabilidad, optimismo y buena energía a las personas de su alrededor.

Por ello ambas van de la mano y es importante saber cultivar esta y otras cualidades que te ayudaran a tener una vida llevadera y sobre todo te ayudaran a disfrutar más de tu entorno y de las personas que te rodean por ello si tu consideras que te cuesta trabajo cultivar estas u otras cualidades, asistir a terapia psicológica , te ayudara a sacar lo mejor de ti y serás feliz.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan

que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.