

## COMUNICACIÓN ASERTIVA

Las habilidades sociales son aquellas conductas aprendidas que utilizamos en nuestras relaciones interpersonales con la finalidad de obtener un refuerzo del ambiente y posteriormente hacer frente a las consecuencias producidas en la aplicación de dicha respuesta.

### ESTILO DE COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

Los estilos de comunicación nos permiten iniciar, mantener y consolidar las relaciones interpersonales. Hay tres estilos de comunicación interpersonal, que son la conducta agresiva, la comunicación pasiva y la conducta asertiva.

La conducta agresiva consiste en la defensa de nuestros derechos e intereses personales sin respetar a las otras personas con las que interactuamos. El principal objetivo de este estilo de interacción es el de dominio sobre los intereses de los demás, sin permitir que los otros puedan expresar y defender sus derechos y necesidades.

La comunicación pasiva implica no defender nuestros propios derechos, no ser capaces de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones. Este estilo de interacción provoca sentimientos de inferioridad y tendencia a mantener un papel subordinado en las relaciones con los demás, manteniendo una actitud pasiva.

La conducta asertiva consiste en conocer cuales son los derechos e intereses personales y saber defenderlos utilizando una serie de habilidades que nos permitan ser objetivos y respetuosos con nosotros y con los demás. El objetivo de este estilo de conducta no es sólo conseguir aquello que se desea, sino también desarrollar las habilidades de negociación necesarias para conseguirlo.

La conducta asertiva tiene dos características: la autoasertividad, o grado en que una persona se concede a si misma los derechos asertivos básicos y la heteroasertividad, o grado en que una persona considera que los demás tienen estos derechos, entendiendo por derechos asertivos básicos aquellas creencias que facilitan el comportamiento asertivo de las personas