

ASERTIVIDAD Y EMPATÍA

Podríamos definir la **asertividad** como la habilidad de las personas para expresar sus pensamientos, ideas, posturas, intenciones, emociones... de modo que no moleste ni haga daño a la otra persona. De este modo, se puede comunicar lo que queremos, respetando así nuestros propios derechos, sin ofender a los demás; es decir, respetando sus derechos. En resumidas cuentas, consiste en hablar de forma directa, congruente y clara.

Las personas que emplean una comunicación asertiva muestran una mayor eficacia, por ejemplo, resolviendo problemas o negociando sus intereses.

Un aspecto positivo de la asertividad es que puede ser entrenada, como cualquier otra habilidad, y utilizarla para negociar con nuestros hijos ciertos puntos en los que podamos estar en desacuerdo. De esta manera, también inculcaremos una forma eficaz y respetuosa de comunicación.

A continuación, daremos algunas claves para poder alcanzar nuestros objetivos:

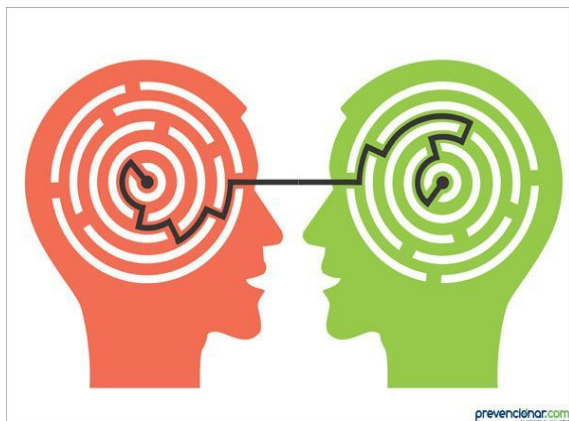
1. Realizar frases afirmativas de lo sucedido, ya que la realidad no se puede negar, siempre desde el respeto y la educación.
2. Expresar las emociones y sentimientos para fomentar la empatía de nuestros hijos.
3. Decir de forma explícita lo que esperas o quieres que haga.
4. Explicar las consecuencias de las conductas, tanto si realiza lo que quieres que haga como si no.

Como bien hemos observado en la enumeración, la asertividad está estrechamente relacionada con la empatía. Podemos definir la **empatía** como la capacidad para percibir y comprender el punto de vista de las personas que nos rodean. Podría decirse que es



"ponerse en la piel del otro".

Podemos encontrar dos pilares fundamentales en la empatía:



- El **aspecto afectivo**, que corresponde con la empatía emocional, que consiste en responder de acuerdo con los sentimientos de la otra persona. Un ejemplo de esto sería encontrarnos con un amigo, que este nos cuente que ha fallecido su mascota y sentirse afectado por el dolor por la noticia.

- El **aspecto cognitivo** es la habilidad de la persona para comprender el estado mental del otro. En el ejemplo anterior, supondría comprender que la otra persona se siente triste por el fallecimiento de su mascota.

Para finalizar, cabe destacar que la empatía resulta fundamental para poder decir las cosas con asertividad; es decir, necesitamos captar cómo va a influir nuestro discurso en la otra persona para así adecuarlo y hacer el menor daño posible. Por esta razón si se consigue la combinación perfecta entre empatía y asertividad es más probable que podamos llevar a cabo una comunicación eficaz con nuestro hijos.

