



# Asertividad

## Definición

La asertividad es la capacidad de expresar los pensamientos, sentimientos y deseos de forma clara, directa y respetuosa hacia los demás, sin ser agresivo ni pasivo. Una persona asertiva defiende sus derechos y opiniones, pero también respeta los derechos de quienes la rodean. La asertividad implica un equilibrio entre expresar el propio punto de vista y escuchar atentamente a los demás. Es una habilidad esencial en el desarrollo adolescente, con un impacto significativo en las relaciones interpersonales, la autoconfianza y la integración social. Es importante que padres y educadores apoyen el desarrollo de la asertividad fomentando una comunicación abierta y respetuosa.

## ¿Cómo afecta a los adolescentes?

Los adolescentes asertivos tienen mayor capacidad para gestionar eficazmente los conflictos. Saben expresar sus necesidades y deseos, lo que les permite establecer relaciones interpersonales equilibradas. La asertividad les brinda confianza en sus propias fortalezas y contribuye al desarrollo de una autoimagen positiva. También ayuda a reducir la ansiedad y el estrés social.

La falta de asertividad puede afectar negativamente la integración social de un adolescente. Si no expresa sus opiniones o deseos, puede ser más fácilmente influenciado por sus compañeros o por la presión social. Puede acabar siendo excluido de sus círculos sociales o tolerando comportamientos que no se ajustan a sus valores.





## Asertividad e inclusión social

Durante la adolescencia, la asertividad desempeña un papel crucial en la gestión de conflictos, la expresión de opiniones y el desarrollo de relaciones saludables con los demás. Los adolescentes que desarrollan la asertividad tienen más probabilidades de llevarse mejor con sus compañeros, padres y profesores.

Un adolescente asertivo es capaz de decir "no" cuando es necesario, expresar su insatisfacción de forma constructiva y defender sus opiniones sin agresividad. Estas habilidades son fundamentales en el proceso de integración social y en la construcción de una autoimagen positiva.



### ¿Cómo afrontarlo?

- **Practique una comunicación clara:** los adolescentes necesitan aprender a expresar sus deseos y puntos de vista de una manera directa pero respetuosa.
- **Establecer límites saludables:** es importante que los adolescentes aprendan a establecer límites y decir “no” cuando sienten que están siendo sometidos a exigencias o presiones excesivas.
- **Escucha activa:** La asertividad no se trata solo de hablar, sino también de escuchar activamente y respetar los puntos de vista de los demás. Fomentar la comunicación bidireccional puede ayudar a los adolescentes a sentirse más seguros en sus interacciones.
- **Fomentar la autoestima:** los adolescentes necesitan aprender a reconocer su propio valor y comprender que tienen derecho a expresar sus opiniones y necesidades.





## Preguntas de calentamiento

- ¿Cómo sueles reaccionar cuando alguien no está de acuerdo contigo?
- ¿Recuerdas alguna vez que quisiste decir "no" pero terminaste diciendo "sí"? ¿Por qué pasó eso?
- ¿Cuál es la diferencia entre ser asertivo y ser agresivo?
- ¿Te sientes cómodo expresando tus opiniones en un grupo?
- ¿Cuáles son algunas situaciones en las que es importante ser asertivo?



## Preguntas para debatir

- ¿Cuáles son algunas formas educadas pero firmes de decir “no” sin ofender a alguien?
- ¿Cómo puede el lenguaje corporal ayudarte o sabotearte cuando intentas ser asertivo?
- ¿Crees que el contexto cultural influye en la asertividad de las personas? ¿Por qué sí o por qué no?
- ¿Cuáles son los beneficios de ser asertivo en la vida cotidiana o en el trabajo/la escuela?
- ¿Cómo puede alguien aprender a ser más asertivo incluso si es difícil?

## Descubra más

- [https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV\\_87.htm](https://www.mindtools.com/pages/article/newCDV_87.htm)
- <https://www.theassertivenessgame.com/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=6p\\_yaNFSYao](https://www.youtube.com/watch?v=6p_yaNFSYao)





## DISCLAIMER

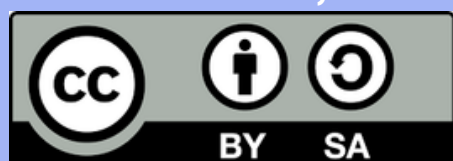
FINANCIADO POR LA UNIÓN EUROPEA. LAS OPINIONES Y PUNTOS DE VISTA EXPRESADOS SON, SIN EMBARGO, RESPONSABILIDAD EXCLUSIVA DEL/DE LOS AUTOR(ES) Y NO REFLEJAN NECESARIAMENTE LOS DE LA UNIÓN EUROPEA NI LOS DE LA AGENCIA EJECUTIVA EUROPEA DE EDUCACIÓN Y CULTURA (EACEA). NI LA UNIÓN EUROPEA NI LA EACEA SE HACEN RESPONSABLES DE ELLAS.

## AUTORES

© MAYO 2025 – COLEGIO CÓRDOBA, NIÑOS EN LA FAMILIA, LICEO TEÓRICO “GEORGE MOROIANU”, PODERIO FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN.

ESTA PUBLICACIÓN SE HA REALIZADO CON EL APOYO FINANCIERO DE LA COMISIÓN EUROPEA EN EL MARCO DEL PROYECTO ERASMUS+ ‘YOUR BEST VERSION’, NÚMERO 2024-2-ES01-KA210-SCH-000292259.

## ATRIBUCIÓN, COMPARTIR EN LA MISMA CONDICIÓN



(CC BY-SA): TIENES LIBERTAD PARA COMPARTIR (COPIAR Y REDISTRIBUIR EL MATERIAL EN CUALQUIER MEDIO O FORMATO), ASÍ COMO PARA ADAPTAR (REMEZCLAR, TRANSFORMAR Y DESARROLLAR) EL MATERIAL PARA CUALQUIER PROPÓSITO, INCLUSO COMERCIAL. EL LICENCIANTE NO PUEDE REVOCAR ESTAS LIBERTADES SIEMPRE QUE CUMPLAS CON LOS TÉRMINOS DE LA LICENCIA SEGÚN LOS SIGUIENTES TÉRMINOS:

**ATRIBUCIÓN:** DEBE OTORGAR EL CRÉDITO CORRESPONDIENTE, PROPORCIONAR UN ENLACE A LA LICENCIA E INDICAR SI SE REALIZARON CAMBIOS. PUEDE HACERLO DE CUALQUIER MANERA RAZONABLE, PERO NO DE NINGUNA MANERA QUE SUGIERA QUE EL LICENCIANTE LO RESPALDA A USTED O A SU USO.

**COMPARTIR - SI REMEZCLAS, TRANSFORMAS O CONSTRUYES SOBRE EL MATERIAL, DEBES DISTRIBUIR TU CONTRIBUCIÓN BAJO LA MISMA LICENCIA QUE EL ORIGINAL.**

**SIN RESTRICCIONES ADICIONALES:** NO SE LE PODRÁN APLICAR TÉRMINOS LEGALES.

