

## Asertividad - El Arte de la Dignidad

¿Le ha sucedido que después de una conversación con alguien, se queda con la sensación de no haber sido escuchado o respetado en la misma? ¿Le cuesta trabajo expresar sus sentimientos o ideas a otras personas?

La forma en como nos relacionamos e interactuamos los seres humanos está determinada por nuestra capacidad de comunicarnos. Comunicarnos adecuadamente requiere de dos habilidades primordiales, la primera es el saber escuchar activamente, y la segunda el poder expresar con libertad nuestras ideas y sentimientos.

Poder comunicarnos con libertad no es una tarea fácil. Es un arte en el cual se aprende a transmitir nuestras ideas y sentimientos de forma en que nuestras interacciones con otras personas nos resulten satisfactorias, pues nos permiten sentirnos valorados y respetados. Para ello es necesario el aprender habilidades para responder correctamente y principios que nos hagan sentir bien con nosotros mismos, respetando al los demás y dejando abierta las vías de comunicación. A esto se denomina &ldquo;ASERTIVIDAD&rdquo;.

Cuando somos asertivos nos sentimos mejor con nosotros mismos y con nuestro desenvolvimiento en nuestra vida personal, social y laboral. Esto repercute de forma positiva en nuestras interacciones y nos permite actuar con mayor seguridad, eficiencia y efectividad. Sin embargo, muchas veces nos cuesta ser asertivos, generalmente porque no hemos aprendido cómo serlo, y cuando practicarla. Al entrenar nuestra asertividad nos empoderamos de nosotros, mejora nuestra responsabilidad y ante todo, aprendemos a relacionarnos mejor con otras personas.