



“Asertividad y desarrollo emocional”

Ser asertivo consiste en respetar, ser directo, saber decir, escuchar, tener equilibrio, es la habilidad que nos permite expresar en el momento oportuno y de la manera adecuada teniendo en cuenta y respetando a los demás.

Lo asertivo no está tanto en lo que hacemos, como en cómo lo hacemos.

Existen tres tipos de comportamiento: el asertivo, pasivo y el agresivo.

- **El comportamiento asertivo** se caracteriza por firmeza a la hora de hacer respetar sus derechos a la hora de hablar de sus sentimientos, de forma honesta y siempre sin violar los derechos de los demás.
- **El comportamiento pasivo.** Estos niños no saben expresar sus sentimientos, se quedan parados, tienen sensación de no ser aceptados y se dejan manipular, evitan la mirada y al hablar intentan suavizar para evitar ofender al interlocutor. Hay que distinguir entre los niños tímidos y los introvertidos: los niños tímidos aunque quieran expresar no pueden. Tienen limitaciones hay que ayudarle, facilitarle. El niño introvertido aunque es capaz no tiene esa necesidad.
- **El comportamiento agresivo** es el de aquel que provoca a los demás, usa la fuerza, la violencia, tiene un tono desmesurado. En su fuero interno piensa que si no es fuerte no le van a querer, quieren imponer su forma de hacer las cosas.

Los principios básicos que tenemos que inculcarles a los niños:

- Respetar a los demás
- Respetarse a uno mismo. Esto es un comportamiento honesto consiste en no menospreciar los sentimientos propios ni los de los demás

¿Cómo ayudarles a ser asertivos?

- Enseñarles, ayudarles a verbalizar, darles recursos para aprender a defender sus derechos ante situaciones injustas.
- Deben ignorar toda expresión de agresividad.

Cuanto más expresen mejor se sienten, más confiados por poder decir lo que tienen que decir y estamos incidiendo en la autoestima

- El ambiente en que se mueve el niño. Debe ser un niño querido, respaldado, escuchado y al que no se le van a resolver las cosas sino que se le va intentar dotar de recursos.

Características de las personas asertivas que cuentan con habilidades sociales

- Saben dar y recibir
- Se quejan pero lo saben hacer, cuidan las formas y el momento.
- Saben decir que no.
- Saben pedir favores.
- Preguntan ¿Por qué?
- Saben conversar, se relacionan bien
- Saben tomar decisiones
- Saben resolver conflictos
- Desarrollada la empatía.