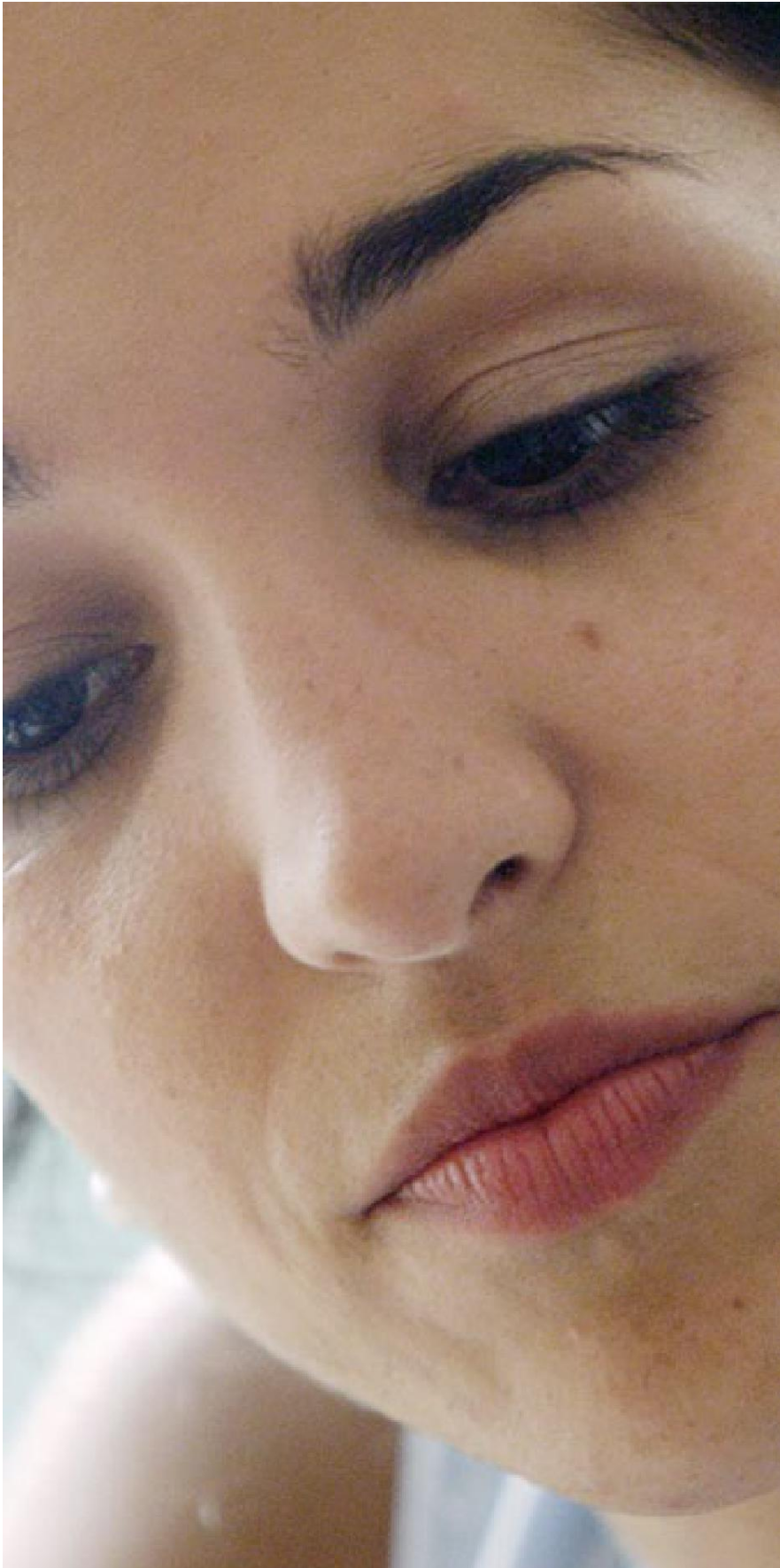


**Aprender a decir lo que piensa (Asertividad)****Descripción general**

Muchas personas tienen problemas para expresar sus sentimientos abiertamente y honestamente. Una falta de "asertividad" puede impedir que usted pueda decir lo que piensa. Otros pueden no tomar en cuenta sus sentimientos. Pueden aprovecharse de usted. Esto causa problemas sociales. Y puede convertirse en un obstáculo para usted, en la escuela o en el trabajo. Aprender a ser más asertivo le será de ayuda en la vida.

¿Es la asertividad lo mismo que la agresividad?

Entonces, ¿es asertividad lo mismo que agresividad? No, no lo es. La comunicación agresiva es cuando usted hace cosas como gritar, menospreciar, amenazar o desestimar a otros. No haga ninguna de estas cosas para ser asertivo. Para ser asertivo, simplemente sea honesto con las demás personas. Dígales lo que está sintiendo. Haga sugerencias y solicitudes cuando lo necesite.

Desarrolle sus habilidades asertivas

¿Cómo puede aprender a ser más asertivo? Pues bien, necesita practicar. Comience de a poco. Cuando hable con otros, hable con claridad y no susurre. Haga contacto visual con las personas en vez de mirar hacia abajo. No acepte pedidos irrazonables. Aprenda a decir la palabra "no". Y no deje que otras personas le impongan sus valores. Dígales lo que piensa y cómo se siente. Es necesario que practique esto con sus amigos y conocidos todos los días.

Conclusión

Aprender a decir lo que piensa no es fácil, pero usted merece ser tomado en cuenta. Volverse más asertivo es una de las mejores cosas que usted puede hacer por sí mismo. Por lo tanto, no se dé por vencido.