

## Comunicación breve

Facultad de ciencias médicas “Mariana Grajales Coello” Holguín

### Consideraciones sobre la asertividad

### Considerations on assertiveness

*Bárbara Almarales Pupo<sup>1</sup> Iliana Almaguer de la Rosa <sup>2</sup> Bertha Fernández Benavente<sup>3</sup>*

1. Licenciada en Educación. Asistente Facultad de Ciencias Médicas Mariana Grajales Cuello. Holguín. Cuba
2. Licenciada en Educación. Asistente Universidad de Ciencias Médicas. Holguín. Cuba
3. Licenciada en Educación. Asistente Facultad de Ciencias Médicas Mariana Grajales Cuello. Holguín. Cuba

## RESUMEN

El presente trabajo constituye una síntesis de la revisión bibliográfica sobre elementos fundamentales a tener en cuenta para lograr una eficiente comunicación interpersonal, considerada como un nivel de comunicación humana que consiste en el intercambio de contenidos subjetivos y puntos de vista personales para la solución de las cuestiones de la vida cotidiana en diferentes esferas: familiar, laboral, etc. La asertividad es la autoafirmación del hombre como individuo, preparado para expresar sus sentimientos sin ansiedad, culpa o temor. Esta puede variar en un mismo individuo según el contexto y según las personas ante las cuales debe expresarla, así que se puede ser asertivo en determinadas situaciones y no serlo en otras. Los derechos asertivos se refieren al derecho que tiene todo ser humano a que se le trate con el debido respeto a su

dignidad, a sus necesidades básicas, así como a reclamar cuando sus derechos están siendo violados. No existen derechos sin deberes, es decir, todo individuo tiene el derecho a que se le respete y se le considere, pero a su vez tiene el deber de respetar y considerar a los demás. Seremos sujetos asertivos en la medida en que podamos aplicar estas habilidades en la vida real.

Palabras clave: Asertividad, autoafirmación, derechos, deberes, comportamiento.

### **ABSTRACT**

The present work constitutes a synthesis of bibliographic revision on fundamental elements to take into account to achieve an efficient interpersonal communication, considered as a level of human communication that consists in the interchange of subjective contents and personal views for the solution of the points of quotidian life in different spheres: relative, labor, etc. The assertivity is the self-assertion of the man like individual, prepared to express his sentiments without anxiety, guilt or fear. This can vary in a same individual according to the context and according to people elk which he must express her, well then determined situations can be been assertive and no being to in others. The assertive rights refer to the right themselves that have all human being to be treated with proper respect to his dignity, to his basic needs, as well as to complaining when his duties are being violated. Do not exist duties without duties, that is, all individual has the right to be respected and considered, but in turn he has the duty to respect and to consider the other ones. We will be assertive subjects as much as we may apply these abilities in the real world.

*Key words: Assertivity, self-assertion, rights, duties, behavior.*

### **Correspondencia**

Bárbara Almarales Pupo. Correo Electrónico [almarales@ucm.hlg.sld.cu](mailto:almarales@ucm.hlg.sld.cu)