

## Ser capaces de defendernos sin atacar al otro

Administrator-k idatzia  
Igandea, 2016(e)ko urria(r)en 09-(e)an 16:31etan -

---

*Euskaratzeko lanean ari gara.*

Noticia publicada en Diario Vasco sección Bidasoa, el domingo día 9 de Octubre de 2016.

## Ser capaces de defendernos sin atacar al otro

-

9 octubre 201600:42

**La asertividad es una cualidad muy ligada a una sana autoestima, como explicó Nagore Vázquez. Una de las definiciones de este término es «la capacidad de defender mis propios derechos sin atacar los de los demás». La asertividad es una conducta que «nos ayuda a comunicar de forma clara lo que queremos, pero siempre desde el respeto a los demás», en contraposición a estilos comunicativos como el pasivo, el agresivo o la combinación de estos dos. Nagore Vázquez ofreció algunas pautas para desarrollar una comunicación asertiva: «saber dar y también recibir cumplidos, hacer peticiones, y expresar amor y afecto», pero también «el coraje justificado y el descontento», así como «nuestros derechos legítimos». Para ser asertivos también debemos aprender a decir 'no', a expresar nuestras opiniones aunque no sean iguales a las de la mayoría y aceptar las críticas constructivas. «No es fácil» conseguirlo siempre, pero nuestra autoestima agradecerá que lo intentemos.**