

DEFINICIÓN DE ASERTIVIDADE

(“Asertividade e ansiedade son respostas incompatibles”, apuntamentos Psicoloxía, páx. 36)

A Asertividade é unha habilidade social que se traballa desde o interior da persoa. Defínese como a habilidade para ser claros, francos e directos, dicindo o que se quere dicir, sen ferir os sentimentos dos demais, nin menosprezar a valía dos outros, só defendendo os seus dereitos como persoa. Dita habilidade sitúase nun continuo, onde no centro se encontra a **Asertividade**, e nos extremos a un lado e a outro dela, encóntranse a **pasividade** e a **agresividade**. Cun exemplo será máis fácil de ilustrar.

Un neno está xogando cos seus xoguetes no parque, moi entretido e sen fixarse en que hai máis nenos arredor, de repente, un deses nenos que pululaban sobre os xoguetes do primeiro, senta ao seu carón e comeza a xogar con eles. Sen mediar palabra, o niño que prestou os xoguetes levántase e deixa ao “usurpador” libre no territorio que antes ocupaba el; esta conduta reflexa pasividade, o extremo situado á esquerda da Asertividade.

Ese mesmo neno e ante a mesma situación, colle un xoguete e agride ao que intentou xogar con eles. Trátase de agresividade, o extremo situado á dereita da Asertividade.

Por último, a situación é a mesma, e o neno decide compartir os seus xoguetes e nalgún momento interactuar co intruso, non se sente agredido nin desprazado, séntese ben e comparte. Esta é unha conduta que reflexa Asertividade.

PERFIL DA PERSOA ASERTIVA

ESTES SON OS TRAZOS DE PERSONALIDADE QUE NOS AXUDAN A IDENTIFICAR A UNHA PERSOA ASERTIVA:

- UN ASERTIV@ NON TEN MEDO Á HORA DE EXPRESAR A SÚA OPINIÓN.
- SABEN DIALOGAR E CHEGAR A ACORDOS.
- RESPECTAN OS DEREITOS DOS DEMAIS E PIDEN QUE RESPECTEN OS SEUS.
- A SÚA FALA É FLUÍDA, SEN MULETIÑAS (“EHHH...”), E O TON DE VOZ É AXEITADO.
- A SÚA COMUNICACIÓN VERBAL APÓIASE NA NON VERBAL CON XESTOS SUAVES PERO FIRMES.
- EXPRESAN OS SEUS SENTIMENTOS (POSITIVOS E NEGATIVOS) AOS DEMAIS.
- SABEN DICIR QUE NON.*
- ACEPTAN CRÍTICAS E AS EMITEN.
- PARA EXPRESAR O SEU PUNTO DE VISTA FALAN EN PRIMEIRA PERSOA.
- GOZAN DUNHA SA AUTOESTIMA.
- GÚSTALLES RELACIONARSE COS DEMAIS NON ENCONTRANDO AMEAZAS NA INTERACCIÓN COS OUTROS.

* POR QUE COSTA TANTO DICIR NON?

Dicir que non é unha habilidade que nos facilita establecer os nosos límites persoais, permitindo que os demais coñezan o que estamos ou non dispostos a facer. Ao ser unha habilidade, trátase dun comportamento aprendido, se ben é certo que existen determinadas características de personalidade que poden facilitarnos dita aprendizaxe. Así por exemplo, os individuos extrovertidos aos que lles gusta relacionarse con moitas persoas adoitan adquirir máis facilmente esta habilidade que aqueles que son introvertidos. Pero, deixando a un lado as características de personalidade, por que nos costa tanto “dicir non” aos demais? Estes son os principais motivos que poden influír a unha persoa para que adopte este comportamento:

- **Elevada desexabilidade social:** en moitas ocasións buscan compracer ao outro, polo que din que si ou deixan violar os seus propios dereitos persoais porque cren que é o que se espera deles.
- **Facilidade para sucumbir á presión doutra persoa ou grupo:** como consecuencia do anterior acaban facendo aquilo que as outras persoas desexan. Por isto, a ausencia desta habilidade é especialmente perigosa nos adolescentes no que ao consumo de drogas se refire.
- **Falta de asertividade:** son incapaces de expresar de maneira adecuada aquilo que pensan. Por iso, aínda que crean que deben dicir que non, non se atreven a facelo ou, cando o fan, non resultan convincentes.
- **Experiencias negativas previas:** é posible que nalgún momento intentaran dicir que non, ou establecer os seus límites, e lles responderan dunha maneira inadecuada ou sufriran consecuencias negativas importantes. Polo tanto, a partir destas experiencias poden aprender a “dicir si” para evitar as repercusións que podería ter a súa negativa.
- **Baixa autoestima:** en moitos casos é a causa (“non valgo nada como para negarme”), e en moitas outras tamén é unha consecuencia, xa que as persoas que non saben dicir que non séntense inferiores aos demais por non verse capaces de establecer límites respecto a eles.
- **Medo ao rexeitamento ou a unha avaliación negativa:** para eles é importante que os demais os acepten e non os avalíen negativamente. Cren que se se mostran de acordo con todo o que o outro lles propón terán menos posibilidades de ser rexeitados e, polo contrario, serán “máis queridos”, e aceptaráselles con facilidade.
- **Temor ás consecuencias que imaxinan que podería ter a súa negativa.** Nalgunhas ocasións non temen tanto o rexeitamento dos outros como o feito de que a súa negativa implique determinadas consecuencias; por exemplo, un despido.

CONSECUENCIAS DE NON SABER DICIR NON

É certo que dicir que si e facer o que os outros desexan pode supoñer beneficios a curto prazo. As persoas que non establecen os seus límites adoitan parecer bastante compracentes de cara aos demais, e o seu trato é agradable. Sen embargo, o coste para eles é moi alto, xa que a longo prazo sofren as consecuencias de non saber dicir que non, que son:

- SENTIMENTO DE INFERIORIDADE E BAIXA AUTOESTIMA.
- PROBLEMAS INTERPERSOAIS POR NON DEIXAR CLARO O QUE REALMENTE QUEREN. Isto confunde ás persoas do seu entorno, que descoñecen os seus auténticos sentimentos e desexos, e non saben ben que é o que deben facer.
- MALESTAR EMOCIONAL: é frecuente que experimenten elevados niveis de ansiedade, tristeza e irritabilidade.
- SENTIMENTO DE SOIDADE EMOCIONAL: senten que ninguén os entende.
- ESTOUPIDOS DE IRA: poden “estoupar” por algo que realmente non é un problema debido á acumulación previa do malestar que non chegaron a expresar.
- SENTIMENTO DE INSATISFACCIÓN, posto que pensan que nunca se fai o que eles queren.
- AUTORREPROCHES E SENTIMENTO DE CULPA por non ser capaces de expresar os seus desexos.
- OS DEMAIS ABUSAN DELES: a xente recorre a eles en exceso porque “os acostuman” a saber que sempre estarán aí.