

Habilidades sociales

La asertividad



Los seres humanos, como personas sociables que somos, nos vemos inmersos desde nuestro nacimiento en una gran variedad de relaciones interpersonales: pareja, familia, escuela, amigos, compañeros de trabajo y un largo etc. Este mundo, que parece tan cotidiano y sencillo, a veces se puede complicar mucho, hasta llegar a ser una fuente importante de estrés. Para convivir de forma adecuada necesitamos desarrollar habilidades que nos permitan relacionarnos con los demás, de manera que podamos lograr nuestros objetivos sin que nos suponga un gran coste emocional, es decir, de manera que nos podamos sentir bien con nosotros mismos y mantengamos una buena relación con los demás.

La comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Mediante esta, realizamos un intercambio de ideas, sentimientos, experiencias y actitudes que tenemos ante la vida.

El mundo actual exige que, cada vez más, las personas nos veamos obligadas a pasar más tiempo en nuestro puesto de trabajo, donde también es indispensable una buena calidad de las relaciones interpersonales. En la escuela, la comunicación también constituye el proceso más importante: el docente debe comunicarse constantemente y expresar repetidamente sus ideas tanto a los

alumnos como a sus padres y también a la dirección del centro y los compañeros. Por tanto, si la forma de relacionarnos con los demás no nos resulta satisfactoria, esto tendrá repercusiones tanto sobre nuestra salud física como psíquica.

- En nuestro trabajo pueden ser momentos delicados:
- Cuando tenemos que rechazar una petición y decir no.
 - Cuando solicitamos a un alumno -o un compañero- un cambio de conducta que nos resulta molesto.
 - Cuando debemos mostrar desacuerdo con alguna de las decisiones tomadas.
 - Cuando realizamos elogios.
 - Cuando recibimos críticas.

Todas estas situaciones exigen que los docentes desarrollemos habilidades como la asertividad, la cual nos ayuda a mejorar la comunicación y sentirnos bien en todos los tipos de relaciones que establezcamos.

Cuando una persona defiende sus derechos sin perder el respeto a los demás, se siente bien consigo misma y toma sus propias decisiones, se dice que tiene un comportamiento asertivo.

La asertividad es una habilidad social que nos permite expresar nuestras emociones sin herir o hacer daño a los demás; también decir SÍ o NO cuando lo creemos

necesario y no sentirnos mal por nuestra respuesta. Por lo tanto, es una forma de interactuar eficazmente ante cualquier situación.

¿Cuáles son los principios básicos de la conducta asertiva?

- 1) Ser directo.
- 2) Mostrar respeto por los demás y por uno mismo.
- 3) Ser honesto.
- 4) Utilización adecuada de la comunicación NO verbal.

En relación a la comunicación NO verbal, el siguiente cuadro nos muestra la relación entre el lenguaje corporal y el mensaje que evoca:

EL LENGUAJE CORPORAL	SU MENSAJE
Cara roja de enojo, moviendo la cabeza de un lado a otro, tono de voz despreciativo (agresivo).	“¡No estoy de acuerdo contigo, pedazo de asno! Provócame y verás...”.
Un tono sereno de voz, contacto directo de la mirada, lenguaje expresivo (asertivo).	“Estoy de acuerdo contigo”.
Un tono de voz débil, mano ante la boca, rehuir el contacto visual (pasivo).	“No tengo derecho a decir nada. Estoy en desacuerdo conmigo mismo; me siento ridículo”.

Un adecuado comportamiento asertivo se compone tanto de lenguaje verbal como de comunicación no verbal. También comunicamos -y mucho- a través de aspectos como el contacto visual, las sonrisas, los movimientos de los brazos y las piernas, la expresión facial y corporal, los gestos y la entonación que utilizamos en nuestros procesos comunicativos. Si tenemos en cuenta estos aspectos, nuestro comportamiento asertivo tendrá muchas probabilidades de éxito.

Características de una persona asertiva:

- Se siente libre de manifestarse como es.
- Puede comunicarse con la gente a cualquier nivel.
- Se orienta activamente hacia la vida.
- Actúa de manera que se respeta a sí mismo.

ESTILOS BÁSICOS DE CONDUCTA INTERPERSONAL

Hay tres estilos básicos en la conducta interpersonal:

- **ESTILO PASIVO:** Son personas que no defienden sus intereses, no expresan sus sentimientos verdaderos, creen que los demás tienen más derechos que ellos mismos, no expresan desacuerdos. Este estilo tiene como ventaja que no suele recibir rechazo directo por parte de los demás. Pero tiene la desventaja de que los demás se van a aprovechar. Las personas que se comportan de manera pasiva presentan sentimientos de indefensión, resentimiento e irritación.
- **ESTILO AGRESIVO:** No tienen en cuenta los sentimientos de los demás. Acusan, pelean, amenazan, agreden, insultan. Presentan la ventaja de que nadie les pisa y la desventaja de que nadie les quiere a su lado.
- **ESTILO ASERTIVO:** Consiguen sus objetivos sin dañar a los demás. Se respetan a ellos mismos pero también a los que les rodean. Actúan y dicen lo que piensan, en el momento y lugar adecuados, con franqueza y sinceridad. Tienen autenticidad en los actos que realizan, están seguros de sus creencias y tienen la capacidad de decidir.

Ser asertivo significa ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores.

“Implica expresar las propias ideas y sentimientos y defender los propios derechos, de tal manera que facilite a las otras personas hacer lo mismo.”
(Donald Bowen)

Una conducta es asertiva se manifiesta cuando se defienden los derechos propios de modo que no queden violentados los derechos ajenos.

La asertividad es una habilidad comunicativa aprendida; por lo tanto, es susceptible de ser adquirida, desarrollada y reforzada.

Es derecho y obligación de cada uno protegerse de las situaciones que nos parezcan injustas o desmedidas.

“Existen dos causas que generan todas las confusiones: No decir lo que pensamos y no hacer lo que decimos. Cuando decimos lo que pensamos y hacemos lo que decimos, nos volvemos dignos de confianza”
(Angels Arrien)