

PSICOLOGÍA DE LA VIDA COTIDIANA

¿Qué es la asertividad?

¿Te sentís incapaz de emitir tu opinión? ¿Te resulta difícil decir que no, devolver un artículo defectuoso o hacer reclamos? Si éstas son cosas que frecuentemente te ocurren, probablemente necesites desarrollar a pleno tus habilidades sociales.

Como se dice habitualmente, "el conocimiento da poder". Por tanto, el primer paso para iniciar este infinito recorrido hacia la comunicación asertiva es identificar cuál es mi estilo de comunicación predominante en aquellos ámbitos de relacionamiento problemáticos (el trabajo, el hogar, la pareja). Además del asertivo, que representa un ideal a seguir, los estilos usualmente problemáticos de comunicación son los siguientes

ESTILO AGRESIVO

Se trata de una actitud agresiva ante los demás que se manifiesta a través de conductas como la pelea, la acusación y la

amenaza. El contenido y el tono del mensaje no respeta los derechos de los demás y sólo permite una descarga emocional que nos alivia en un primer momento. La respuesta agresiva puede conseguir el objetivo que uno se propone al provocar en el otro una conducta de sumisión. Sin embargo, el precio que se paga por ello puede ser alto. En realidad, a nadie le gusta ser objeto de una agresión y ello podría dañar seriamente una relación. La persona que se comporta agresivamente en un momento concreto no suele sentirse satisfecha de sí misma, y lo que consigue es que los demás no quieran tenerla cerca, despertando fácilmente



respuestas agresivas o sumisas en los demás.

ESTILO PASIVO

La persona pasiva no sabe expresar sus sentimientos y no sabe defender sus derechos como persona. Por lo general no consigue decir lo que piensa o siente y no hace llegar su mensaje a los demás. La pasividad impide que avance en el grado de confianza e intimidad de una relación dado que la persona no se da a conocer. Las consecuencias que tiene esta opción es la sumisión ante el otro y el sentimiento de frustración al no poder lograr los propios objetivos. Entonces aparecen sentimientos de inseguridad y la creencia de no ser tenido en cuenta. Esa disconformidad con el trato que recibe de los demás responde a su restringida comunicación, ya que nunca ha podido hacerle saber al otro lo que le gusta o espera de él.

ESTILO PASIVO-AGRESIVO

La persona tiende a ser pasiva durante un lapso de tiempo

y acumula cuestiones pendientes para luego, en alguna situación concreta, 'explotar' y comunicar agresivamente múltiples temáticas que antes había callado. Para el otro su respuesta resulta desproporcionada con respecto a la situación y acarrea nuevos conflictos.

HACIA UN ESTILO ASERTIVO

Una vez que identifiqué cuál era mi estilo en algún ámbito particular de mi vida, debo procurar volcarme hacia la conducta asertiva. Para esto debo permitirme defender lo que pienso, siento y deseo, exponiéndolo de forma clara y simple al otro. Es importante que me exprese en el momento oportuno y respetando los derechos de los demás. Siendo asertivo se evita atravesar los problemas que traen la agresividad y la pasividad y, además, se logra abrir paso a la negociación con el otro. Afortunadamente, se trata de una destreza que cualquier persona puede aprender, pudiendo así mejorar aquellos vínculos en los que existan problemas recurrentes. En caso de que estas dificultades de comunicación estén interfiriendo significativamente con tu vida social, laboral o afectiva, es conveniente que consultes con un profesional o te integres a algún taller destinado al entrenamiento asertivo. ■

Lic. Psic. Maira Tiscornia
matis@montevideo.com.uy

¿Comprendiste la diferencia?

Completa en el cuadro vacío a qué estilo corresponde cada respuesta dada ante cada situación.

Situación 1. Ayer compraste unos zapatos y hoy tienen la suela despegada. Quisieras cambiarlos. Vas a la tienda y le contás el problema al encargado del local. Este te dice que es muy fácil arreglarlo y te indica cómo podrías hacerlo tú mismo.

Respuesta "Está bien, intentaré arreglarlos. Gracias."

Estilo _____

Situación 2. Odiás acampar y tu pareja te invita para hacerlo durante tus preciadas vacaciones.

Respuesta "Me encantaría compartir las vacaciones contigo. Sin embargo, como no me agrada acampar, prefiero que vayamos incluso al mismo lugar pero quedándonos en una cabaña."

Estilo _____

Situación 3. Habías quedado con un amigo para cenar en tu casa. Acaba de llegar con una hora de retraso y no llamó para hacértelo saber. Estás molesto/a.

Respuesta "¡Cómo te atreves a llegar tarde! Es la última vez que te invito".

Estilo _____

Solución: 1. Pasivo. 2. Asertivo. 3. Agresivo.



PLANETA AZUL
Música de la nueva era de 1 a 3 de la mañana

101.9
azul
en Montevideo

93.5
azul
en el Este