

¿Por qué digo blanco cuando quiero decir negro?

¿Qué es la asertividad? ¿Para qué ser asertivo? ¿Qué diferencia hay entre asertividad y cinismo? Estas y otras muchas preguntas fueron surgiendo a partir del taller y se respondieron a partir de la práctica de ejercicios

Coordinadora: Dolores Murillo

EL PONENTE Manel Güell Barceló, consultor, inició su intervención señalando que la asertividad entendida como conducta no es congénita ni heredada. Es un aprendizaje a partir de un entrenamiento. Tampoco es un rasgo de carácter o de personalidad, sino una conducta aprendida a partir de los múltiples elementos socializadores desde el nacimiento hasta la edad adulta.

El método de aprendizaje de la conducta asertiva parte del principio teórico de la modificación de la conducta como modo de cambiar posteriormente las actitudes y creencias. El entrenamiento asertivo se basa en modificar la conducta a partir del modelamiento y la práctica de conductas alternativas y pasa por tres fases:

- Aprender a distinguir las conductas asertivas y diferenciadas de las no asertivas.
- Tomar conciencia que la conducta asertiva es la más adecuada para tener una buena relación interpersonal.
- Practicar técnicas para poner en práctica las conductas asertivas. Es una conducta respetuosa con uno mismo y con los demás que permite resolver mejor los conflictos y cuyo objetivo es conseguir aquello que una persona considere mejor para ella y más justo para los demás, ya que facilita la comunicación de una forma clara y coherente.

No hay victimismo en esta conducta, ya que obliga a la persona a ser responsable y, en definitiva, tiene consecuencias favorables para las dos partes de un conflicto. Por lo tanto, ser asertivo no es un deseo, no es una intención sino la habilidad social que tiene una persona y se concreta en la capacidad de pedir, hacer, negarse a hacer favores, en la capacidad de hacer, recibir críticas, en la capacidad de felicitar a alguien. Todo esto son habilidades sociales que te hacen ser asertivo.

La conducta asertiva, como otras técnicas de comunicación, no es una varita mágica con la cual alcanzar siempre aquello que uno quiere, pero al actuar de modo asertivo provoca que la persona se sienta bien con ella misma y con los demás. No resuelve las dificultades o los conflictos, pero los plantea de un modo más satisfactorio para las dos partes implicadas.

A partir de diferentes prácticas pudimos distinguir entre tres tipos de conducta, ninguna de ellas pura al cien por cien: la conducta agresiva, que se caracteriza por defender los propios intereses, deseos y expresar los sentimientos y opiniones sin tener en cuenta a los demás, pensando solamente en uno mismo; la conducta pasiva, caracterizada por una negación de los derechos e intereses personales frente de los intereses de los demás; y la asertiva, que se concreta en la expresión de los propios intereses, creencias, opiniones, deseos, de modo honrado, tranquilo, sin sentimiento de culpa y sin perjudicar, ni agredir a los deseos, intereses o derechos de los demás.

La asertividad está muy relacionada con nuestra profesión, dado que estas técnicas muestran formas de afrontar las situaciones relacionales de una forma consciente, equitativa, responsable...