

ANNEX 2
ASSERTIVITAT

CULTURA I VALORS
ÈTICS 2

Professor@

ÍNDIX

CONCEPTE.....	3
CONDUCTES NO ASSERTIVES	3
CARACTERÍSTIQUES DE LES CONDUCTES ASSERTIVA, PASSIVA I AGRESSIVA.....	4
TÈCNIQUES ASSERTIVES.....	6
RESPOSTA ASSERTIVA AMB PERSONES QUE NO HO SÓN:	7
ELS ESTATS DE LA PERSONALITAT.....	8
BIBLIOGRAFIA.....	11

L'ASSERTIVITAT

CONCEPTE

L'assertivitat és la fermesa, la seguretat personal i la confiança en un mateix, que permet l'**expressió adequada de les emocions en les relacions socials**. És la conducta que implica l'expressió directa dels propis sentiments, necessitats, drets i opinions sense castigar ni amenaçar els altres ni els seus drets. La persona que es comporta assertivament està més satisfeta amb ella mateixa i amb els altres, perquè és capaç d'evitar que la manipulin, és més lliure en les seves relacions, té més autoestima i més capacitat d'autocontrol emocional i es mostra respectuosa amb tothom.

L'assertivitat és la llibertat de decidir, amb responsabilitat, allò que volem fer a la nostra vida i ens permet actuar en base als nostres interessos o necessitats. **És dir "sí" quan volem dir "sí" i dir "no", quan volem dir "no"**.

Mantenir una conducta assertiva és fonamental per establir relacions positives de respecte i de tolerància, en l'àmbit personal, familiar i professional.

Una persona assertiva no té por de defensar les seves opinions, respecta els límits dels altres i intenta aprendre de les diverses opinions, encara que siguin oposades a la seva.

L'assertivitat permet:

- Frenar o desarmar a les persones que ens ataquen.
- Aclarir equívocs.
- Fer que els altres se sentin respectats i valorats.

CONDUCTES NO ASSERTIVES

En contraposició a la conducta assertiva trobem:

- **La conducta passiva:** no respecta els propis drets i està relacionada amb sentiments de culpa, ansietat i baixa autoestima. Les persones passives no defensen els seus propis drets i permeten que les agressives els influenciïn i acaben acceptant o creient el què els diuen.
- **La conducta agressiva:** trepitja els drets de les altres persones i crea odi i ressentiment. Les persones agressives pretenen influenciar de manera que els altres acabin defensant les seves postures.

La persona no assertiva és dependent dels altres, tenint un comportament submís o agressiu.



DEPENDÈNCIA



CARACTERÍSTIQUES DE LES CONDUCTES ASSERTIVA, PASSIVA I AGRESSIVA

A la següent taula podem comparar els diferents models de conducta:

ASSERTIVA	PASSIVA	AGRESSIVA
Què fa?		
<ul style="list-style-type: none"> - Parla amb fluïdesa - Mostra tranquil·litat i seguretat - Té el cos relaxat - Expressa els sentiments, tant els positius com els negatius - Expressa els punts de vista propis, respectant els dels altres - Es defensa sense agressió - Mostra capacitat per discrepar obertament i sap dir no - Sap acceptar els errors i demanar perdó 	<ul style="list-style-type: none"> - Parla amb poca fluïdesa i un to de veu baix - Mostra inseguretat i s'entrebanca - Manté una postura tensa i nerviosisme a les mans - Fa continus silencis - No mostra desacord i accedeix sense peticions - No es defensa - Se sent incòmode i no diu res - Manté la mirada baixa, sense mirar els ulls 	<ul style="list-style-type: none"> - Parla amb un to de veu alt - Interromp les altres intervencions - Mostra molta tensió a la cara i les mans - Utilitza insults o amenaces - Mostra desacord, tot imposant les seves idees - Fa servir el contraatac - Adopta una postura d'atac, envaint l'espai de l'altre - Estableix un contacte ocular desafiant

ASSERTIVA	PASSIVA	AGRESSIVA
Què pensa?		
<ul style="list-style-type: none"> - Acostuma a tenir conviccions reals i no distorsionades - Respecta els mateixos drets per a ell i per als altres - Tothom té dret a sentir emocions i a expressar-les sense ferir els altres - Tothom té dret a equivocar-se 	<ul style="list-style-type: none"> - Necessita sentir-se estimat i apreciat per tothom - Se sacrifica per no molestar els altres - No té dret a sentir i menys a expressar les seves emocions - No té dret a equivocar-se 	<ul style="list-style-type: none"> - Ho situa tot en termes de guanyar o perdre - Pensa que només ell té dret a ser respectat - Només ell pot expressar les seves emocions, encara que fereixin als altres. No li interessin les emocions dels altres - Dificilment reconeix que s'ha equivocat
Què sent?		
<ul style="list-style-type: none"> - Bona autoestima - Sentiment d'igualtat respecte als altres - Satisfacció per les seves relacions - Sensació de control emocional 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa autoestima - Sentiment d'inferioritat - Se sent manipulat, incomprès, no tingut en compte - Ansietat, impotència, frustració, culpabilitat 	<ul style="list-style-type: none"> - Baixa autoestima - Sentiment de superioritat - Soledat, incomprensió - Ansietat, ràbia, culpabilitat, frustració

CARACTERÍSTIQUES DE LES PERSONES ASSERTIVES

- Es respecten a elles mateixes i als altres, coneixen els seus drets i no es deixen manipular.
- Es mostren educades, directes i honestes.
- Tenen control emocional, un bon autoconcepte i són positives.
- Són capaces de mostrar les seves emocions i sentiments sense ferir els altres.
- Mantenen la serenitat i el sentit de l'humor per manejar tranquil·lament les situacions difícils.
- Saben escoltar i saben dir sí o no segons convingui, sense sentir-se culpables.
- Saben demanar el que volen.
- Planifiquen els missatges i manegen el llenguatge no verbal.
- Saben acceptar positivament les crítiques.
- Accepten la derrota quan és necessari.
- Tenen molts amics.

TÈCNiques ASSERTIVES

En Manuel Güell (1998), proposa una sèrie de tècniques per tal de facilitar la conducta assertiva i evitar l'agressiva i la passiva. Aquestes tècniques assertives són:

- **Lliure informació**: consisteix en practicar l'escolta activa i saber captar la informació que ens donen els altres. Una bona manera de relacionar-nos assertivament és fer preguntes, interessar-nos per allò que l'altre ens diu i permetre-li parlar lliurement d'ell mateix.
- **Auto-revelació**: consisteix en donar a l'altre informació sobre nosaltres mateixos i els nostres pensaments i opinions, sense que ens ho demani.
- **Aprendre a fer pactes**: davant d'una discussió en termes oposats, una sortida és establir un pacte, que compleixi les següents condicions: no ha de malmetre l'autoestima de ningú, i no ha de perjudicar, ni afectar emocionalment a cap de les parts. Un pacte és un compromís que sempre porta implícites unes concessions, però el que es tracta és que no vagi en contra dels nostres drets.
- **Aprendre a dir que no**: consisteix en dir que “no” quan volem dir “no” i fer-ho de forma tranquil·la, amb seguretat, sense donar excuses, ni cridar, ni deixar-nos portar pel mal geni. Aquesta tècnica evitarà que ens manipulin i que ens sentim culpables o angoixats per haver dit que “sí” quan volíem dir “no”.

RESPOSTA ASSERTIVA AMB PERSONES QUE NO HO SÓN¹:

- Quan estem amb una altra persona que no es dóna per vençuda davant la nostra postura assertiva és necessari no “acovardir-se” i no cedir terreny, sinó augmentar progressivament i amb paciència la fermesa de la nostra resposta inicial.

Podem dir:

"He atès els teus arguments, ara m'agradaria que escoltessis els meus"

"Entenc que tu puguis pensar o sentir d'una altra manera. Ara vull expressar-te els meus pensaments o sentiments, perquè tu els puguis entendre també."

Només podem influir en la conducta dels altres fins a un límit. A partir d'aquest punt el problema no és nostre, és de l'altre. Davant de comportaments no assertius dels altres, podem respondre de diferents maneres:

- TÈCNICA DEL DISC RATLLAT: Consisteix en repetir el propi punt de vista una i una altra vegada amb tranquil·litat, sense entrar en les discussions ni provocacions que pugui fer l'altra persona.
- BANC DE BOIRA: Consisteix en donar la raó a la persona o acceptar el seu punt de vista en allò que considerem que té raó, però negant-nos a entrar en discussions o donar-li la raó en els punts on no la té.
- AJORNAMENT ASSERTIU: Consisteix en ajornar la resposta que anem a donar a la persona que ens ha criticat, fins que no ens tranquil·litzem i siguem capaços de respondre amb més objectivitat.
- TÈCNICA PER PROCESSAR EL CANVI: Consisteix en desplaçar el focus de la discussió cap a l'anàlisi del que està passant entre les dues persones. Ser capaços de mantenir-nos freds i adonar-nos del que està passant.
- TÈCNICA D'IGNORAR: Quan el nostre interlocutor està realment sulfurat i volem resguardar-nos de les seves crítiques. Quan preveiem que les seves crítiques acabaran en una acumulació d'insults, sense arribar a tenir l'oportunitat de defensar-nos. Si responem amb un to despectiu o bruscat només suscitarem més agressivitat en l'altre.
- TÈCNICA DE L'ACORD ASSERTIU: Es deixa clar al nostre interlocutor que una cosa és cometre un error i l'altre és ser una mala persona o ser un inútil.
- TÈCNICA DE LA PREGUNTA ASSERTIVA: Permet convertir al contrari en aliat. Consisteix en “pensar bé” de la persona que ens critica i donar per fet que la seva crítica té bones intencions.

¹ Teresa Puyol Pedagoga de la www.desenvolupamenthumana.com

ELS ESTATS DE LA PERSONALITAT

Es defineix personalitat com a "Conjunt de qualitats que constitueixen l'individu com a persona i que el distingeixen dels altres".

A vegades sembla que tenim diverses personalitats dins de nosaltres mateixos, que ens diuen coses, fins i tot contradictòries:

El que "haig de fer" , el que "em convé fer" i el que "m'agrada fer"



La personalitat es forma en base als missatges rebuts durant la infància i adolescència: Aquests missatges provenen de pares, educadors, familiars, TV, contes, cinema,... davant els quals el nen es pregunta:

- Què s'espera de mi?
- Què puc fer per ser estimat?
- Com puc sobresortir dels altres?
- Quina classe de persona sóc?
- Què haig de fer per cridar l'atenció?

A partir dels missatges rebuts de l'exterior el nen prendrà les decisions amb les que construirà la seva personalitat.

ELS TRES ESTATS DEL "JO"

Tota persona, independentment de la seva edat, té una personalitat formada per tres parts o estats (segons l'Anàlisi transaccional):

PARE

ADULT

NEN

És com si una mateixa persona tingués dins seu a un nen petit i els seus propis pares, en forma d'enregistraments en el cervell.

Una persona equilibrada té una bona integració dels tres estats:

- Protegeix i posa límits.
- Té capacitat d'analitzar objectivament.
- És capaç d'expressar els seus sentiments, atendre les seves necessitats, de jugar, de crear,...

Els diferents estats són un conjunt d'emocions, pensaments i patrons de conducta.

PARE	JUDICIS DE VALOR NORMES, CRÍTQUES CONSELLS, PROTECCIÓ	EL QUE "S'HA" DE FER
ADULT	ELS RAONAMENTS BUSCAR INFORMACIÓ INVESTIGA, PREGUNTA FIXA METES POSA OBJECTIUS ORGANITZA CALCULA	EL QUE "CONVÉ" FER Actua amb lògica, mesura i equilibri
NEN	MANIFESTA LES EMOCIONS (Alegria, tristesa, por i ràbia) INTUÏCIÓ IMPULSIVITAT CREATIVITAT	EL QUE "M'AGRADA" FER 



EL PARE: està constituït per una sèrie d'enregistraments dels esdeveniments de tipus extern, percebuts per la persona en els primers anys de la seva vida. Les dades del PARE varen ser captades i enregistrades "en directe" sense correccions ni modificacions, degut a la situació del nen, de la seva dependència i de la seva incapacitat per construir significats amb paraules. Les persones podem recórrer a l'estat PARE en situacions d'inseguretat buscant alguna idea, norma o mètode, generalment del passat, que ens ajudi a resoldre-les: "Això s'ha de fer d'aquesta manera, perquè sempre es va fer així".

L'ADULT: És capaç d'analitzar el que està passant aquí i ara.

És efectiu. / Busca solucions equilibrades. / És coherent / S'organitza per complir les metes.

Actua raonablement, controlant, sense reaccions violentes, ni frustracions.

EL NEN

És el motor de la creativitat, l'encant, l'empenta de l'ésser humà. En aquest estat és on es troben les emocions bàsiques (alegria, tristesa, por i ràbia). Es deixa portar per la seva emotivitat.

Pot ser l'aspecte més positiu de la persona o poden estar enquistats els problemes més importants que limiten a les persones.

EL NEN ADAPTAT

- El nen s'adapta a les exigències de l'ambient, perquè són més fortes que ell mateix.

EL NEN SUBMÍS + / -

+Actua com indiquen les normes de convivència o de respecte pels altres.

Emocions falses: Falsa por, dubtós.

- Actua per por a la crítica o la sanció

EL NEN REBEL + / -

+És rebel, perquè no accepta les normes, però ho fa de manera sana per salvar la seva vida o preservar-se de perjudici.

- Es comporta de manera desafiant, rancorós, hostil, expressant moltes vegades sentiments falsos.

* És una rebel·lia que no allibera a la persona, perquè no qüestiona la causa que l'oprimeix.

* Es queixa, però no fa res.

BIBLIOGRAFIA

<http://www.xtec.cat/crp->

[montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf](http://www.xtec.cat/crp-montcada/formaci%F3/materials%20formacio/materials%20anselm%20clave/atencio.pdf)

Treball fet per la mestra Núria Marsal Hidalgo el curs 2005-2006 amb motiu d'una llicència del Departament D'ensenyament. Un munt de material directament aprofitable per tutoria i classe

www.desenvolupamenthumana.com

Teresa Puyol Pedagoga