

TIPOS DE RESPUESTA ASERTIVA

1. Asertividad positiva

La asertividad positiva consiste simplemente en expresar, con frases adecuadas y en el momento preciso, algo positivo de otra persona. Esto abarca desde "te sienta bien tu nuevo peinado" hasta "me gustó mucho lo que dijiste el otro día".

2. Respuesta asertiva elemental

Expresión llana y simple de los propios intereses y derechos. Las típicas situaciones en las que es necesario utilizar esta forma básica de respuesta asertiva son interrupciones, descalificaciones, desvalorizaciones, etc. Siempre que nos sintamos, de alguna manera, "pisados" por otro u otros. Cada persona deberá encontrar el tipo de frases con las que se sienta más cómodo para expresar que no tolera ser pasado por alto y que tiene unos derechos. Lo importante es que lo que se diga se haga en un tono de voz firme y claro, pero no agresivo.

Típicos ejemplos de respuesta elemental serían: "No he terminado de hablar y quisiera hacerlo"; "por favor, no insistas, te he dicho que no puedo"; "¿me permites hablar un momento? No lo he hecho hasta ahora"; "no me grites, yo tampoco lo estoy haciendo", etc.

3. Respuesta asertiva con conocimiento (o asertividad empática)

Planteamiento inicial que transmite el reconocimiento hacia la otra persona y un planteamiento posterior sobre nuestros derechos e intereses. Este tipo de respuesta se suele utilizar cuando, por la razón que sea, nos interesa especialmente que la otra persona no se sienta herida, pero tampoco queremos ser pasados por alto nosotros. Es una buena forma de parar un ataque agresivo ya que lo que hacemos es ponernos primero en el lugar del otro, "comprendiéndole" a él y sus razones, para, después, reivindicar que nosotros también tenemos derechos.

La respuesta sigue el esquema : "Entiendo que tú hagas...., y tienes derecho a ello, pero..."

Ejemplos serían: "entiendo que andes mal de tiempo y no me puedas devolver mis apuntes, pero es que los necesito urgentemente para mañana"; "comprendo perfectamente tus razones, y desde tu punto de vista tienes razón, pero ponte en mi piel e intenta entenderme"; "entiendo que ahora no quieras acompañarme a la fiesta y, por lo que me dices, tienes derecho a ello, pero yo lo tenía ya todo preparado para ir", etc.

4. Respuesta asertiva ascendente (o asertividad escalonada)

Elevación gradual de la firmeza de la respuesta asertiva. Más que una forma de respuesta es una pauta de comportamiento. Cuando la otra persona no se da por aludida ante nuestros intentos de asertividad e intenta una y otra vez ignorarnos a nosotros y nuestros derechos, se hace necesario no "achantarnos y ceder terreno por no insistir"; sino aumentar escalonadamente y con paciencia la firmeza de nuestra respuesta inicial.

Por ejemplo: "por favor, no me interrumpas" - "Te pedí antes que no me interrumpieras. Me gustaría terminar lo que quería decir" - "Mira, ¿podrías no interrumpirme? - ¡No puedo hablar!" - "Vamos a ver ¿puedo terminar de hablar o no me vas a dejar? - , etc. En este punto conviene aclarar una duda que mucha gente se plantea: ¿qué ocurre si nos encontramos con una persona que, por muy asertivo que uno sea, no responde a nuestros intentos de asertividad y nos pisa constantemente o es agresivo? La respuesta es muy clara: nosotros sólo podemos influir en la conducta de los demás hasta un cierto límite. Más allá de ese límite, el problema ya no es nuestro, sino del otro. Si un loco me ataca con un cuchillo por la calle, yo podré ser la persona más equilibrada del mundo, que no podré evitar el ataque. Igual ocurre con la asertividad: por muy asertiva que sea una persona, si su interlocutor no le deja

serlo, poco le valdrán las técnicas que aplique. Lo que le tiene que quedar es la conciencia tranquila de haber obrado correctamente por su parte. El resto de la responsabilidad recaerá sobre la otra persona.

5. Asertividad subjetiva

1. Descripción, sin condenar, del comportamiento del otro
2. Descripción objetiva del efecto del comportamiento del otro
3. Descripción de los propios sentimientos
4. Expresión de lo que se quiere del otro

Este tipo de respuesta se utiliza en los casos en los que tenemos claro que el otro no ha querido agredirnos conscientemente. Es un tipo de respuesta muy hábil, ya que, bien aplicada, la persona a quien le digamos dicha respuesta no podrá decir nunca que la hemos agredido. Es mucho más efectivo exponer cómo algo que hace otra persona nos afecta, que atacar al otro y echarle la culpa de lo que nos hace. Esta forma de respuesta asertiva se presta a ser aplicada en situaciones de pareja, ante contrariedades por parte de algún amigo, etc. Se utiliza, sobre todo, para aclarar situaciones que se vienen repitiendo desde hace un tiempo. El esquema de respuesta sería:

1. "Cuando tú haces..."
2. "El resultado es que yo..."
3. "Entonces, yo me siento..."
4. "Preferiría..."

6. Respuesta asertiva frente a la no-asertividad o la agresividad.

1. Hacerle ver a la otra persona cómo se está comportando
2. Mostrarle cómo podría comportarse asertivamente.

Esta respuesta se utiliza sobre todo, como defensa ante ataques agresivos, pero también se puede aplicar para aclarar dudas ante una persona que no es asertiva. Consiste, simplemente, en salirnos del contenido de lo que estamos hablando, y reflejar a la otra persona cómo se está comportando y cómo su conducta está frenando una comunicación asertiva. Ejemplos podrían ser: "Veo que estás enfadado y no me escuchas. ¿Porqué no te paras un momento y oyes lo que te quiero decir?"; "Así no estamos llegando a ninguna parte. Yo creo que deberíamos hacer turnos para hablar, pero sin atacarnos"; "Como no me dices nada, me siento un poco confundida. ¿No podrías aclararme un poco lo que quieres decir?", etc.

LISTADO DE SITUACIONES QUE REQUIEREN ASERTIVIDAD

1. Alguien te pide que le prestes algo (un libro, disco, dinero...) y no deseas hacerlo.
2. Alguien te pide un favor que no quieres hacer, por ejemplo, que le acompañes a algún sitio, hables por él/ella, etc.
3. Alguien te regala algo que no estás dispuesta a aceptar, por ejemplo, un abrigo de pieles, algo demasiado caro, etc.
4. Un profesor te llama la atención durante la clase de forma injusta y agresiva.
5. Tus padres insisten en darte consejos sobre lo que debes o no debes hacer y tú consideras que debes tomar tus propias decisiones.
6. Estás en una reunión y cuando es tu turno de palabra, un compañero no te permite hablar, te interrumpe constantemente.
7. Alguien con quien estás conversando te da una opinión que tú consideras inadecuada, por ejemplo, respecto al racismo, ecología, machismo, etc.
8. Observas que tu pareja da muestras (gestos, posturas, caras...) de estar enfadada o preocupada, pero no te dice nada.
9. Estás en la barra de un bar. El barman está distraído charlando con otro cliente y no te atiende.