

ASERTIVIDAD:

diferenciando conceptos y clarificando las cosas...

En los últimos veinte años, el término “asertividad” ha tenido una gran difusión entre los académicos y los profesionales de la Psicología y la Educación, quienes han contribuido a su empleo en numerosos ámbitos de la sociedad.

En el ámbito laboral, se ha difundido con rapidez entre quienes realizan actividades comerciales y de marketing.

En el ámbito educativo, ha formado parte de numerosos cursos de formación a profesores, insertándolo en la educación en valores, actitudes y habilidades sociales.

En el ámbito de la salud, en las consultas de Psicología se ha presentado y explicado a jóvenes, adultos y parejas, con relación a diversos tipos de problemas, muy especialmente relacionados con situaciones de inadaptación social, laboral, familiar y personal. En todos los casos, relacionados estos problemas con estados de ansiedad y estrés.

No obstante esta notable difusión del término asertividad, habida cuenta de que se trata de un “constructo”, algo teórico, ha sucedido lo mismo que con otros constructos psicológicos: los profesionales han dado diferentes interpretaciones y significados al mismo.

Algo muy parecido a lo sucedido con otros constructos como “inteligencia”, “auto-concepto”, “auto-estima”, “personalidad”, y tantos otros sobre los que académicos y profesionales no coinciden en su definición y consideración práctica.

Con respecto a la asertividad, consideramos conveniente y posible clarificar esta situación de cierta confusión.

Como habrás podido comprobar, en la realidad cotidiana se habla de la forma siguiente:

- a) “M. es una persona muy asertiva o poco asertiva”
- b) “Esa conducta tuya es poco o nada asertiva”

Aquí reside el germen de la confusión en el significado del término asertividad.

En efecto: una cuestión es clasificar las conductas de las personas, lo que éstas “hacen” o “dicen” con los criterios siguientes:

Conductas Agresivas: aquellas acciones que dañan, perjudican o molestan a otra persona, en beneficio de quienes las llevan a cabo.

Conductas Asertivas: acciones que no constituyen un daño, perjuicio o molestia para nadie y que, por lo general benefician a quienes las llevan a cabo.

Conductas Pasivas: acciones que constituyen un daño, perjuicio o molestia a quienes las llevan a cabo, en beneficio de otras.

Hasta aquí todo puede estar muy claro.

Sin embargo, estamos centrando la atención en el componente instrumental de la conducta. Grave error en los profesionales de la Psicología.

La conducta es la interacción de un individuo con su entorno. Por ejemplo: pegar una patada a un bote que se encuentra en la acera de la calle.

La conducta social es la interacción de un individuo con otro/s individuo/s. Por ejemplo: preguntar a otra persona por una dirección.

Y cualquier interacción humana consta de tres componentes: un emoción (lo que siente el individuo), una cognición (lo que piensa; si bien, a veces es un pensamiento no totalmente consciente) y una acción motora o instrumental (lo que describimos como lo que hace o dice). Este componente es el único que podemos percibir ya que no es un componente privado.

De modo que podemos, perfectamente, mostrarnos de acuerdo con que las acciones que dañan, perjudican o molestan a otras personas, son, por definición, conductas agresivas.

Como uno de los acontecimientos más recientes, de conocimiento general, fue el episodio en el que el actor Will Smith, durante la Gala de los Premios Óscar, al escuchar al presentador una referencia irónica sobre un aspecto físico de su esposa, se levantó y, caminando despacio hasta el escenario, se acercó al presentador y le golpeó, podemos utilizar esta situación como un excelente ejemplo para clarificar lo siguiente:

Primero: en la medida en que la bofetada al presentador fue un acto que le ocasionó, con plena intención, un daño (aunque fuera leve o moderado), constituyó una conducta agresiva. Sin discusión posible, aunque se pudieran comentar algunos matices.

Will Smith, tras escuchar la ironía sobre el físico de su mujer (con el agravante de ser un acto público del presentador) lo valoró como una agresión verbal a su esposa y TOMÓ LA DECISIÓN de levantarse, caminar hasta el escenario y proporcionarle una bofetada.

Pudo valorarlo de otro modo, en cuyo caso hubiera tomado otra decisión, pero lo valoró de ese modo y decidió actuar de una manera agresiva.

Ahora bien. Si lees esto o escuchas mis palabras en vídeo o audio, antes de realizar el Curso de Experto en Asertividad, ten presente a lo largo del curso lo que te estoy explicando aquí.

Por el contrario, si me lees o me escuchas después de haber terminado el Curso de Experto en Asertividad, espero que esto te sirva de Conclusión Final.

Ningún espectador, y nosotros tampoco, podemos conocer el estado emocional del actor, pero por su forma de levantarse y caminar hacia el presentador podríamos admitir, aunque sea como hipótesis, que Will Smith estaba “tranquilo”. Es decir, que tras el impacto al oír las palabras del presentador, que muy posiblemente la provocaron una reacción inmediata de ira, se tranquilizó y TOMÓ UNA DECISIÓN EN ESTADO DE CALMA: ir al escenario y darle una bofetada.

Esto nos permite clarificar la esencia, el núcleo de la ASERTIVIDAD: la habilidad para ser dueños de nuestras decisiones, la capacidad de, sea cual sea el suceso que nos ocurre, conservamos o recuperamos la calma y DECIDIMOS ACTUAR de una u otra manera.

En esto consiste la diferencia entre CONDUCTA ASERTIVA, que se puede llevar a cabo mientras sentimos ira o ansiedad, pero contenidas, y DECISIÓN ASERTIVA, que la tomamos en un estado de calma y tranquilidad.

Entendiendo de este modo el constructo asertividad, resulta totalmente inadecuada la calificación de cualquiera de estas dos situaciones, la primera, como correspondiente a una persona asertiva y la segunda como a una persona agresiva:

1. Observamos a alguien manifestando una conducta asertiva: reclamando unas vueltas equivocadas en una caja del supermercado, de muy buenas maneras,...., pero en un estado emocional de cierta ansiedad o ira.
2. Observamos a alguien reclamando unas vueltas equivocadas en una caja del supermercado, recriminando a quien le atiende, que con mucha frecuencia le quitan parte del dinero que le corresponde. Lo hace mostrando un aparente enfado, aunque lo está simulando. En realidad se mantiene totalmente en calma.

A tenor de lo comentado podemos establecer un acuerdo básico:

Las conductas manifiestas (las que, en su caso, castiga el código penal) pueden considerarse agresivas, pasivas o asertivas, pero estas conductas no identifican con claridad el estilo de interacción de una persona.

Si revisas el ADCA-1 puedes comprobar que no se pregunta por cómo actúa la persona en evaluación en cada una de las diversas situaciones, sino en **CÓMO SE SIENTE**.

Esta es la clave del ADCA: es un instrumento sin “validez aparente”, lo que hace poco probable que las personas proporcionen respuestas de aprobación social. Además de evaluar lo más importante: el sistema de valores de la persona, los cuales mantienen respuestas emocionales condicionadas y, consecuentemente, comportamientos pasivos como forma de evitar el rechazo social.

Si tienes la oportunidad de ver un par de series de gran difusión: Juego de Tronos y The Blacklist, podrás comprobar el estilo asertivo de dos personajes centrales de cada serie: en Juego de Tronos



a Tyrion Lannister



y en The Blacklist a Raymond Reddington

ambos personajes manifiestan con notable frecuencia conductas agresivas, pero como ejemplos de **DECISIONES ASERTIVAS**.

Sin lugar a dudas, ambos personajes representan a dos adultos que son

DUEÑOS DE SUS VIDAS, ya que son **DUEÑOS DE SUS DECISIONES**.

Nota: Con posterioridad a los hechos comentados sobre Will Smith y su conducta agresiva, supimos que **DECIDIÓ** pedir disculpas, también públicamente, incluso llorando,... Una buena decisión para cuidar su futuro profesional. ¡Excelente representación Will!