

IMPORTANCIA DE LA ASERTIVIDAD: DE PADRÓN A CATOIRA

MANUEL ISORNA FOLGAR
IES CATOIRA (PONTEVEDRA)

HOY EN DÍA TIENE MUCHA RELEVANCIA LA FORMA DE INTERACTUAR CON LOS DEMÁS O DE RELACIONARSE A NIVEL INTERPERSONAL. VIVIMOS EN UN ENTORNO SOCIAL EN EL QUE LAS HABILIDADES QUE POSEEMOS PARA ENTENDER Y COMPRENDER AL OTRO, ASÍ COMO PARA EXPRESAR O COMUNICAR NUESTRAS OPINIONES Y SENTIMIENTOS, JUEGAN UN PAPEL IMPORTANTÍSIMO A LA HORA DE DESARROLLAR UNA ADECUADA RELACIÓN.

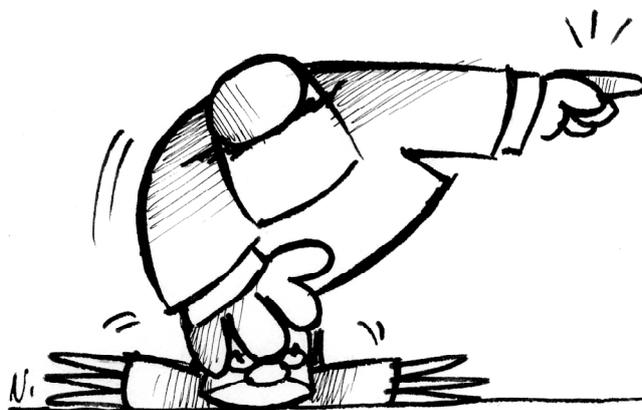
Conductas tan habituales como hablar con un amigo, pedir algo prestado a alguien, participar en un trabajo en grupo en clase, decir NO a un compañero, negociar un cambio de examen, decir que me están molestando, puede crear malestar o conflicto a muchas personas y por supuesto a muchos de nuestros alumnos. Por ello es importante desarrollar técnicas o habilidades que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones.

El entrenamiento asertivo permite reducir el malestar, pues nos enseña a defender y autoafirmar los propios derechos, sin agredir ni ser agredido, posibilitando también aumentar la capacidad para transmitir a otros nuestras opiniones o sentimientos de manera eficaz y sin sentirnos mal por ello.

PERSONAS PASIVAS O SUMISAS

Las personas llamadas sumisas o pasivas no creen tener derechos, por ello, no defienden sus intereses u opiniones. Se muestran muy pendientes de lo que los demás piensan de ellos y, para evitar cualquier tipo de conflicto o discusión con el otro, prefieren acatar sus órdenes o decir sí a todo, aunque vaya en contra de sus convicciones u opiniones. Piensan que así lograrán el cariño o la amistad del otro, cuando lo único que consiguen es que se aprovechen de ellos y les pierdan el respeto. Son personas en definitiva que no se respetan a sí mismas.

En muchos de estos casos, debido a este comportamiento, van acumulando rabia y resentimiento que, con el tiempo, provocará arrebatos de agresividad. Muchos de estos individuos que explotan con violentos accesos de ira se caracterizan por una conducta de pasividad e inexpressividad, excepto en estos episodios ocasionales de cólera repentina que, injustamente, dirigen a personas pertenecientes a su familia con los que tienen más confianza o a compañeros más débiles que ellos.



El alumno agresivo no acepta la opinión del otro, no escucha, insulta, menosprecia al otro, no se disculpa, cree que nunca se equivoca, amenaza, y, por supuesto, llega a pegar.

PERSONAS AGRESIVAS

Estas personas tienen una conducta de defensa ante sus intereses personales, sin tener en cuenta ni los sentimientos ni las opiniones de los demás. Suelen adoptar una conducta amenazante y ofensiva. Pisan a los demás sin considerar las necesidades ajenas.

El alumno agresivo no acepta la opinión del otro, no escucha, insulta, menosprecia al otro, no se disculpa, cree que nunca se equivoca, amenaza, y por supuesto, en ocasiones llega a pegar. Con esta forma de actuar en muchas ocasiones llegan a alcanzar lo que se proponen, ya que estos individuos se aprovechan de las relaciones con los otros (siempre sumisos) para satisfacer sus necesidades, sin importarle en absoluto los sentimientos de la otra persona. Esto les lleva desde muy jóvenes a no alcanzar el suficiente desarrollo intelectual como para resolver los problemas de una forma creativa, no son capaces de sentir afecto ni amistad por nada ni nadie, y aunque son muy capaces en reuniones amplias de mostrarnos su cara más amable, tienen un importante déficit de las habilidades sociales básicas para desempeñarse por la vida.

Además tenemos que añadir que en la sociedad actual, sobre todo reforzada por determinados "personajes" que utilizan los medios de comunicación como reclamos, muchas veces se confunde o se asocia esta conducta agresiva con la imagen de una persona segura de sí misma.

EXPERIENCIAS

El programa se compone de diez sesiones por curso, alcanzando aproximadamente durante los tres cursos las treinta sesiones.

Nada más lejos de la realidad, pues tan desadaptativa es la conducta no asertiva o sumisa como la agresiva.

PROGRAMA DE DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD

Este programa, aplicado en los colegios de Catoira, Dodro, Padrón, Pontecesures, Rois y Valga con los alumnos de 6º de primaria, 1º y 2º ESO se fundamenta teóricamente sobre dos líneas de investigación. Por un lado, la que encuadra evolutivamente el programa, es decir, los datos referentes a los cambios que se producen en esta etapa, así como al importante papel que desempeña la interacción entre iguales para el desarrollo personal y social durante la pubertad-adolescencia. La adolescencia es un período de profundos cambios, marcado por la inestabilidad y la provisionalidad. Esta etapa del desarrollo personal es crucial ya que en ella, en gran medida, se configuran los ideales de vida que después van a constituir la identidad personal adulta. Y en este contexto el grupo de iguales será una gran fuente de influencia para el desarrollo del adolescente (Aguirre, 1994; Caballo, 1988). Por otro lado, el programa se fundamenta sobre las conclusiones de los estudios, que desde distintos marcos teóricos, han confirmado la eficacia de las intervenciones que estimulan el desarrollo de diversas habilidades sociales mediante actividades que fomentan la comunicación y las interacciones amistosas y cooperativas con los iguales durante la adolescencia, así como de cara a la prevención del consumo de drogas (Alsinet, 1997; Bukowsky et al., 1998).

El programa se compone de diez sesiones por curso, alcanzando aproximadamente durante los tres cursos las treinta sesiones. Como los conflictos interpersonales en estas edades casi siempre van ligados a una ausencia de competencias socio-emocionales: faltas de respeto, insultos, no respetar los gustos o preferencias del otro, no respetar la opinión del otro, etc. son justamente las que utilizamos como ejemplos para el desarrollo de la asertividad, siempre desde un punto de vista práctico. Para ello utilizamos en casi todos los casos prácticos el rol Playing. El objetivo se logra no sólo en quienes representan los roles (que al final participan todos los alumnos, sobre todo, los sumisos) sino en todo el grupo que actúa como observador participante por su compenetración en el proceso. Los actores transmiten al grupo la sensación de estar viviendo el hecho como si fuera en la realidad.

Este tipo de actuación despierta el interés, motiva la participación espontánea de los otros alumnos, y por su propia dinámica mantiene la expectativa del grupo centrada en el problema que se desarrolla.

EL TRABAJO CON LOS PADRES/MADRES

La familia es el primer y más básico contexto de socialización. No hay dos ambientes o climas familiares iguales. En ciertas familias se habla, en otras abundan los silencios; en unas hay una rica expresión afectiva, en otras hay cierta frialdad, hay normas o no las hay, hay flexibilidad o no, etc., estas dinámicas familiares son las que contribuyen también a generar individuos agresivos, sumisos o asertivos.

Si creces en un clima de amistad y cooperación, donde se rechaza la agresividad, aprendes amistad y confianza. Autores clásicos en educación familiar, como Georges Mauco, dicen que el niño es lo que son sus padres y educadores. La herencia, tan invocada para explicar el carácter difícil de un niño, juega un papel muy limitado. Un padre que ha desarrollado una excelente capacidad para las Matemáticas o gusto artístico, no necesariamente tendrá hijos con tales características; pero evidentemente el ambiente crea motivaciones y actitudes que ayudan a desarrollar esas capacidades. En concreto, la sensibilidad depende estrechamente del ambiente familiar. Padres y madres nerviosos o tranquilos, ansiosos o confiados, que dudan de sí mismos o actúan con seguridad y calma, influyen decisivamente en que el niño tenga una sensibilidad inquieta o equilibrada. Si el afecto del padre o de la madre está mezclado de inquietud o agresividad, el niño tendrá probablemente sentimiento de no ser demasiado querido y su inseguridad afectiva perturbará sus relaciones con los demás.

Siendo conocedores de la gran influencia que ejerce la familia, sobre todo padre y madres en la educación de sus hijos de forma paralela al trabajo en el aula también se desarrollan las "Escuelas de padres/madres". Constan de tres sesiones de dos horas cada curso; en ellas se intentan generar en los asistentes habilidades y recursos para que fomenten la asertividad en sus hijos. Recordemos que todas las actitudes tienen un componente afectivo, por ello emociones básicas como la de sentirse querido, aceptado, genera seguridad o inseguridad afectiva, capacidad de amistad, de empatía, de cooperación; o en caso contrario actitudes negativas.■

PARA SABER MÁS

AGUIRRE, A., *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria, Barcelona, 1994.

ALSINET, C. (1997). *Un programa para mejorar las habilidades sociales de los adolescentes: Intervención Psicosocial*. *Revista sobre Igualdad y Calidad de Vida*, 6, 227-235.

BUKOWSKI, W. M., NEWCOMB, A. E Y HARTUP, W. W., *The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*. Nueva York: Cambridge University Press, 1998.