

Taller d'assertivitat

Exercici per desenvolupar l'assertivitat

Assertus: afirmació de la certesa (fermesa i respecte)

Aplicada a les relacions interpersonals, definim l'assertivitat com la capacitat d'expressar amb claredat i fermesa el nostre posicionament (idees, opinions, sentiments, necessitats), respectant alhora el dels altres.

A continuació, presentam un seguit d'enunciats sobre els drets assertius. Tria-ne tres que considereu que poden ajudar-vos a reforçar l'assertivitat.

Feu una targeta amb l'enunciat dels drets que hàgiu triat i deixeu-la en un lloc al qual accediu amb molta freqüència (la carpeta d'estudi, l'agenda, el llibre que llegiu, la maleta, la porta del frigorífic...). Cada vegada que vegeu la targeta, llegiu-la.

Serà com un recordatori del propòsit d'incorporar aquest nou dret a la vostra vida.

1. Algunes vegades, tinc dret a ser el primer
2. Tinc dret a cometre errors
3. Tinc dret a tenir les meves pròpies opinions i creences
4. Tinc dret a canviar d'idea, opinió o actuació
5. Tinc dret a expressar una crítica i a protestar per un tracte injust
6. Tinc dret a demanar un aclariment
7. Tinc dret a intentar canviar el que no em satisfà
8. Tinc dret a demanar ajuda o suport emocional
9. Tinc dret a sentir i expressar dolor
10. Tinc dret a ignorar els consells dels altres
11. Tinc dret a rebre el reconeixement per un treball ben fet
12. Tinc dret a negar-me a una petició, a dir «no»
13. Tinc dret a estar tot sol, tot i que els altres reclamin la meua presència
14. Tinc dret a no haver de justificar-me davant els altres
15. Tinc dret a no responsabilitzar-me dels problemes dels altres
16. Tinc dret a no anticipar-me als desitjos i necessitats dels altres i a no haver d'intuir
17. Tinc dret a no estar pendent de la bona voluntat dels altres o de l'absència de males idees en les accions dels altres
18. Tinc dret a respondre o a no fer-ho
19. Tinc dret a ser tractat amb dignitat
20. Tinc dret a tenir necessitats i que siguin tan importants com les dels altres

21. Tinc dret a experimentar i expressar els meus sentiments, així com a ser el meu únic jutge
22. Tinc dret a aturar-me i pensar abans d'actuar
23. Tinc dret a demanar el que vull
24. Tinc dret a fer menys del que som capaç de fer
25. Tinc dret a decidir què vull fer amb el meu cos, temps i propietat
26. Tinc dret a rebutjar peticions sense sentir-me'n culpable o egoista
27. Tinc dret a parlar sobre el problema amb la persona involucrada i resoldre'l, en casos en què els drets de cadascú no estiguin prou clars
28. Tinc dret a fer el que vulgui, mentre no vulneri els drets d'una altra persona

Per facilitar la comunicació assertiva, recomanem, a més, aplicar aquest tipus d'afirmacions a les persones amb qui us relacionau, de manera que reconegueu que els altres també tenen dret al que afirmen aquestes expressions. Així que, aquestes afirmacions les podeu emprar en tercera persona, amb la qual cosa faciliteu el reforç del vostre respecte envers els altres quan considereu que sigui necessari.

Identificar i reconstruir pensaments destructius o limitadors

Cal que prengueu consciència i anotar els pensaments o judicis que se us activen a la ment davant de situacions conflictives o dificultats que us alteren l'ànim, i que, a més, són avaluades i interpretades per la vostra ment a través d'aquest tipus de pensaments, els quals activen disposicions agressives, culpabilitzadores o victimistes (els destructius); o que us bloquegen els recursos i habilitats, amb la qual cosa neguen la capacitat que teniu per millorar l'experiència de la situació i tanquen les portes a poder-la millorar o solucionar. En haver identificat i anotat aquests pensaments, els heu de reformular seguint aquestes passes:

1. Partir de la realitat essencial que expressen (per exemple, «tinc por»).
2. Transformar el missatge negatiu en un de constructiu (en lloc de «em destruirà» o «mai no podré superar-ho» pensar «pot servir-me per exercitar la valentia»).
3. Quan hàgiu reconstruït el pensament seguint aquestes pautes, heu d'escriure'l en cartellets i repartir-los pels llocs del vostre entorn que freqüenteu més sovint (mirall de la cambra de bany, comodí, porta del frigorífic, etc.), i dur-lo també dins la butxaca, perquè el pugueu repetir cada dia, especialment sempre que se us dispari l'automatisme de la negativitat. Amb el temps i la constància, el nou pensament substituirà l'antic; especialment si, a més, acompanyau amb les mans l'emoció que duu incorporada l'experiència. Així, anau introduint actituds i accions coherents amb el pensament positiu (per exemple, afrontar allò que us causa la por).

«Aquesta situació em guanya» (pensament o imatge destructiu)



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB

«Amb aquesta por no puc pus; mai no podré superar-la» (pensament o imatge limitant)

Reconstrucció: aquesta por pot servir-me per exercitar la valentia

Raül Genovès Company

r.genoves@uib.es

Institut de Recerca i Innovació Educativa UIB