

O Guia Rápido para a Assertividade: Torne-se Direto, Firme e Positivo.

A assertividade é um tipo de comportamento usado para expressar as necessidades de uma pessoa de maneira saudável e pró-social. Ser assertivo pode ser benéfico em uma variedade de ambientes sociais, embora também possa haver consequências em ser excessivamente assertivo. Embora algumas pessoas sejam naturalmente mais assertivas do que outras, você pode aprender a ser assertivo com bastante facilidade. Este artigo abordará a assertividade e seus benefícios, bem como a melhor forma de aprender a ser assertivo, especialmente no trabalho.

Assertividade busca igualdade

De acordo com o Oxford Dictionary, assertividade pode ser definida como ‘um comportamento seguro e enérgico’. No contexto da Psicologia, “autoexpressão assertiva é ação direta, firme, positiva - e, quando necessário, persistente - que visa promover a igualdade nas **relações** pessoa-a-pessoa ” (Alberti & Emmons, 2008). Este último ponto sobre igualdade é fundamental, pois ser assertivo significa garantir o que se considera justo, não simplesmente manipular as pessoas para que deem a alguém o que desejam.

A assertividade é uma “característica individual estável e distinta pela qual se distinguem pessoas saudáveis e não saudáveis” (Vagos & Pereira, 2016). Os comportamentos assertivos podem ser pró-ativos ou reativos, bem como verbais ou não-verbais, portanto, é possível afirmar-se de várias maneiras (Ames & Flynn, 2007). Alguns exemplos de exercício de assertividade no trabalho podem incluir pedir um aumento ao chefe, pedir a um colega de trabalho para fazer sua parte em um projeto ou simplesmente não permitir que alguém interrompa.

A agressão limita os direitos dos outros

Assertividade é semelhante à agressão, mas há uma diferença significativa. Aquilo é,

“Assertividade envolve defender os próprios direitos sem infringir os dos outros, enquanto a agressão envolve o uso de estímulos nocivos para manter direitos” (Richins & Verhage, 1987).

A diferença é que pessoas assertivas buscam obter direitos para colocá-las em pé de igualdade com os outros, enquanto pessoas agressivas simplesmente buscam obter direitos. Essa distinção mostra por que a assertividade é considerada um comportamento saudável e pró-social, ao passo que a agressão não.



Alguma literatura considera os comportamentos agressivos como um subconjunto da assertividade, e não como um comportamento distinto. Nesses casos, entretanto, a agressão é considerada “super assertividade”, então mesmo essa literatura marca uma distinção entre agressão e a quantidade ideal de assertividade. Essa diferença também foi definida como “assertividade agressiva” e “assertividade adaptativa” (Thompson & Berenbaum, 2011).

Os benefícios da assertividade

Estudantes de enfermagem mais assertivos pontuaram mais alto em uma medida de “empoderamento psicológico” que é “definida em termos de **sentido de significado**, competência, autodeterminação e impacto” (Ibrahim, 2011). Também foi demonstrada uma relação positiva entre assertividade e **autoestima** em estudantes de enfermagem (Ilhan et al., 2016). No entanto, esses benefícios não vêm apenas de uma ação constante e assertiva.

É importante ser assertivo "em situações em que a questão é importante e quando o confronto é agradável", mas também é importante ser menos assertivo em situações em que a questão é sem importância e o confronto não é apropriado”(Kammrath et al., 2015).

Em um **ambiente de trabalho**, baixa assertividade pode levar abaixo desempenho, enquanto alta assertividade pode prejudicar as relações sociais (Ames & Flynn, 2007). **Em outras palavras, os maiores benefícios da assertividade vêm de saber quando ser assertivo ao invés de sempre ser assertivo, bem como saber o quão assertivo se deve ser.**

A assertividade também pode servir como fator de proteção. Em algumas mulheres que acabaram de dar à luz, ter níveis mais altos de assertividade significava que elas eram menos propensas a desenvolver sintomas depressivos pós-parto (Skowron et al., 2014). Embora essas descobertas também tenham sido baseadas no nível de “flexibilidade cognitiva” do participante, elas ainda mostram que ser assertivo pode não apenas ajudar durante o momento de uma negociação, mas também pode ser uma característica valiosa em geral.

Aprendendo a ser assertivo

Duas sessões únicas de treinamento de assertividade de 90 minutos, separadas por um mês, mostraram aumentar significativamente a assertividade. (Nakamura et al., 2017). As sessões foram compostas por uma palestra sobre assertividade e RPG para praticar a assertividade. Este procedimento também foi usado com sucesso em estudantes internacionais nos Estados Unidos (Tavakoli et al., 2009).

Com base nessas descobertas, uma maneira de treinar a si mesmo para ser assertivo seria aprender a ser assertivo e, em seguida, praticar ser assertivo com um amigo ou membro da família em uma situação de RPG sem riscos. É claro que, tanto nos estudos de Nakamura (2017) quanto de Tavakoli (2009), profissionais treinados ministraram as palestras sobre assertividade, às quais a maioria das pessoas que leem este livro não terá acesso. O aspecto da interpretação, entretanto, pode ser realizado por qualquer pessoa e praticado quantas vezes forem necessárias.

Um modelo de treinamento de assertividade de base cognitiva foi proposto por Vagos & Pereira (2016), que começa com as seguintes etapas:

- Ensine a diferença entre assertividade e agressão
- Ensine como reconhecer os "produtos cognitivos e emocionais" que levam à agressão
- Ensine como transformar esses fatores **cognitivos** e emocionais em fatores que irão encorajar comportamentos assertivos em vez de agressão



Por exemplo, um funcionário pode frequentemente ficar chateado com seu colega de trabalho por ser rude no período da manhã e pode responder agressivamente com raiva a esse colega. Uma vez que o funcionário saiba a diferença entre agressão e assertividade, ele pode mudar a maneira como pensa sobre a situação para levar a uma resposta assertiva em vez de uma resposta agressiva. Nesse caso, eles podem se lembrar que sua colega de trabalho acabou de ter um bebê e pode não estar dormindo bem, levando a funcionária do escritório a oferecer café a sua colega de trabalho e perguntar se ela pode ajudar em alguma coisa.

Escolhendo quando ser assertivo

A pesquisa acima sobre a assertividade no treinamento pode ser facilmente adaptada para alguém que deseja aprender a ser mais assertivo. O primeiro passo é aprender o que é assertividade e sua aparência, bem como a diferença entre assertividade e agressão. Depois disso, como explica o modelo cognitivo acima, é uma questão de mudar o pensamento de pensamentos que levam à agressão para pensamentos que levam à assertividade. Interpretar assertividade também pode ajudar muito no treinamento de alguém para ser mais assertivo.

Não é apenas uma questão de ser assertivo no trabalho, é uma questão de ser a quantidade certa de assertividade. Isso significa compreender a diferença entre momentos importantes para se defender e questões menos importantes que podemos conceder. Por exemplo, seria importante ser assertivo ao pedir férias ou um aumento, mas não é necessariamente importante ser assertivo quando alguém está escolhendo onde almoçar.

Como ser mais assertivo no trabalho

1. Transforme a agressão em assertividade: em vez de gritar com um colega de trabalho por ser rude, lembre-o de que você também tem responsabilidades nas quais precisa se concentrar.
2. Mantenha o foco em você, em vez de no seu colega: use frases como “Eu trabalho melhor quando ...” em vez de “Você precisa parar ...”.
3. Declare suas necessidades sem desculpas: não forneça várias desculpas ao declarar suas necessidades, apenas declare-as. Ao pedir uma folga, não forneça vários motivos, como o fato de que você tem estado muito ocupado com questões familiares, tem tido dores de cabeça e um de seus colegas de trabalho recentemente tirou uma folga. Em vez disso, peça com firmeza uma folga e diga que estará pronto para retomar o trabalho duro quando voltar ao trabalho.
4. Declare suas necessidades e, em seguida, atenha-se a elas: se você já havia recebido um dia de folga e lhe pediram para ir ao trabalho no dia anterior, recuse educadamente, mas com firmeza.
5. Só seja assertivo quando você precisa: se você se impõe a cada passo para questões sem importância, é menos provável que seja assertivo quando você realmente precisa.

A assertividade valoriza a todos

Embora ser assertivo geralmente leve a melhores resultados em muitos aspectos da vida, ser excessivamente assertivo também pode prejudicar os **relacionamentos**. A chave é ser “adaptativamente assertivo” em vez de “agressivamente assertivo”, e encontrar as situações certas para ser assertivo. Em outras palavras, deve-se usar a assertividade simplesmente para garantir a igualdade para si e nunca tirar de outra pessoa.

Esta última parte é um aspecto importante da psicologia positiva. Os ensinamentos da psicologia positiva não se destinam simplesmente a beneficiar aqueles que estudam a psicologia positiva, mas a beneficiar a sociedade como um todo. Aprender sobre assertividade e como ela pode beneficiar não só você, mas também as pessoas ao seu redor é apenas um passo em direção a um mundo mais justo e igual.

<https://www.mindtools.com>