



Asertibitatea

Asertibitatea komunikazio estilo bat da. Orokorrean hiru komunikazio mota ezagutzen ditugu baina hirurak continuum baten barruan ezarriko lirateke, baikotzeko gradu desberdinak eduki daitezkeelako.

1.- **Komunikazio pasiboa:** Zeharka komunikatzean eta gainontzekoen beharrak eta eskubideak norberarenen aurretik ipintzean oinarritzen den komunikazio mota da.

2.- **Komunikazio agresiboa:** Norbere behar eta eskubideak gainontzekoenen aurretik ipintzean datza. Orokorrean, norberak nahi duena egiteko presionatzen dira ingurukoak, eta hauek kikiltzea, haserretzea edota gehiago kasurik ez egitea lortu ohi da.

3.- **Komunikazio asertiboa:** Komunikatzeko era hau, hiruretan efektiboena da. Asertiboa izateak, norbere interesen arabera jokatzeko esan nahi du, norbere eskubideak defendatuz baina ingurukoak errespetatuz. Praktikan, egoera batek nola eragiten digun eta zein aldaketa egotea gustatuko litzaiguen, objetiboki eta aurreiritzirik gabe deskribatzeko gaitasuna litzateke.

Nahiz eta ezin daitekeen esan komunikazio asertiboa %100ean arrakastatsua denik, hiruretan efikazena dela baieztatu dezakegu. Gainera, gainontzekoekin asertiboa izateko gaitasunak bi onura dakartza: norbere buruarekiko errespetua eta segurtasuna handitzea eta gainontzekoengandik datorkigun errespetua eta onespena ere haztea.



Centro Psicológico Gran Vía

Ondorengo aholkuak, erantzun asertiboak eraginkorragoak egiteko lagungarriak izan daitezke:

- 1.- **Norbere buruarekiko iritzi positiboa izatea:** pertsona batzuk ez dira asertiboak autoestimu baxua dutelako. Norbera gainontzekoak bezain garrantzitsua dela, eta horregatik norbere beharrei ere arreta berbera eman behar zaiela gogoraraztea ezinbestekoa da asertiboa izateko.
- 2.- **Mezuak planifikatzea:** gertakari eta datu denak argi izaten saiatu, posible izanez gero idatziz ipini argitu nahi dituzun ideiak. Modu honetan, denbora aurrezten da eta norbere buruan konfiantza lortzen da. Era berean, zerrenda bat egin dezakezu eztabaidatu nahi dituzun gaiekin.
- 3.- **Ongi hezia izan:** Haserretzeak nahasketa sortzen du eta gainontzekoak ahulezia eta sinesgarritasun falta nabaritzen dute haserretu den pertsonarengan. Besteek duten ikuspuntua onartzeak eta ulertzen duzula erakustek, komunikazioa erraztuko du. Besteen iritzia ez onartzeak eta burugogor mantentzeak ez du laguntzen epe luzera, hobe da lasaitasuna eta edukazio ona aurkeztea norbere iritzia adieraztean.
- 4.- **Barkamena behar denerako gorde:** ez da bakarmena eskatu behar beharrezkoa ez den bitartean. Egokia denerako gordetzen bada, ez da barkamenaren balioa gutxituko eta gainontzekoek, duen garrantziarekin jasoko dute.
- 5.- **Ez bazterreratu gainontzekoak:** erreakzio hau ohikoa bilakatzeak besteak haserretuko ditu eta harremanak okertu egingo dira. Gainontzekoen kooperazioa ziurtatzea nahi izanez gero irteera bat libre utzi behar zaie.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4^a - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1^o
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2^a - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39



Centro Psicológico Gran Vía

6.- **Porrota beharrezkoa denean onartu:** beste zer eginik ez dagoenean garrantzitsua da porrota onartzea. Jendeak, eztabaida baten ostean egoera ondo onartzen duzula ikusten badu, errespetu handiagoz tratatuko zaitu.

Amaitzeko, garrantzitsua da, pertsonak **ez dituztela pentsamenduak irakurtzen** gogoraraztea. Gure iritzia ulertarazi nahi baldin badugu, mezu zuzen, argi eta zintzoak transmititzea ezinbestekoa da.

Bilbao
Gran Vía, 17, 4ª - Dpto. 411
48001 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Bilbao
c/ Gardoki, 9-1º
48008 Bilbao - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39

Getxo
c/ Mayor, 10, 2ª - Dpto. 3
48930 Getxo - Vizcaya
Tel: 94 416 09 39