

Assertividade: Desenvolva essa habilidade!

Assertividade. Uma habilidade muito buscada tanto na vida pessoal quanto profissional. Essa habilidade garante que seus interesses sejam protegidos, sem precisar usar da agressividade ou enfrentamento como recurso.

Mas o que torna alguém assertivo? Por que ser assim? Existe algum benefício para isso?

As respostas para essas perguntas você encontra no artigo de hoje.

Vamos lá!

Diferente de agressividade

Assertividade não é o mesmo que agressividade e muitos acabam confundindo isso. Mas, na verdade, agressividade está bem longe do significado real da palavra. Você sabe o motivo para isso?

O principal motivo é o fato de assertividade se tratar de uma postura **pacífica**. Não confunda a pacificidade, nesse caso, com a passividade. Uma pessoa assertiva consegue equilibrar dois comportamentos **extremos**: agressividade e passividade.

A **autoconfiança** é uma característica predominante, que traz segurança ao agir. A firmeza e clareza são notáveis nas atitudes do indivíduo, que consegue demonstrar resolução e decisão.

Diferente de passividade

Assertividade também não é o mesmo que passividade. Uma atitude passiva evita conflitos e por isso, tende a aceitar situações que passam do próprio limite pessoal, de forma a anular-se em prol dos desejos alheios. A passividade é o caminho mais fácil.

Uma pessoa passiva aceita coisas que não concorda. Treinar a comunicação assertiva pode ser um grande desafio.

Isso porque é muito comum que os padrões de comportamento passivos sejam incentivados e elogiados.

No entanto, não expressar desejos e limites pode resultar em frustrações desnecessárias ou ansiedade.

Encontrar soluções

Uma pessoa assertiva tem a capacidade de **encontrar soluções** sem anular os próprios desejos e necessidades.

Dessa forma, é possível solucionar conflitos de maneira construtiva, sem precisar abrir mão dos próprios anseios e posicionamento.

Essas soluções acabam favorecendo ambas as partes, já que os pensamentos, sentimentos e crenças de outras pessoas, assim como os próprios, são respeitados.

Em todas as interações, a assertividade ajuda a se expressar de forma clara, aberta e razoável, sem prejudicar os próprios direitos ou dos outros.

Capacidade de falar “não”

Quando uma pessoa é assertiva, ela não tem dificuldade em dizer “não” para alguém. A pessoa consegue domar os próprios sentimentos, sentidos, instintos, emoções e vontade.

Consegue se impor de forma clara, o que é importantíssimo tanto para a vida pessoal quanto profissional. Sendo assim, a pessoa se sente muito mais confortável e feliz com a sua rotina porque consegue escutar de maneira ativa e compreender as necessidades dos outros.

Situações indesejáveis ou estressantes não são mais frequentes. Um posicionamento direto, firme, positivo e, quando necessário, persistente, promove a igualdade nas relações pessoa a pessoa.

Então, é possível compreender que a assertividade é uma habilidade essencial para conseguir defender os próprios direitos, sem ser agressivo ou aceitar passivamente o que não concorda.

Características de uma pessoa assertiva

Existem certas características que podem dizer se uma pessoa é assertiva. Por exemplo:

- Analisa todos ao seu redor antes de falar, consegue domar seus impulsos;
- Não tem atitudes agressivas, como ofender;
- Dar [feedbacks](#);
- Consegue se posicionar de forma clara e decisiva, apontando os possíveis erros;
- Possui auto-responsabilidade.

Características opostas à assertividade

Também existem certas características opostas à assertividade.

Uma delas é a **gritaria**, alterar o tom de voz, que tira a autoridade e respeito de quem está falando. A gritaria pode ser associada com o desequilíbrio, reduz a autoridade, passa a sensação de insegurança, além de ser uma pessoa que não consegue lidar com as adversidades e pressão.

A falta de **feedback** também faz oposição à assertividade. Isso porque saber ouvir e saber falar é fundamental, até mesmo pelo fatos das outras pessoas terem sempre algo a dizer sobre seu comportamento.

Por que buscar a assertividade?

Um dos principais benefícios de ser assertivo é que este tipo de comportamento torna a pessoa **mais segura de si mesma**. Além disso, em geral, pessoas assertivas:

- Tornam-se grandes gestoras. São pessoas que tratam as demais com justiça e respeito e são tratadas pelos outros da mesma maneira;
- Conseguem encontrar soluções que favorecem ambos os lados Se sentem capacitados para fazer o que for preciso para encontrar a melhor solução para os problemas que surgem;
- São pessoas autoconfiantes. Conseguem comunicar de forma clara e decisiva o que desejam transmitir. São indivíduos seguros de si mesmos e não se sentem ameaçados ou vitimizados quando as coisas não saem conforme planejado.

Enfim, como é possível observar, a assertividade é uma habilidade que, caso seja desenvolvida, pode trazer diversos benefícios pessoais e profissionais. Você se considera uma pessoa assertiva?

Deixe seu comentário e compartilhe esse conteúdo nas suas redes sociais! Siga nosso [Facebook](#) e nosso [LinkedIn](#) para acompanhar as novidades!