



Tener buenas habilidades sociales para relacionarse con los demás, es considerado un factor que protege a los adolescentes del desarrollo de problemas de conducta. Son habilidades que se aprenden (sobre todo por observación e imitación) y, por tanto, se pueden enseñar. La familia es el grupo básico donde se aprenden estas habilidades.

### ▶ ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y DE AFRONTAMIENTO

Todos tenemos formas de pensar distintas, y todos tenemos derecho a defender nuestro punto de vista. No expresarse adecuadamente suele dar lugar a conflictos, insatisfacciones y frustración.

La **ASERTIVIDAD** es la habilidad social para expresarse defendiendo nuestros derechos de forma clara, sin agredir, ni ser agredido. Por lo general, un estilo de comunicación y de comportamiento asertivo conlleva una serie de consecuencias sociales positivas. Algunos rasgos que diferencian este estilo de los agresivos y pasivos son:



**¿Qué les suele suceder?:** Ayudan a resolver problemas, se sienten satisfechos y gustan a los demás, participan de las soluciones, son tenidos en cuenta por los otros.

**¿Cómo son sus gestos?:** Sonríen, tocan mientras hablan, utilizan un tono de voz normal, miran y asienten cuando les hablan.

**¿Cómo hablan?:** "Yo creo", "¿Qué podemos hacer para resolver...?", "¿Cómo lo ves?", "Mi opinión es...", "Te entiendo, pero...".

Ser asertivo está relacionado con saber decir "NO". Se pueden aprender y entrenar maneras de **DECIR NO**. Cuanto más entrenemos, más fácil será tomar esta decisión y más a gusto nos sentiremos.

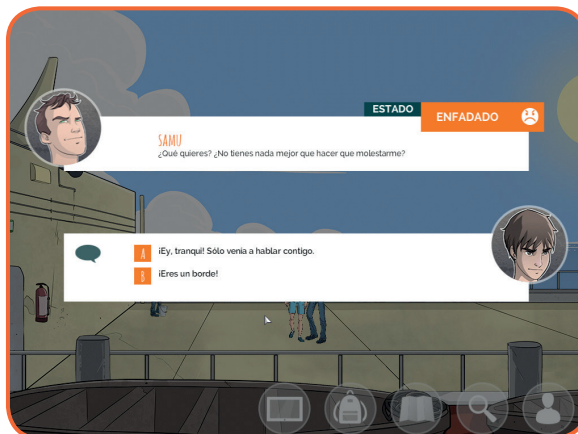
### ▶ COMPORTAMIENTO PASIVO

Las personas pasivas suelen evitar los conflictos, dudan, utilizan un tono de voz bajo para hablar, no miran a los ojos, se muestran nerviosos, participan poco, se sienten incomprendidos, tienen una baja autoestima o se sienten inferiores.



## ► COMPORTAMIENTO AGRESIVO

Las personas agresivas suelen tratar de imponer su opinión o su forma de ver las cosas a través de gestos y un tono de voz amenazante, invaden a los demás y buscan el enfrentamiento para conseguir salirse con la suya. Suelen generar conflictos con el resto de las personas, a las que ponen de los nervios o las hacen sentir culpables.



**LAS CRÍTICAS** son un tipo de opinión, juzgan o interpretan alguna cosa, a una persona, un hecho, una forma de comportarse... Hacer una crítica de forma adecuada (o constructiva) es complicado, sobre todo porque puede resultar fácil herir los sentimientos de la otra persona. Lo mejor es utilizar la primera persona, controlar las emociones, concretar lo que quieres criticar, no criticarlo todo ni a toda la persona, pedir un cambio sin dar órdenes, expresar cómo nos ha influido y cómo nos hemos sentido.

**ANTE LAS CRÍTICAS** podemos reaccionar de muchas formas posibles: quedándonos callados, respondiendo correctamente, contraatacando agresivamente, pidiendo más información, mostrándonos de acuerdo... Una buena opción puede ser ignorar las formas de la crítica (si ha sido positiva o negativa) y evaluar si el fondo de la crítica es cierto o no y en qué podemos mejorar.

## ► ORIENTACIONES PARA FOMENTAR LA ASERTIVIDAD EN CASA:

- Los menores se fijan continuamente en nuestra manera de gestionar las cosas. **Somos sus modelos.**
- Defender nuestros derechos de una manera saludable (**sin gritos, pero con firmeza**).
- **Criticar comportamientos (lo que hace)** no a la persona (lo que es). Criticar lo reciente, no lo que lleva ocurriendo mucho tiempo. Empezar una crítica hablando de cómo nos sentimos nosotros (con un **"Yo creo..."** o **"Yo me siento..."**), no de lo que tiene que cambiar el adolescente. **No generalizar** ("Tu siempre...").





- Crear un ambiente familiar en el que se posibilite la comunicación. En las dos direcciones. **Tan importante es hablar como escuchar.**
- **No acumular emociones negativas**, ya que esto favorece las explosiones de comportamiento. **Expresar (y dejar que los menores expresen)** opiniones, estados de ánimo, sentimientos y emociones.
- Ayudar a que tengan criterios propios. **Dejarles que cometan errores**. No dirigirles siempre, dejando que reflexionen sobre las consecuencias de sus comportamientos.
- **Mejor pedir** (asertivo) **que ordenar** (agresivo). **Mejor preguntar que acusar**.
- Preguntarles directamente por su opinión, por lo que no les gusta o por sus emociones. **Escuchar con atención sus opiniones o críticas**, teniéndolas en cuenta cuando sea posible y corrigiéndolas cuando las expresen faltando al respeto. **Resumirles lo que han dicho**, para que entiendan que les hemos escuchado.
- Reforzar o premiar los comportamientos asertivos, ignorando (o corrigiendo) las respuestas agresivas o explicando las consecuencias de las respuestas pasivas.
- Ser conscientes de las dificultades que puede suponerles enfrentarse a su grupo de amigos.