



Comparando tres estilos de comportamiento

A partir de la obra señalada al final de esta página, he elaborado el cuadro siguiente en el que se comparan los estilos: *agresivo*, *no asertivo* (denominado *pasivo* por algunos autores), y el *asertivo*. Las ventajas de éste último parecen bien claras, tanto para la persona como para la calidad de la relación interpersonal.

| | AGRESIVO | NO ASERTIVO | ASERTIVO |
|------------------------------|---------------------------|---|---|
| Expresión | Directa | Indirecta | Directa |
| Estilo | Coercitivo | No coercitivo | No coercitivo |
| Los derechos ajenos | Se violan | No se violan | Se respetan |
| Propósito | Coaccionar, ofender | Asentir | Comunicación clara |
| ¿Provoca conflicto? | Sí, interpersonales | Sí, al menos personales | No. Tiende a evitarlos |
| Auto-concepto | Bajo | Bajo | Positivo |
| Autocontrol emoc. | No | No | Sí |
| Efecto psicológico: | | | |
| - cognitivo. | Culpa, frustración. | Desamparo, indefensión | Satisfacción, autocontrol |
| - psicofisiológico. | Tensión | Tensión | Equilibrio |
| - comportamental | Habilidades inadecuadas | Habilidades inadecuadas | Habilidades adecuadas: mejora relac. Interpers. |
| Lenguaje verbal | Directo y agresivo | Indirecto, del tipo: "bueno, quizás, supongo, tal vez..." | Directo, con el uso de <i>mensajes yo</i> : "siento que, me gustaría que, pienso..., quiero..." |
| Nivel paralingüístico | | | |
| - volumen | Alto | Bajo o ausente | Adecuado |
| - velocidad | Alta | Baja | Adecuada |
| - tiempo de habla | Largo | Corto | Adecuado |
| Nivel no verbal | | | |
| - contacto ocular | Agresivo | Casi ausente o nulo | Adecuado |
| - sonrisas | Ausentes | Ausentes | Presentes |
| - inclinación tronco | Agresiva (hacia adelante) | Pasiva (hacia atrás) | Adecuada |
| - proxémica | Cercana y agresiva | Alejada, fría | Adecuada |
| Componentes grales. | | | |
| - afecto | Ausente | Ausente | Presente |
| - turnos de habla | No se respetan | Se respetan, pero apenas se hace uso de la palabra | Adecuados |



Obra consultada, y que se propone como bibliografía recomendada:

Caballo, Vicente (1987).
Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.
Promolibro, Valencia.