



## **Assertividade**

Assertividade é um substantivo feminino que expressa a qualidade do que é assertivo, afirmativo ou positivo. A assertividade deriva de “asserto”, que significa uma proposição decisiva, o que a difere da palavra “acerto”. Uma pessoa que demonstra assertividade é autoconfiante e não tem dificuldades em expressar a sua opinião.

Assertividade é uma competência emocional que determina que um indivíduo consegue tomar uma posição clara, ou seja, não fica “em cima do muro”. Uma pessoa assertiva afirma o seu eu e a sua autoestima, demonstra segurança e sabe o que quer e qual alvo pretende alcançar. Normalmente, a assertividade está relacionada com o pensamento positivo e com proatividade, alguém que assume as rédeas da sua vida. Assertividade não significa que uma pessoa está certa ou errada, mas indica que a pessoa anuncia e clarifica suas ideias com vigor e respeito pelo ouvinte.

### **Assertividade na comunicação**

No âmbito da comunicação, assertividade consiste em uma estratégia que revela maturidade e elevada autoestima, onde uma pessoa compartilha as suas convicções sem ofender nem se submeter a outras pessoas.

Quem comunica com assertividade comunica de forma clara, objetiva, transparente e honesta. Nem todas as pessoas conseguem comunicar com assertividade, porque ela é um direito e não uma obrigação. Essa forma de comunicar tem várias vantagens, entre elas:

- melhora a capacidade de expressão e a imagem social
- fomenta o respeito pelas outras pessoas
- ajuda a resolver confrontos
- melhora a capacidade de negociação
- aumenta a autoconfiança
- confere mais credibilidade
- diminui o estresse
- promove a fluidez da dinâmica comunicativa em equipe
- explicita registros de representação
- possibilita a criação de registros de representação compartilhada

### **Assertividade na psicologia e na TD**

Na psicologia, os comportamentos podem ser divididos em 4 categorias: o passivo, o agressivo, o passivo/agressivo e o assertivo. Relativamente à interação social, o tipo assertivo de comportamento é aquele que é mais saudável, pois é benéfico para todas as pessoas que interagem, uma vez que se trata de um comportamento seguro, respeitoso e que demonstra capacidade de ouvir críticas e não usá-las para atacar o outro de forma pessoal. É importante referir que nem sempre uma pessoa demonstra apenas um tipo de comportamento, podendo expressá-lo de maneira variada em situações e contextos diversos.

Na Transdisciplinaridade, a assertividade e o autopoicionamento de cada pessoa possibilita a emergência de um terceiro incluído, seja no mesmo nível de realidade ou no nível de realidade superior.