

Competências Sociais

Dizem respeito aos comportamentos que se manifestam durante o relacionamento com os outros e que expressam sentimentos, atitudes, desejos, opiniões ou direitos da pessoa que os emite, de uma maneira adequada à situação. Estas competências são aprendidas e podem desenvolver-se mediante um treino sistemático e estruturado.



A comunicação interpessoal não se resume aos elementos verbais, mas também engloba componentes como o volume da voz, a entoação, a fluidez, a clareza, o tempo de fala, e componentes não verbais (como o olhar, a expressão facial, o sorriso, os gestos, a postura, a orientação, a distância/contacto físico, a aparência pessoal). De forma a tornar a comunicação mais assertiva, todos estes aspectos podem ser aprendidos e controlados.

Competências Sociais



Núcleo de Estudos e Intervenção em Psicologia

Natália Mourato e Telma Carvalho
Estagiárias de Psicologia Clínica e da Saúde

A Assertividade - Afirmação de si

A assertividade é uma das componentes das competências sociais. Procura ser uma ponte para o estabelecimento e manutenção de formas de comunicação com os outros de forma mais eficaz e construtiva, podendo também ser definida pela expressão clara e objectiva das necessidades, interesses, opiniões e sentimentos do indivíduo, sem ansiedade excessiva. Envolve a defesa dos direitos do “eu” sem infligir os do “outro” com o objectivo de se estabelecer uma relação genuína, equilibrada e adulta com o outro.

Ser assertivo implica:

- Afirmar-se sem complexos e de um modo construtivo;
- Defender os seus direitos sem invadir os dos outros;
- Defender as suas ideias, os seus gostos, a sua verdade pessoal;
- Gerir o ambiente envolvente;
- Reconhecer e aceitar os gostos, sentimentos, opiniões e reacções dos outros;
- Ser responsável pelo seu próprio comportamento;

-Expressar as próprias fraquezas ou limites;

- Aceitar o errar e saber enfrentar as críticas dos outros;

- Estabelecer e manter contactos com outras pessoas;

- Saber dizer não face a pedidos ilógicos sem experimentar, posteriormente, sentimentos negativos (culpa, preocupação excessiva, entre outros);

- Saber expressar sentimentos positivos (como seja o amor, o carinho, a admiração, a alegria, entre outros) e sentimentos negativos justificáveis (tais como o estar mal-humorado, zangado, em desacordo, entre outros);

- Não expressar comportamentos de auto-negação que impliquem desculpar-se em excesso perante os outros, ou preocupar-se excessivamente com os sentimentos das outras pessoas.

Existem dois tipos de comportamento que não se enquadraram no estilo assertivo de relacionamento com os outros: o comportamento passivo e o comportamento agressivo.

Existem determinados direitos que o sujeito deve ter noção que têm de ser respeitados por ele e pelos outros para poder ser assertivo no relacionamento com os outros.

A estes direitos denominam-se **Direitos Assertivos Básicos**:

* Julgar o próprio comportamento, os pensamentos e as emoções, e a tomar a responsabilidade pela sua iniciação e pelas suas consequências;

* Não dar explicações ou desculpas para justificar o comportamento;

* Julgar se lhe cabe a responsabilidade de encontrar soluções para os problemas das outras pessoas;

* Mudar de opinião;

* Cometer erros e de ser responsável por eles;

* Dizer “não sei” e “não entendo e “não me importo”;

* Ser independentes da boa vontade dos outros

* Tomar decisões alheias à lógica.