

## **LA ASERTIVIDAD**

- *Estás en la parada de autobús, a media hora de casa andando y de repente te das cuenta de que te falta un duro para el billete ¿Qué haces?*
- *Tu cuñada te invita a una cena familiar a la que no te apetece nada asistir, ¿Qué le dices?*

La asertividad es una forma, un estilo de comportarse y comunicarse con los demás. Ser asertivo es saber decir que no y decir que sí cuando ése es tu deseo. Es saber pedir favores y hacer peticiones y es saber aceptar un *no* a tus peticiones. Es saber expresar sentimientos positivos y negativos y saber escuchar esos mismos sentimientos cuando se refieren a ti... Es, en suma, tomar una actitud sincera, directa y honrada ante la vida y ante los demás.

La asertividad se contrapone a la pasividad y a la agresividad.

Cuando te comunicas con pasividad, no expresas directamente tus sentimientos, pensamientos y deseos. Te comunicas con excusas u ocultación, y sueles subordinar tus necesidades a las de los demás.

En el estilo agresivo expresas tus sentimientos y pensamientos, pero a menudo a costa de los derechos y los sentimientos de los demás.

- *De los tres estilos: pasivo, agresivo y asertivo, ¿cuál crees que refleja mejor tu forma de ser?*
- *¿Cuáles crees que son las ventajas del estilo pasivo?*
- *¿Y las desventajas?*
- *¿Cuáles crees que son las ventajas del estilo agresivo?*
- *¿Y las desventajas?*
- *¿Piensas que la autoestima está relacionada con la asertividad?*
- *¿De qué forma están relacionadas?*

La asertividad es una cualidad estrechamente relacionada con la autoestima. La persona que tiene un alto concepto de sí misma suele mostrar un estilo asertivo en su forma de comportarse con los demás, mientras que aquélla cuya autoestima flojea, mostrará –con una alta probabilidad de no equivocarnos– un estilo más bien pasivo o agresivo.

Y esto, ¿por qué ocurre? Porque la asertividad no es otra cosa que el reconocimiento de tus derechos más básicos, así como el saber defenderlos sin agredir al otro. Una persona con una buena autoestima es una persona que se cree merecedora de derechos y que sabe defenderlos.

Aquí hay dos aspectos importantes en los que quiero detenerme: por una parte el reconocimiento de esos derechos que yo, como ser humano, merezco; y por otra, el saber disfrutarlos y defenderlos sin violar los derechos de los demás.

### **El reconocimiento de tus derechos.**

El primer paso, si quieres entrenar tu asertividad, consiste en reflexionar sobre a qué consideras que tienes derecho por el simple hecho de vivir.

- *¿Podrías hacer una lista de diez derechos que tú, concretamente tú, posees?*

Si tu estilo es más bien pasivo, puede que te resulte más difícil encontrarlos, quizá porque creas que hay muchas cosas que no mereces o porque has cedido tanto en esos derechos que has ido perdiendo la costumbre de pensar en ellos.

Y si tu estilo de comunicación es más bien agresivo, quizá te cueste muy poco pensar sobre tus derechos, pero repasa tu lista para ver si en ella has incluido algún derecho que no te pertenece o si con alguno de ellos has invadido los derechos de otra persona.

Aquí te presento una larga lista de afirmaciones: ¿cuáles se ajustan a lo que tú piensas? ¿Cuáles consideras que contienen derechos legítimos tuyos y cuáles no?

1. Es de egoístas anteponer tus necesidades a las de los demás.\*
2. Puedes cambiar de opinión y de forma de actuar.
3. Puedes ejercer una crítica y protestar por un trato que consideras injusto.
4. No tienes a la suerte, que las cosas podrían ir peor.\*
5. La gente no quiere oír que estás mal, guárdatelo para ti.\*
6. Puedes ser el juez último de tus sentimientos y considerarlos válidos.
7. Debes respetar los puntos de vista de los demás, sobre todo si tienen autoridad. Cállate tus discrepancias. Escucha y aprende.\*
8. Tienes derecho a recibir reconocimiento por el trabajo bien hecho.
9. Deberías ser lógico y coherente en todo momento.\*
10. Puedes anteponer tus necesidades a las de los demás.
11. Deberías ser flexible y adaptarte. Los demás tienen buenas razones para actuar como lo hacen, y es una falta de educación ponerlos en tela de juicio.\*
12. Es vergonzoso equivocarse.\*
13. No debes interrumpir a los demás. Preguntar revela tu incultura y tu estupidez.\*
14. Tienes derecho a no justificarte ante los demás.
15. Puedes cometer errores.
16. Tienes derecho a intentar un cambio.
17. No deberías hacer que los demás perdieran el tiempo con tus problemas.\*
18. Puedes pedir ayuda y apoyo emocional.
19. Si no puedes convencer a los demás de que tus sentimientos son razonables, entonces es que tienen que ser equivocados.\*
20. Puedes sentir dolor, y puedes expresarlo.
21. Cuando alguien se molesta en avisarte de algo, deberías hacerle caso. A menudo, los demás llevan razón.\*
22. Puedes elegir entre responder o no a las preguntas de los demás.
23. Saber que has hecho algo bien debe ser tu recompensa. La gente no quiere alardes. Todos envidian en secreto a las personas que tiene éxito. Sé modesto cuando se te elogie.\*
24. Puedes tener y mantener ideas y opiniones propias.
25. Deberías amoldarte a los demás en todo momento. Si no lo haces, no los encontrarás cuando los necesites.\*
26. Puedes decir "no".

27. No seas antisocial. La gente puede pensar que no te caen bien si dices que prefieres estar solo en vez de con ellos.\*
28. Tienes derecho a no responsabilizarte de los problemas de los demás.
29. Deberías tener siempre una buena razón para hacer lo que haces y sentir lo que sientes.\*
30. Puedes interrumpir para pedir una aclaración.
31. Deberías ayudar siempre a quien tiene un problema.\*
32. Tienes derecho a estar solo, aunque los demás deseen tu compañía.
33. Deberías adivinar las necesidades y los deseos de los demás, aunque no sean capaces de decírtelos.\*
34. No tienes por qué anticiparte a las necesidades y los deseos de los demás.
35. No está bien dejar de contestar las preguntas de los demás.\*
36. Puedes ignorar los consejos y advertencias de los demás, ya que no tienen por qué tener la razón.

Algunas de estas frases son realmente tóxicas, y su peligro es mayor en tanto en cuanto desde pequeños nos han enseñado que son ciertas. Muchas de ellas están en el origen de la baja autoestima con que un alto porcentaje de personas viven.

Ahora nos vamos a centrar en los derechos legítimos:

- *¿Consideras que aprovechas esos derechos, o hay derechos que has perdido o que nunca has ejercitado?*
- *Si sueles cederlos con frecuencia ¿por qué los pierdes? ¿qué consigues perdiéndolos?*
- *¿Crees que los defiendes?*
- *¿Y los defiendes sin agredir los derechos del otro o crees que lo invades?*

### **Aprender a defender mis derechos**

Saber qué derechos tengo era el primer paso; saber defenderlos –sin pasividad ni agresividad- es el segundo.

Puede que el pasivo sea consciente de que pierde derechos: aquí el esfuerzo consistirá en que vea la importancia de lo que está perdiendo, y en que cambie su concepción sobre el término conflicto: los conflictos son a veces necesarios y saludables. Tendrá que aprender a perderle el miedo.

Y el agresivo, probablemente, tenderá a imponer sus derechos con violencia, y en muchos casos al hacerlo, abusará de los derechos de los demás. Deberá aprender a defenderse sin atacar.

Mostrar un estilo asertivo es tan sencillo como esto: cuando te expreses que tus frases tengan estos tres contenidos:

- Tu visión de la situación: haz una descripción lo más objetiva posible.
- Tus sentimientos sobre la situación, pero sin culpar ni atacar a nadie.
- Lo que sientes o necesitas: sé concreta, cuantos más rodeos des, más fácil es que te malinterpreten.

Comunicarte de forma asertiva, pasiva o agresiva no es sólo una forma de hablar: es sobre todo, un reflejo de lo que tú eres. Los demás, a través de tu estilo de comportamiento, podremos ver si eres una persona que defiendes tus derechos, si los subordinas ante los de los demás o si los impones. Y esto es importante, pues estás dando pistas acerca de qué pueden conseguir de ti, de cómo tratarte. Así por ejemplo en una oficina ¿a quién crees que le pedirán que haga el trabajo extra? ¿al pasivo, al agresivo o al asertivo?. O ¿a quién invitarías a pasar unas vacaciones en tu casa?.

Nadie nace asertivo, la asertividad se va adquiriendo día a día en el contacto con los que nos rodean. No desaproveches las ocasiones que el presente te ofrece para disfrutar de unos derechos que ya tienes.