

## **Hablemos de asertividad.**

La asertividad es la capacidad para expresar las propias opiniones, los sentimientos y las emociones sin complejos; de una manera tranquila, sin agresividad, temor o ansiedad. Permitiendo a una persona autoafirmar sus derechos como individuo, evitando ser manipulado y sin necesidad de manipular a los demás.

Ninguna persona nace siendo asertiva. La asertividad, como muchas otras conductas, es una habilidad que se aprende y mejora con la práctica.

Generalmente la falta de asertividad es efecto de un aprendizaje inadecuado en la infancia.

Podemos sintetizar a las principales causa de ese aprendizaje inadecuado de la siguiente manera:

1. Por haber recibido unos rígidos esquemas de conducta que hayan inhibido la progresiva y natural aparición de las respuestas asertivas.
2. Que las respuestas asertivas hayan sido infravaloradas por las personas más cercanas.
3. Que se haya recurrido a conductas inapropiadas como por ejemplo la agresividad para conseguir lo que se deseaba. Este último comportamiento, aunque efectivo muchas veces en el corto plazo, a la larga trae consecuencias muy negativas.

Muchas veces nos damos cuenta de cuál sería la conducta adecuada ante una determinada situación, sin embargo en algunos casos nos sentimos incapaces de llevarlas a cabo o por excesiva timidez o por excesiva ansiedad.

Existen técnicas específicas para mejorar la asertividad, como por ejemplo la reestructuración cognitiva o técnicas de reducción de ansiedad o el entrenamiento en habilidades sociales. Para cada caso, se necesitará el asesoramiento y guía de un profesional, el cual nos recomendará la técnica que mejor se adecue a nuestro caso.

Pero de ser necesario, un buen punto de partida para aumentar nuestros niveles de asertividad es la auto-observación. Es clave que nos demos cuenta de cuándo, cómo

y por qué se produce esa merma de asertividad ante determinadas situaciones. Asimismo, es vital que seamos conscientes de que todos tenemos unos derechos inalienables que merecen ser respetados por los demás. Del mismo modo, hay que saber y poner en práctica ese mismo derecho para con los demás. A partir de este simple, pero fundamental pensamiento, podemos ir construyendo todo un sistema de nuevos pensamientos dirigidos a fortalecer y mantener ese respeto hacia uno mismo y hacia el mundo en general.

### **¿En qué consiste ser asertivo?**

La asertividad no tiene nada que ver con la necesidad de aprobación; la persona asertiva no busca con su conducta el beneplácito de los demás, sino que expresa sus propias opiniones aunque esto implique desacuerdos con otras personas.

Veamos un ejemplo sencillo, supongamos que usted va a un bar y le pide al camarero un café con leche caliente. Una vez que lo prueba se da cuenta que el café con leche está templado.

En ese momento tiene tres posibilidades:

1. No decir nada y tomarse el café con leche tal como está (templado).
2. Llamar al camarero y pedirle de buena manera que le cambie el café con leche por otro caliente como usted le pidió.
3. Organizar un escándalo de película, recriminándole al camarero no eso no es lo que usted había pedido y que no está dispuesto a tomárselo, exigiéndole que se lo cambie por otro tal como usted se lo había pedido.

Estas tres posibilidades ejemplifican diferentes modelos de conducta: pasiva, asertiva y agresiva (Intolerante y anormal son dos calificativos que la identifican muy bien también).

Cuando una persona es realmente asertiva, conocer sus derechos y los defiende contra viento y marea; pero también conoce muy bien los derechos de los demás y nunca los "pisoteará" más allá de que pueda tener razón en una disputa.

En el caso anterior, por ejemplo, usted está exigiendo que le sirvan el café con leche tal como lo pidió y por el cual va pagar, pero sin embargo reconoce el derecho del

camarero a equivocarse sin que ello le otorgue a usted la oportunidad de faltarle el respeto ni de armar una “escena” de algo tan insignificante.

Cada persona tiene su propia escala de derechos, y éstos no tienen por qué estar reñidos con los ajenos. El conflicto aparece cuando se extralimita por exceso o por defecto esta escala. Por exceso cuando pensamos que tenemos derecho a todo y que para conseguirlo vale cualquier cosa, aunque haya que pisar los derechos de los demás sin miramiento alguno (conducta agresiva del ejemplo). Y por defecto, cuando tenemos miedo de pedir lo que en justicia nos corresponde, permitiendo que otras personas pisoteen nuestros derechos. Ambos extremos son dañinos y generadores de conflictos.

Nadie puede hacer valer sus derechos si no tiene un mínimo aprecio a su propia persona. Por otra parte es necesario conocer nuestros propios límites y aceptar al fracaso como una posibilidad más, pero con la confianza de que aprendiendo de esos errores mejoraremos nuestro presente y de esta manera hacer que el futuro se ajuste lo máximo posible a nuestros deseos y posibilidades.

### **Los beneficios de ser asertivo.**

Como ya hemos dicho, actuar asertivamente supone ir en línea con lo que uno piensa y cree, lo que es sí mismo ya es gratificante. Pero además, la conducta asertiva tiene otros aspectos positivos, como por ejemplo:

- Tiene un marcado efecto antiansiedad. Esto se debe principalmente a que al actuar asertivamente disminuimos de manera automática el nerviosismo y la ansiedad.
- Contribuye a que la persona se exprese libremente, elimina los temores y facilita la realización de la conducta que se desea llevar a cabo.
- Permite una comunicación directa entre las personas, sin dobles mensajes ni ambigüedades, facilita la franqueza y la expresión de los verdaderos sentimientos, pensamientos y opiniones, sean los que sean.

- Capacita para defender lo que uno cree que es justo, aunque esto signifique discordancia con los planteamientos de otras personas, los cuales se respetan sin necesidad de ser adoptados.
- Ayuda a defender los propios derechos de una manera apropiada, sin ansiedad y con argumentos lógicos que los apoyan, todo ellos sin negar en ningún momento los derechos e intereses de los demás.
- Al ayudar a la expresión de los sentimientos de uno mismo, nos facilita el autoconocimiento, base del crecimiento personal.
- Permite una interacción constante y positiva con otras personas: hacer, recibir y aceptar sugerencias y críticas; decir no cuando es necesario hacerlo y expresar sentimientos tanto positivos como negativos de un modo directo, firme y honesto.

Resumiendo, ser asertivo no consiste en volverse autoritario, acusador o quejarse de todo aquello que no se ajuste a los propios deseos, sino que se trata de expresar un comportamiento acorde con lo que se considera justo y honesto, defendiendo los derechos “propios y ajenos” cuando se considera necesario.

La persona asertiva se desenvuelve muy bien en las relaciones interpersonales, es espontánea y segura en lo que dice y hace. Tiene capacidad para cambiar cuando es preciso hacerlo, al igual que si debe reconocer sus errores o admitir que se ha equivocado.

Ser asertivo no es querer tener siempre la razón, es la manifestación de lo que uno honradamente piensa, aunque en última instancia sea incorrecto; es el reconocimiento de los propios errores, ya que todos tenemos el derecho de equivocarnos y respetando siempre, aunque no se comparta, la opinión ajena.