



APRENDIENDO A SER ASERTIVOS

PRINCIPIOS DE LA FILOSOFÍA ASERTIVA.

1. Haciéndonos cada vez más independientes y mostrádoselo a los demás, ganamos nuestro propio respeto y el de las otras personas.
2. Si estamos muy dependientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás.
3. Cuando expresamos nuestros sentimientos y pensamientos de manera directa y apropiada, todo el mundo sale beneficiado.
4. Las relaciones personales resultan dañadas cuando intentamos controlar a los demás por medio de la hostilidad, el miedo y la culpa.
5. Las relaciones son más satisfactorias cuando compartimos nuestras reacciones auténticas con otra gente y no evitamos que los demás compartan sus reacciones con nosotros.
6. No permitir que los demás sepan lo que pensamos y sentimos es tan poco considerado como no escuchar los pensamientos y sentimientos de los otros.
7. Si sacrificamos nuestros derechos con frecuencia, estamos enseñando a los demás a aprovecharse de nosotros.
8. Al actuar asertivamente y diciendo a los demás cómo nos afecta su comportamiento, les damos la oportunidad de cambiarlo y demostramos respetar su derecho a saber, hasta dónde pueden llegar con nosotros.

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

El último paso para llegar a desarrollar un estilo personal más auto confirmativo consiste en practicar conductas que favorezcan el desarrollo de confianza en nosotros mismos. Subrayo la palabra “practicar”, porque en esto, como en todas las cosas, difícilmente se conseguirá resultado alguno “por arte de magia”; más bien habrá que poner un granito de esfuerzo, disponerse a pasar alguna incomodidad, perseverar, equivocarse, rectificar errores, constatar las pequeñas mejorías e ir

accediendo a niveles de comportamiento más satisfactorios, tanto a nivel personal como en nuestras relaciones con los demás.

A partir de este momento, te sugiero que vayas poniendo en práctica los diferentes componentes que conoces de la conducta asertiva. Sin prisas, sin agobios, paso a paso y venciendo las pequeñas angustias e incomodidades que indudablemente sentirás al principio.

No intentes hacerlo todo de golpe, queriendo convertirte en una persona afirmativa de la noche a la mañana; más bien trata de ser realista y prepárate de antemano para afrontar esos escollos que en forma de desgano, miedo al ridículo, tendencia a ir aplazando, negación de utilidad y otras mil excusas, te iras inventando para no empezar a trabajar.

Te recomiendo que vayas avanzando a través de los siguientes pasos:

1. **Trata de ser más consciente de tus derechos.** Aunque de momento continúes comportándote con tu actual estilo pasivo, agresivo o como quiera que sea, procura, en cada situación a la que te enfrentes, como participante activo o como simple espectador, darte cuenta de tus propios derechos que te niegas más a menudo, los que más te cuesta conceder a otros...
2. **Empieza a adoptar el estilo asertivo en tus gestos, expresiones, volumen y tono de voz.** De acuerdo en que el hábito no hace al monje, pero sí le ayuda a comportarse como lo que es. Recuerda que un aire auto afirmativo, de confianza en uno mismo, se manifiesta externamente a través de los siguientes aspectos:
 - **Mirada adecuada:** acostúmbrate a mirar directamente a tus interlocutores; no rehúyas el contacto ocular de quien te habla ni bajas tus ojos. Una mirada adecuada no significa que tengas que clavar la vista en los ojos de quien tengas en frente; una mirada excesivamente fija da impresión de amenaza y agresividad. Lo ideal es que pasees tus ojos por la cara del interlocutor, directamente, deteniéndote unos segundos en los ojos, directamente; pasando luego a la frente, barbilla, de nuevo a los ojos, mejillas...
 - **Tono de voz claro y audible:** ni exagerado o tímido ni excesivamente elevado, aunque en este caso es preferible pecar por exceso de volumen. La resonancia afectiva debe expresar también un adecuado

estado de ánimo: si estás en una conversación de carácter social, procura mantener un tono animado, que demuestre interés por lo que te dicen tanto por lo que tú mismo estás comentando

- **Fluidez verbal:** Expresión secuencial y pausadas de mi comunicación. Sin titubeos o apresuramientos
- **Gestos corporales abiertos y postura:** observa si tienes tendencia a cruzarte de brazos, a ponerte de perfil ante tus interlocutores, a echarte hacia atrás en el asiento, a ocultar partes de tu cara con la mano... En todos estos casos estarás realizando gestos cerrados, poniendo barreras en la comunicación con los demás. Procura ensayar nuevas posturas francas y abiertas; inclinándote hacia quien te habla le estas comunicando sutilmente que te interesa lo que dice; manteniendo tu cuerpo relajado y sin posturas de bloqueo, le haces una invitación a que se sincere más contigo.

Esfuézate en ir adquiriendo cada semana uno de los componentes asertivos adecuados, añadiendo nuevos elementos a tu estilo personal a medida que los ensayados anteriormente se hallan automatizado. No dudes en practicar ante el espejo, si es necesario, o en pedir ayuda a un amigo de confianza para ir haciéndote con estos nuevos estilos de actuación.

- **Contenido: Utiliza el “lenguaje yo”.** Es una forma de expresarte especialmente útil para manifestar los propios deseos, sentimientos, opiniones, etc. En lugar de centrarnos en lo que los demás hacen o dicen en un momento determinado y poner en duda su derecho a actuar de esa manera concreta, nos fijamos en los efectos que tienen sobre nosotros y, sin culpabilizar a nuestro interlocutor, se lo expresamos libremente para, a continuación, hacer una propuesta de cambio, una petición, etc.

El formato que suelen adoptar los “mensajes yo” es el siguiente:

- a) **Hacemos referencia a la conducta objetiva del otro, no a sus intenciones, malevolencia o interpretación personal por nuestra parte.** Por ejemplo, no diremos: “siempre llegas tarde”, ni tampoco: “eres un desconsiderado, sino que haremos referencia al hecho en sí: “te has retrasado tres cuartos de hora”.

- b) **Explicamos los efectos que tal conducta ha tenido en nosotros.** Por ejemplo: “ya estaba yo intranquilo pensando que podía haberte ocurrido algo...”.
 - c) **Finalmente, explicamos cómo nos gustaría que la otra persona se comportara en el futuro.** Por Ejemplo: “Te agradecería que, si otra vez vas a llegar tarde, me avisaras por teléfono”.
3. **Practica la escucha activa:** si has sacado la impresión de que todo lo explicado sobre asertividad está en realidad enfocado a fomentar el individualismo egoísta, te conviene ejercitarte en poner muy a punto este componente de conducta auto afirmativa y que está completamente volcado hacia los demás.

Es curioso observar cómo apenas escuchamos a los otros; filtramos sus palabras a través de nuestros propios prejuicios y, normalmente, sólo escuchamos aquello que queremos oír. La escucha activa se propone romper ese esquema de conducta permitiéndonos una mayor apertura hacia la gente, evitando malentendidos y captando mejor las razones de los otros.

La escucha activa consiste, simplemente, en actuar como un espejo, reflejando lo que los demás nos dicen: pero no se trata de repetir como un papagayo las mismas palabras que el otro ha pronunciado, sino más bien de extraer el contenido, los sentimientos o ambas cosas.

Por ejemplo, si un amigo nos comenta que ha tenido un día fatal, porque le ha dado un pequeño golpe al coche, ha tenido que pedir ver al dentista a causa de un tremendo dolor de muelas y, encima, su novia se ha enfadado con él, no lo hace sólo para mantenernos informados de todos esos sucesos, sino más bien porque espera un reflejo de comprensión de nuestra parte. De ese modo, si, en vez de un de un forzado y artificial “no te preocupes, las cosas se arreglarán”, le respondemos sencillamente: “Debes de sentirte muy abatido”, le estaremos diciendo que nos hemos conectado con su estado afectivo y que nos ponemos de su parte. Cuando nuestro hijo nos comunica que ha sacado un 16 en Matemáticas, lo que busca en realidad es hacernos partícipes de su satisfacción y legítimo orgullo. Por eso, mejor que un impersonal “eso está muy bien”, conectaremos más de cerca con un “estarás muy orgulloso por haber sacado una puntuación tan alta”.

La persona asertiva, que procura tener en igual consideración a los demás que a sí mismo, está atenta a las señales verbales que las demás personas

lanzan. No olvides que incluso las frases más hechas, como los consabidos comentarios acerca del tiempo que hace, hizo o hará, son una especie de tanteo que los demás nos lanzan para determinar si es posible o no para establecer una comunicación que llegue a ser más cercana y personal. Si prestamos atención, pronto comenzaremos a captar todas las sutilezas del lenguaje de quienes nos rodean, comprendemos mejor sus motivos, sus preocupaciones, y, en una palabra, estaremos en mejor disposición para comunicarnos con ellos.

Asimismo, agregaremos que la asertividad se caracteriza además porque:

1. ***Es directa clara y específica:*** las demás son formas de comunicación indirecta, ambigua y generalizada. No se da en señalamientos.
2. ***Es Honesta:*** es la expresión que acertadamente representa nuestros sentimientos, opiniones o preferencias sin ponernos por debajo a nosotros mismos o a los demás en el proceso.

VARIANTES:

Es importante hacer las siguientes aclaraciones para saber de forma objetiva que es y que no es Asertividad.

- a. ***Honestidad no asertiva:*** la persona se pone debajo al expresar sus sentimientos honestos.
 - b. ***No asertividad deshonesto:*** conlleva a mentir, muchas veces por quedar bien ante los demás.
 - c. ***Agresividad honesta:*** en nombre de la “sinceridad” decimos honestamente todo lo que sentimos y pensamos sin tener cuidado por lo apropiado de lo que decimos o por la manera en que puede afectar a las personas.
 - d. ***Agresividad deshonesto:*** nos lleva a usar el coraje para cubrir sentimientos personales menos aceptables fácilmente, tales como el sentirnos heridos, preocupación, desesperanza, temor o inclusive afecto. Ejemplo, regañar a nuestro hijo por inmadurez y en el fondo hay sensación de desesperanza que no manejo.
3. ***Es apropiada:*** No es forma de amenazar, poner por debajo o castigar a las demás personas. Para esto es importante los siguientes aspectos:
 - a. ***La localización:*** de preferencia la privacidad.
 - b. ***Momento oportuno:*** considerando los deseos y sentimientos de los demás.

4. **La intensidad:** Firmeza con que hacemos nuestras declaraciones en determinadas situaciones.
5. **Nuestra relación con las otras personas:** varía en explicación de acuerdo a la confianza.
6. **Frecuencia apropiada.**

Resumen

Todos, por el hecho de estar vivos y ser humanos, tenemos derecho a:

1. Decidir el estilo de vida propio.
2. Ser tratados con respeto.
3. Dar negativas sin sentimientos culpables.
4. Sentir cualquier tipo de emoción y expresar nuestros sentimientos.
5. Pensar antes de actuar.
6. Formarnos una opinión y cambiar de opinión.
7. Pedir lo que necesitamos.
8. Cometer errores.
9. Sentirnos bien con nosotros mismos.

La persona asertiva interactúa con los demás en un plano de igualdad y manifiesta su confianza en sí misma a través de ciertas conductas externas que pueden adquirirse a base de “entrenamiento”;

- Mirada adecuada.
- Tono de voz claro y audible.
- Gestos corporales abiertos.
- Postura
- Fluidez Verbal
- Contenido, Empleo del “lenguaje del yo”
- Escucha activa.

LOS DERECHOS PERSONALES BÁSICOS (Derechos Asertivos)

“Amarás al prójimo como a ti mismo”

Jesús (MC 12,31)

Habíamos definido la conducta Asertiva como la “capacidad de defender nuestros derechos personales y, además, como la expresión directa y apropiada de aquello que creemos, sentimos, teniendo también en cuenta los derechos de los demás”. El primer paso, pues para obrar de un modo asertivo, es reconocer cuáles son los derechos fundamentales de todos, por el simple hecho de ser humanos y estar vivos, tenemos en igual medida.

Recuerda que tanto la persona pasiva como la agresiva suelen dividir a la humanidad en dos categorías diferentes: “los otros y yo”. En el caso de la personalidad inhibida, serán los demás quienes tengan más derechos que uno mismo; el individuo pasivo considera que los demás son siempre más importantes que uno mismo, que valen más como seres humanos y, por lo tanto, todos deben hacer prevalecer los derechos, deseos y preferencias ajenos sobre los propios. En el caso de la persona que actúa habitualmente con un estilo agresivo, ocurre lo contrario: piensa que él está por encima de los demás, y que sólo sus derechos y opiniones deben ser respetados.

Pero lo importante es reconocer, tanto en un caso como en el otro, que es siempre uno mismo quien otorga esos derechos a sí mismo o a los demás. Es decir, no es que nazcan seres humanos de primera o de segunda categoría, sino que cada persona tiene la libertad y la facultad de otorgarse esos privilegios a los que todos los humanos tenemos derecho, o bien de renunciar a ellos. Aquí no hay mandatos divinos ni Reales Decretos publicados acerca de quiénes tienen o no derechos asertivos, sino que la opción es personal.

Aceptar los propios derechos asertivos no significa convertirse en un egoísta que piensa sólo en sí mismo, volviéndose insensible a las necesidades de los demás; más bien significa ponerse en situación de igualdad con los otros, en vez de situarlos a ellos por encima de uno o colocarse a uno por encima de los demás. Cuando se actúa de manera asertiva, se expresa lo que uno es en realidad, sin menosprecio de otros.

Los principales derechos asertivos

Veamos brevemente cuáles son los principales derechos a los que todos los seres humanos somos acreedores:

- I. **TODOS TENEMOS DERECHO A DECIDIR NUESTROS PROPIOS VALORES Y ESTILO DE VIDA.** En una palabra, tenemos derecho a ser nosotros mismos según nuestra particular definición y a sentirnos bien con nuestro estilo de conducta, mientras no **dañemos** a los demás. Subrayo la palabra “**dañar**”, porque en principio había pensado escribir “molestar”, pero, después de pensarlo un rato, me doy cuenta de que muchas molestias a los demás no dependen de uno mismo, sino precisamente de los demás. Por ejemplo, un pelo largo, una barba descuidada, un arete en una oreja masculina, el hecho de definirse como homosexual o al vestir de manera poco convencional, son situaciones “per se” no pueden molestar a nadie. Si alguien se siente molesto por estas cosas, será a consecuencia de sus propios diálogos internos; es decir, no será problema suyo, más sólo de quien exhibe estos comportamientos. Otra cosa distinta sería manifestar una conducta no ya sólo poco convencional, sino manifiestamente provocativa, insultante o agresiva.
- II. **TENEMOS DERECHO A SER TRATADOS CON RESPETO Y PROMOVER NUESTRA DIGNIDAD.** Por vendedores, profesores funcionarios, jefes, médicos, policías... dado que, como personas, todos somos iguales, también todos tenemos derecho a que se respete nuestra dignidad humana. La contrapartida evidente de este derecho es que también nosotros debemos tratar con respeto a todos los demás, incluyendo subordinados, camareros, dependientes, hijos...
- III. **TENEMOS DERECHO A DECIR “NO” SIN SENTIMIENTOS CULPABLES.** A todos nos inculcaron en la infancia la idea de que debemos de, a toda costa, evitar caer en el egoísmo, lo cual, ciertamente, es una idea muy sana psíquicamente, ya que la capacidad de dar a los demás (amor, ayuda, etc.) es uno de los mejores indicadores de equilibrio personal. Sin embargo, muchas personas han llevado esta idea mucho más allá de todo límite razonable, considerando que, a menos que antepongan a los demás sobre ellos mismos, deberán ser considerados como egoístas y malvados. Muchos buenos cristianos están desvirtuando la frase evangélica “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”, convirtiéndola en “Amarás a tu prójimo más que a ti mismo”; lo cual sólo puede conducir, a la larga, al resentimiento, ya que colocar continuamente lo que queremos por debajo de los deseos de los

demás es frustrante. En definitiva, tener en cuenta a los otros no significa que debamos anteponerlos a nosotros; nuestros deseos no valen menos que el de los demás. No es sano psicológicamente lastimarnos a nosotros mismos, reprimiendo aquello que queremos, por temor a molestar a los demás.

- IV. **TENEMOS DERECHO A SENTIR Y EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS.** La madre de un drogadicto, angustiada por la conducta que se desarrollaba entre continuos chantajes, detecciones, ingresos en centros de desintoxicación, expectación y angustia ante los resultados de las diversas pruebas de SIDA, etc., me confesaba, al borde de la depresión, que algunas veces había llegado a desear la muerte de su hijo.

Otra madre se sentía culpable porque, ante la marcha de su hijo, próximo a casarse, experimentaba cierta alegría al empezar a planificar, junto con su marido, viajes y actividades que hasta la fecha no había tenido ocasión de realizar.

Sentimientos “absurdos” como los celos por ver a nuestra pareja interesándose por la vida de otra persona, el enfado explosivo por cualquier nimiedad, la alegría solapada de comprobar que algún “chico listo” ha fallado también en donde nosotros habíamos fracasado, nos llevan muchas veces a pensar que “no deberíamos sentirnos de ese modo”, lo cual, a su vez, nos induce a sentirnos culpables por experimentar los sentimientos que tenemos.

Pero todos los seres humanos funcionamos más o menos igual. Cualquier cosa que podamos sentir, por el hecho de pertenecernos, es, en principio, aceptable. Otra cosa es que nos esforcemos por situar nuestras emociones en su justa proporción. Pero siempre será más lógico aceptar el derecho a experimentar los propios sentimientos que sentirse culpable de ellos.

Lo mismo ocurre con el derecho a expresar aquello que sentimos. Nos será muy útil hacerlo si con ello podemos obtener un cambio positivo en la conducta de los demás, o simplemente si de esa forma nos desahogamos. Pero esto no quiere decir, desde luego, que debamos mostrar continuamente nuestro mundo interior en todo momento y a toda persona; también tenemos derecho a elegir cuándo y con quién compartir nuestras emociones.

V. **DERECHO A DETENERNOS Y PENSAR ANTES DE ACTUAR.** Por más que las circunstancias o los otros nos presionen para que tomemos una determinación, nosotros, en definitiva, debemos mantener el control final de nuestras decisiones y nuestros actos, tomándonos el tiempo necesario antes de actuar en cualquier sentido. De este modo, llegaremos a ser más efectivo, más responsables y, probablemente, cometeremos muchos menos errores que si tomamos decisiones precipitadas.

VI. **TENEMOS DERECHO A CAMBIAR DE OPINIÓN.** Evidentemente, todas las personas tienen derecho a formar su propia opinión sobre cualquier tema o asunto y a expresarla sin ofender intencionalmente a otros; pero, además, teniendo en cuenta la realidad cambiante de nuestro mundo y el hecho de que una opinión determinada puede estar basada en una serie incompleta de datos, ocurre a veces que, cuando se dispone de nueva información de la que antes se carecía, es aconsejable cambiar de opinión.

Mucha gente ha cambiado sus puntos de vista en temas tales como: el divorcio; algunos políticos conocidos han cambiado de militancia con respecto a su partido. El ser “hombre de una sola palabra” muchas veces no es sinónimo de integridad, sino de tozudez. Cambiar de opinión puede mostrar flexibilidad y adaptación a la realidad; negarse a variar el punto de vista personal, cuando sería lo más realista, sólo es síntoma de rigidez. Otra cosa es que debemos mantener ciertos compromisos, tales como acuerdos comerciales, contratos y otros por el estilo.

VII. **DERECHO A PEDIR LO QUE NECESITAMOS.** Ya se trate de información, de ayuda o de que se reconozcan nuestros derechos. Y la manera más clara, franca y productiva de hacerlo es manifestando nuestra petición directamente. Un ama de casa, por ejemplo, en lugar de manifestar claramente a su marido su deseo de salir el sábado por la noche, insiste repetidamente en que él debe disfrutar de una noche de descanso fuera de casa, aunque tal vez lo que más desea el esposo es descansar en casa después de una dura semana de trabajo. Utilizando esta maniobra, la mujer no se está comportando de manera asertiva, ya que no hace su petición de manera directa; no manifiesta claramente lo que desea y siente. Utilizar la artimaña de forzar al otro a que manifieste que desea hacer justamente lo que nosotros queremos, puede, a la larga, dañar seriamente nuestra relación.

Tenemos derecho a pedir información cuando no tenemos algo claro, incluso recabando una segunda opinión. Tendemos a convertir en asimétricas

muchas de nuestras relaciones con profesionales tales como los médicos, abogados o figuras de reconocido prestigio social. Ellos, a su vez, están acostumbrados a que su opinión prevalezca siempre. Sin embargo, no debemos olvidar que, en la medida en que nosotros recabamos sus servicios, nos convertimos, en cierta manera, en sus patronos, por lo que, profesionalmente, están ellos a nuestro servicio y no al revés. Tenemos, pues todo el derecho a aclarar nuestras dudas respecto a sus servicios (por ejemplo, en el caso de un tratamiento médico peligroso o de una intervención quirúrgica, tendremos derecho a que se nos informe de la existencia de tratamientos alternativos y preguntar directamente por ellos), teniendo siempre presente que ellos sólo son técnicos cualificados, pero que la decisión final, en cualquiera tema que nos atañe, nos corresponde exclusivamente a nosotros.

Tenemos derecho, en cualquier situación de nuestra vida, a pedir aclaración a nuestras dudas, sin temor a que los demás piensen que somos tontos. La opinión que los demás se pueden formar de nosotros es asunto exclusivo de ellos de ello, ya que no podemos influir personalmente en su modo de juzgarnos. Pero el pretender aparentar que estamos de acuerdo o que hemos entendido algo para nosotros permanece completamente oscuro, es un acto de deshonestidad con nosotros mismos.

VIII. ***EL DERECHO A NO HACER MÁS DE LO QUE HUMANAMENTE ERES CAPAZ DE HACER.*** Si bien es cierto es ideal poder ayudar a los demás, esta ayuda ha de estar en función a nuestras posibilidades no sólo materiales sino también físicas y emocionales. Como dice Albert Ellis, una pequeña dosis de egoísmo es necesario en el ser humano para salvaguardar su integridad y prevenir ser víctimas de manipulación de los demás.

IX. ***TENEMOS DERECHO A COMETER ERRORES.*** Por el hecho de ser humanos, todos somos falibles, es decir, nos equivocamos. Es imposible evitar cometer errores, y es absurdo exigir perfección en nosotros mismos o en los demás.

Conozco a una persona que padece úlcera de estómago, se come constantemente las uñas y manifiesta varios síntomas más, características del típico sujeto ansioso. Pues bien, cada vez que mi amigo va de compras o a comer a un restaurante, rara es la vez que no termina montando algún número o con un dependiente o con el camarero. Cuando trato de hacerle ver que sus enfados son desproporcionados, él trata de justificarse: "Es que yo soy muy perfeccionista y no soporto que la gente cometa errores". Evidentemente, mi amigo aún no ha caído en la cuenta de que todos los

habitantes de este planeta, incluido él, cometemos muchos errores. El día que deje de angustiarse demandando esa utópica perfección que aquí no existe, su úlcera comenzará a mejorar, y puede que deje de pensar en colocarse uñas postizas para mejorar el aspecto de sus manos; mientras continúe con sus exigencias perfeccionistas, sólo logrará fomentar su trastorno gástrico a base de enfados repetidos.

- a. Por supuesto que el hecho de sabernos imperfectos falibles no es excusa para volvernos descuidados e indulgentes con nosotros mismos absolviéndonos continuamente de nuestros fallos. De lo errores conviene aprender para evitar caer en las mismas equivocaciones en el futuro. Muchas personas llegan a experimentar un angustioso sentimiento de culpabilidad por algunos de los errores que han podido cometer en su vida; si ese sentimiento es pasajero y sirve de estímulo para evitar, en el futuro, incurrir en el mismo tipo de conducta, bienvenida sea la culpa; pero si tan sólo es un sentimiento limitante y paralizador que deja estancado a quien lo experimenta en ese momento fatal de su vida, sin posibilidad de desarrollo, entonces tenemos que hablar de una culpabilidad neurótica, insana contra la que hay que luchar mediante el adecuado ejercicio del control de los pensamientos.
- b. En resumen, no podemos olvidar que somos humanos y, por esencia, propensos a cometer errores. En relación a los posibles sentimientos de culpabilidad derivados de nuestra conducta errónea, debemos aprender a distinguir entre lo que son errores involuntarios, inevitables, y lo que son las conductas temerarias, de la que sí seremos responsables directamente.

X. ***DERECHO A SENTIRNOS BIEN CON NOSOTROS MISMOS.*** Aunque, como ya apuntábamos antes, muchas veces la educación recibida tiende a generar en nosotros sentimientos de inadecuación, humillación y carencia de valor, al malinterpretar la máxima evangélica “quien se ensalce será humillado; quien se humille será ensalzado”. No se trata, desde luego, de ponernos por encima de nadie, pero tampoco de rebajarnos. La postura correcta sería, en este caso, reconocer nuestros propios talentos y limitaciones, aceptarnos a nosotros mismos tal como somos y esforzarnos por llegar a conseguir el ideal de conducta que cada uno se haya fijado.

Hablando de frases evangélicas, podemos volver a la ya citada en el tercer punto y transformarla en el sentido de que no podremos tratar a los demás con dignidad y respeto si no comenzamos por respetarnos a nosotros mismos.



EJERCICIOS DE IDENTIFICACIÓN DE DERECHOS

Ejercicio 1

Identifica al derecho asertivo básico que no se respeta en una de las siguientes situaciones o afirmaciones:

1. “Me gustaría salir esta noche, pero no tengo derecho a pedirle a Luisa que se ocupe de atender a los niños”.
2. En una reunión de trabajo Manuel ha encontrado la mejor solución al problema de distribución que tenía la empresa se siente muy satisfecho y piensa: “no debería sentirme tan orgulloso; al fin y al cabo, es mi trabajo y me pagan por hacer esto”.
3. Martín ha invitado a salir a María. A ella no le apetece, pero piensa: “Dios mío no quiero hacerle un desaire a Martín. Él es muy buen chico y no se lo merece”.
4. En una discusión sobre política, alguien dice: “Tú eres el menos para hablar de tráfugas, pues en tus años de universidad pertenecías al “movimiento comunista” y ahora eres un militante conservador de un partido de derecha”.
5. El profesor durante una explicación, ha cometido una falta de ortografía en la pizarra. Un alumno le dice a otro: “Es increíble que alguien que se dedica a la enseñanza cometa estos fallos”.
6. Un estudiante veterano dice a su compañero en la residencia donde ambos están alojados: “Estoy deseando que lleguen los nuevos para reírme un rato a costa de sus ingenuidades”.
7. Hablando de los jóvenes “hippies” que venden sus baratijas en la calle, una mujer dice a otra: “Qué barbaridad estos chicos deberían estar todos en la comisaría”.
8. “Vamos, hombre, decídetete ya. Este sistema de ventas a domicilio que te estoy proponiendo es un negocio seguro”.

Ejercicio 2

Carmen, profesora de Secundaria, acaba de enviudar. Tiene una niña de corta edad, y el Departamento en el que viven es de su propiedad. Los padres de Carmen insisten en que, ahora que se ha quedado sola, deben vender su Departamento, solicitar el traslado e irse a vivir con ellos, a 40 kilómetros del lugar donde reside en la actualidad.

A Carmen le gustaría permanecer donde está, ya que tienen su propio círculo de amigos y es completamente dueña de su vida, mientras que en la casa de sus padres piensa que no va a sentirse igual de cómoda. Además, teme que sus padres puedan entorpecer la educación de la niña. Por otra, parte al reconsiderar toda la situación, siente que están teniendo unos pensamientos bastantes egoístas al buscar su propia independencia, ante todo, y se considera culpable al considerar que, tras la muerte del marido, toda mujer debe renunciar a muchas satisfacciones mundanas.

También está tomando en consideración la satisfacción que tendrían sus padres al tener con ellos permanentemente a su nieta, por lo que está casi decidida a acceder a la petición de éstos, renunciando a sus propias preferencias.

1. ¿Cuáles son los derechos de los padres de Carmen en esta situación?
2. ¿Cuáles son los derechos de Carmen?
3. ¿Qué se está diciendo Carmen respecto a lo que ocurrirá si decide mantener sus propios derechos?
4. ¿Qué se dice que “debería” hacer en lugar de aceptar sus derechos?
5. ¿Qué razones objetivas indican que Carmen debe renunciar a sus derechos?
6. ¿Qué otras posibilidades tienen los padres de Carmen?
7. ¿Cuál será el costo para ella y para los padres?
8. ¿Qué es lo más aconsejable que haga?

Ejercicio 3

Después de haber realizado el ejercicio 2, es conveniente que comiences a aplicar a tu vida diaria las ideas que aquí se van exponiendo. Para empezar a entrenarte, trata de complementar esta tarea. Pero no te limites a hacerla una sola vez; repítela con frecuencia, hasta llegar a automatizar cada uno de sus pasos:

a) Describe una situación específica en la que haya encontrado dificultades para mantener algún derecho asertivo. _____

b) ¿Qué te hubiera gustado hacer o decir en esa situación?

c) ¿Cuáles son los derechos de los otros en esa situación situación? _____

d) ¿Cuáles son tus propios derechos?

e) ¿Qué dices a ti mismo que ocurrirá si aceptas tus derechos? _____

f) ¿Qué te dices que deberías hacer en lugar de mantener tus derechos?

g) ¿Qué razones objetivas tienes para renunciar a tus derechos?_____

h) ¿Qué otras posibilidades tienen los demás?_____

i) ¿Cuál es el resultado para ti y los otros?_____

j) ¿Qué es lo más razonable que puedes hacer en esa situación?_____