

■ ASERTIVIDAD PARA RESPETARTE Y RESPETAR

La asertividad nace de la mano de la sana autoestima. Es la semilla que bien cuidada, te permite reconocer, aceptar y defender tus derechos a la vez que reconoces, aceptas y respetas los de los demás.

Esta habilidad se traduce en sentimientos, pensamientos y comportamientos coherentes con un estilo de comunicación eficaz. Es un jardín de flores muy diversas:

- Reconocer y defender tus derechos, tiempo, propiedades, cuerpo...y respetar los derechos de las demás personas.
- Decir que "no" cuando algo no te interesa, aunque sea tu mejor amigo.
- Pedir perdón y perdonar.
- Solicitar ayuda sin sentimientos de inferioridad y prestar ayuda sin prepotencia.
- Solucionar los problemas, sin centrarte en buscar culpables.
- Proponer tus ideas con libertad.
- Escuchar de forma activa superando los prejuicios.
- Agradecer a los demás su tiempo, esfuerzo y cariño...



La asertividad, como la autoestima se nota en como hablas, te mueves, decides, escuchas, miras...y sobretodo en la forma que tienes de comunicarte.

¿Cómo te comunicas cuando tu autoestima no está equilibrada?

- A veces, sientes la necesidad de que los demás aprueben todo lo que haces, miedo a caer mal si no te comportas como otros esperan, vergüenza en las relaciones con los demás. Te vuelves una persona con un estilo de comunicación sumiso.
- En otras ocasiones para obtener seguridad, buscas controlar y ser reconocido por el poder que crees que tienes (económico, social, profesional...), manipulas la información con el objetivo de que los demás necesiten de ti. En estos casos tu forma de comunicarte será agresiva.



¿Quieres valorar como estás en asertividad?

Bien, empieza por escuchar tu diálogo interior.

Por ejemplo: ¿qué piensas y sientes cuando una persona te solicita un favor que sabes que no deseas realizar? Esas razones que te das, emociones o sentimientos que afloran en tu mente y en tu cuerpo, se convierten en un diálogo contigo mismo.

Si al final decides y el resultado de este proceso te da paz, tranquilidad, seguridad, confianza, coherencia con tu vida, objetivos y proyectos, entonces estupendo; pero si no es así, este dialogo interior no te está ayudando.

Aquí te dejo a dos personajes que reflejan dos extremos de ese diálogo interior.



Destructivo: nos insulta –dice él– para que aprendamos y mejoremos.

Generaliza y exagera nuestros errores y, al final, nos sentimos culpables o inferiores.

Siempre nos exige más sin límite. Nunca tiene bastante con lo que aprendemos y superamos.

Con él todo son dudas, miedos, peligros e inseguridades.

Para él lo más importante es quedar bien, ser políticamente correcto. Es un dictador.



Constructivo: nos ayuda a reconocer los errores y buscar alternativas de solución sin machacarnos.

Valora nuestras virtudes, éxitos y avances.

Cuando fracasamos, procura ser objetivo y buscar los aprendizajes adquiridos con la situación.

Con él vemos los contras y peligros; pero también los pros y las posibilidades de solución. Te ayuda a pensar en ti y en lo que te conviene, a defenderte. Es un amigo.

¿Con quién hablas más durante las 24 horas del día? Dale a cada uno un porcentaje de tiempo:

% Tiempo:

% Tiempo:

Quizás tu diálogo interior es un poco una mezcla de los dos.

Dibuja tu diálogo interior:

Escribe cómo es tu lenguaje interior:

Necesitamos la autocrítica porque nos ayuda a percibir la situación, analizarla, evolucionar, tomar decisiones, actuar para volver al equilibrio. Pero no es lo mismo la autocrítica sana o el cuidador interno que dice: “He metido la pata ¿qué hago ahora? ¿Qué he aprendido de esto?”, que el dictador patológico que nos llega a bloquear y nos machaca con: “Soy un desordenado, siempre igual, no tengo remedio”.

En resumen, el resultado del diálogo constante con el dictador te llevará a una baja autoestima, sentimientos de culpa o inferioridad, desarrollo de creencias limitantes, pánico y depresión. Sin embargo, el crítico constructivo te ayudará a conocerte mejor, tomar decisiones adecuadas para conseguir tus proyectos, aprender de las experiencias.

Curiosamente las personas con un porcentaje alto de este segundo diálogo, tienden a tener una comunicación eficaz. **Es lógico: si te comunicas, escuchas, confías, tienes paciencia contigo mismo; te resultará más fácil comunicarte con los demás.**