

Para poder leer el artículo con comodidad, visualizar el documento al 200%





# Recursos

## *para conseguir lo que*

# quiero

La asertividad es un estilo de comunicación directa, clara donde se expresan deseos, sentimientos o necesidades, tomando en cuenta a los demás sin manipularlos ni permitir que se nos denigre o manipule a nosotros.

Se nos está manipulando cuando nos hacen sentir ignorantes, culpables, que podemos perder el respeto, o inclusive el amor de una persona. Este tipo de manipulaciones comienzan ya en la niñez con nuestros padres, continua luego en la escuela y con las distintas figuras de autoridad.

### Asertividad para lograr mi propósito

Los niños son asertivos por naturaleza, solo quieren llevar a cabo sus deseos y pueden ser muy tenaces para lograrlo. El control de nuestros padres al principio es físico, como la cuna con baranda, y luego pasa a ser psicológico. Por ejemplo: la mamá que le pide al niño que ordene sus juguetes. Cuando la tarea es realizada con éxito, la mamá le dice es un niño "bueno", cuando no lo hace es un niño "malo". Ha logrado que se sienta mal si no cumple con los deseos de la madre. Mejor sería decir "quiero que ordenes tus juguetes" o "me gustaría que ordenes tus juguetes, por más que no te guste hacerlo".

Muchos pensarán que no es tan simple, y es verdad. Pero ese tipo de declaraciones, más la ayuda que brinda reforzar dicha conducta con algo agradable para el niño -como ser una salida, alquilar la película favorita y verla juntos- son técnicas útiles que no los hacen sentir ignorantes o no queridos, ni afectan su autoestima. El problema es que luego, de grandes, asumimos que manipular es la manera que tenemos de obtener lo que deseamos. Un amigo nos pide que le hagamos un favor y nosotros no queremos y en vez de decir un simple "no" optamos por acceder a su pedido.

Nuestra actitud nos hace sentir mal ya que no supimos negarnos. Y si nos negamos, mentimos inventando distintas excusas que tampoco nos harán sentir bien por engañar a nuestro amigo. En estos casos no hemos sido asertivos.

Tan importante como el contenido es también la forma y el tono que utilizamos cuando nos comunicamos verbalmente para lograr nuestros deseos o cuando respondemos a los deseos de los otros. Podemos ser asertivos, manipuladores o manipulados. Si huimos de nuestro problema o no lo enfrentamos no estamos en condiciones de solucionarlo. Y esta mala interacción en la que se expresan nuestras emociones de enojo, miedo generan una frustración continua que pueden terminar en una depresión.

Los animales  
luchan o huyen.  
Los humanos  
podemos hablar  
para resolver  
situaciones.

## Comunicación que refuerza la autoestima

La idea de una comunicación asertiva es que sea expresada en forma abierta y honesta, sin la influencia de manipulaciones que pretendan lograr que se hagan las cosas haciéndonos sentir ansiosos, ignorantes o culpables. Si esto sucede podemos volver a nuestras habilidades de comunicación más primitivas agrediendo o huyendo.

Lo aconsejable es lograr una comunicación asertiva, la cual no nos garantiza el éxito, pero sí nos acerca mucho más a nuestro objetivo y es probable que logremos un buen resultado. Si, no logramos lo que queríamos al menos nos sentiremos conformes por haber actuado valorándonos a nosotros mismos y a los demás.

Cuando las persona se sienten mal, están deprimidas, son agresivas o demasiado pasivas pueden recibir un entrenamiento en asertividad, logrado una mejor comunicación y mejorando distintas áreas de su vida de relación. Esto facilita que se sientan más a gusto consigo mismas y por ende más felices.

Viviana Vaisenberg  
Terapeuta del Comportamiento  
Consultorio: 710.25.01  
pircu1@hotmail.com

Información Comunitaria Liderazgo  
**comuna  
mujer**  
www.comunamujer.com