

ALGUNOS CONSEJOS PARA EMPEZAR A SER ASERTIVOS

Mejorar nuestra capacidad asertiva requiere cambiar de forma de pensar: tenemos que dejar de pensar en nosotros mismos como limitados, inferiores, a fin de cuentas "pequeños", para relacionarnos con el mundo de una forma segura: la máxima sería: "nadie es más que nadie".

1. Establece límites claros.

Los límites son las reglas que cada cual se crea para sí mismo, y que guía y dirige a los demás en la forma de relacionarse con nosotros. Las personas pasivas generalmente dejan que los demás invadan su espacio y no tengan en cuenta sus propios derechos.

Hay una serie de límites que no son negociables. Cosas con las que estamos comprometidos profundamente: la familia, la salud, la fe, las aficiones, el bienestar psicológico, etc. Estos límites nos definen como personas. Si aún no conoces cuáles son tus límites innegociables, tómate un tiempo para averiguarlos. Una vez hecho, debes establecer un compromiso firme y permanente con ellos.

2. Asume la responsabilidad de tus propios problemas.

La "buena gente" confía en que alguien vendrá a arreglar sus problemas. La persona asertiva entiende que sus problemas son su propia responsabilidad. Si ves algo que necesita cambiar en tu vida, toma medidas al respecto. Si no estás contento con algo en tu vida, empieza a cambiar las cosas ahora.

3. No esperes a que la gente lea tu mente.

A menudo esperamos que los demás reconozcan nuestros deseos y necesidades sin tener que decir una palabra. Si quieres algo dilo, si algo te molesta, habla. Nunca asumas que la gente conoce todas tus necesidades o deseos. Generalmente no suele ser tan obvio como podemos pensar y tendemos a pensar que nuestras necesidades no son importantes para los demás, cuando lo único cierto es que no conocen esas necesidades o deseos.

4. No eres responsable de cómo se sienten o se comportan los demás.

Las personas pasivas y las agresivas comparten un problema similar: ambas se creen responsables de cómo se sienten o se comportan los demás, aunque de manera diferente.

La persona agresiva asume la responsabilidad de la conducta y las emociones de los demás, ejerciendo su voluntad a través de la fuerza física, mental o emocional.

El sujeto pasivo sin embargo asume la responsabilidad de la conducta de los demás doblegando constantemente su voluntad a la voluntad de otros. Sienten que es su obligación asegurarse de que todo el mundo es feliz, incluso si eso significa que ellos mismos son absolutamente infelices.

La persona asertiva reconoce que no es su misión controlar o preocuparse por el comportamiento de los demás y que es sólo responsable de la forma en que se comporta y se siente. No vas a crear la cantidad de estrés y ansiedad que dejarás por el camino una vez que entiendas esto.

Esto no quiere decir que no debas tener en cuenta los sentimientos o situaciones de los demás. Sólo significa que no es necesario ser tan excesivamente considerado como para dejar de defender tus valores para no molestar u ofender a alguien. Esa es su responsabilidad, no la tuya .

5. Eres responsable de las consecuencias de tus palabras y acciones.

La afirmación de uno mismo no es una tarea fácil, y puede llegar a tener consecuencias desagradables. Pero parte de ser asertivo es asumir la responsabilidad de esas consecuencias, pase lo que pase. Hacer frente a esas consecuencias es mucho mejor que tratar de vivir una vida frustrada e infeliz.

La asertividad lleva tiempo. No pienses que mágicamente te convertirás en una persona asertiva con sólo leer este artículo. La asertividad requiere tiempo y práctica. Vas a tener días buenos y días malos. Sólo sé persistente con tus esfuerzos y obtendrás los frutos esperados.