

Olga Castanyer

La Asertividad

expresión de una sana autoestima



— REVISADA —

Serendipit 

DESCLÉE DE BROUWER


Olga Castanyer Mayer-Spiess

2

**LA ASERTIVIDAD:
EXPRESIÓN DE UNA SANA
AUTOESTIMA**

39ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción	13
1. Las incógnitas de una psicóloga	17
2. ¿Soy asertivo?	25
Características de la sumisión, de la agresividad y de la asertividad	29
La persona sumisa	30
La persona agresiva	31
La persona pasivo-agresiva	33
Formas típicas de respuesta no asertiva	36
La persona asertiva	39
Cómo nos delatamos: componentes no verbales de la comunicación asertiva	42
La mirada	43
La expresión facial	44
La postura corporal	45
Los gestos	46
Componentes paralingüísticos	46
Componentes verbales	47
3. ¿Por qué no soy asertivo? Principales causas de la falta de asertividad	53
La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha hecho de forma inadecuada	53

La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.	55
La persona no conoce o rechaza sus derechos	56
La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva.	59
4. Trabajando con la asertividad:	
Identificación de las conductas erróneas.	65
Formulación correcta del problema.	67
Observación precisa	70
Área cognitiva	70
Área motórica	70
Área emocional	71
Cómo autoobservarme correctamente.	72
5. Mejorando mi asertividad: técnicas para ser más asertivo	83
Técnicas de reestructuración cognitiva	84
Aplicación de la reestructuración cognitiva a problemas de asertividad	88
Alternativas racionales a pensamientos de sumisión y agresividad	95
Los automensajes	99
Entrenamiento en habilidades sociales	111
Tipos de respuesta asertiva	112
Técnicas de asertividad para discusiones	123
Técnicas de reducción de ansiedad	128
La relajación.	129
La respiración	130



6. Aplicación de lo aprendido a situaciones concretas .	135
Asertividad en la pareja.	136
Estrategias asertivas para la pareja	138
Responder correctamente a las críticas	143
Realizar peticiones	145
Expresar sentimientos	149
7. Educar para la asertividad.	151
Principios básicos del aprendizaje de la asertividad. .	154
¿De qué depende el aprendizaje de la asertividad?	155
Educar para la asertividad.	160
Actitudes generales a tener con nuestros niños . . .	160
El niño no es asertivo, ¿qué hacer?	164
Bibliografía recomendada.	177
Asertividad y habilidades sociales.	177
Autoestima y otros	178



INTRODUCCIÓN

Asertividad... ¿qué era eso? Me suena haberlo oído, pero ahora no lo localizo...

De esta y muchas formas parecidas pensarán la mayoría de las personas que se acerquen a hojear este libro. Si en vez de utilizar ese término decimos “habilidades sociales”, el tema ya empieza a sonar más. Y si finalmente decimos “trata de cómo quedar bien con todo el mundo y no dejarse pisar”, quedarán aclaradas ya todas las incógnitas y la gente respirará tranquila. Aparentemente.

Porque este libro habla de eso y no habla de eso.

El tema de las llamadas “habilidades sociales”, con su derivado, la asertividad, está cada vez más a la orden del día, hasta estar convirtiéndose, sobre todo en el mundo empresarial, en una “moda”. Parece como si, de pronto, a todo el mundo se le hubiera ocurrido que posee pocas habilidades sociales y quisiera mejorarlas; y también parece que si no se desarrollan al máximo estas habilidades, nunca conseguire-



mos vender correctamente un producto o tener éxito en nuestra profesión.

El concepto de “asertividad” conlleva un peligro. Los lectores que hayan acudido a uno de los llamados “cursos de asertividad” o hayan leído ciertos libros sobre el tema, pueden estar algo asustados (o excesivamente entusiasmados) ante la supuesta pretensión que se persigue con ellos: estar por encima de los demás, no dejarse apabullar en ningún caso y ser, en definitiva, siempre el “que gana”.

Pues bien, la asertividad, tal como la trataremos en este libro, no es eso. Aquí vamos a intentar situarla muy cerca de la autoestima, como una habilidad estrechamente ligada al respeto y cariño por uno mismo y, por ende, a los demás.

Quien busque en este libro la clave para ganar siempre o para quedar indiscutiblemente por encima del otro, hará mejor en no leerlo, ya que se sentirá rápidamente frustrado. No encontrará ningún “truco” que le lleve a ser el mejor.

Pero quien busque aumentar el respeto por sí mismo y por los demás, mejorar sus relaciones y, en último extremo, contribuir a aumentar su autoestima, tiene en sus manos un libro que le quiere ayudar a ello.

A lo largo del libro, el lector se irá encontrando con propuestas de ejercicios, la mayoría para realizar solo, algunos en pareja o en grupo. Os invito a realizar estos ejercicios, cada uno con vuestros temas particulares, para así poder participar de forma activa en la lectura del libro y sacar más provecho de ella.

Para facilitar la localización de estos ejercicios, los señalaremos siempre con el icono: ☺

Alguien, todavía, puede pensar: “¿pero a quién va dirigido exactamente este libro? ¿A psicólogos, a expertos en el tema, o



a personas 'de la calle' que quieran saber más?". La respuesta es muy clara: a todos. No es, desde luego, un libro "profesional" escrito para iniciados en la materia; es, o pretende ser, algo escrito desde una experiencia clínica para todo aquél que quiera saber más sobre relaciones humanas, aprender para su propia experiencia o acercarse a alguna dificultad que tenga en esta materia.

Citando al gran Rabindranath Tagore, ¿quién no ha tenido alguna vez sentimientos parecidos y ha deseado poder actuar de otra forma?:

"Quería decirte las palabras más hondas que te tengo que decir, pero no me atrevo, no vayas tú a reírte. Por eso me río de mí mismo y desahogo en bromas mi secreto. Sí, me estoy burlando de mi dolor, para que no te burles tú.

Quería decirte las palabras más verdaderas que tengo que decirte, pero no me atrevo, no vayas a no creerme. Por eso las disfrazo de mentira y te digo lo contrario de lo que te quisiera decir. Sí, hago absurdo mi dolor, no vayas a hacerlo tú.

Quisiera decirte las palabras más ricas que guardo para ti, pero no me atrevo, porque no vas a pagarme con las mejores tuyas. Por eso te nombro duramente y hago alarde despiadado de osadía. Sí, te maltrato, de miedo a que no comprendas mi dolor (...)"

Lancémonos, pues, a mejorar la calidad de nuestras relaciones.



1

LAS INCÓGNITAS DE UNA PSICÓLOGA

A veces, en medio de mi práctica cotidiana como psicóloga clínica, tengo necesidad de hacer un parón. Me reclino ante mi mesa, repleta de papeles, historias clínicas, libros de consulta, y miro a mi alrededor por el despacho que desde hace años acoge y escucha a las personas que acuden a explicar sus problemas. ¡Qué no habrán escuchado estas paredes, qué peso no habrá soportado el viejo sofá negro, que tan pronto sirve de asiento, como de colchón para relajarse, como de banco de estación en un improvisado *role-playing*!¹

Una consulta psicológica es como la otra cara de la vida: allá fuera nos sonríen brillantes mujeres de negocios, triunfadores profesionales, dicharacheras amas de casa y divertidos estudiantes a los que nunca parece preocuparles nada. Aquí dentro salen a la luz los niños tímidos, los adolescentes excluidos de su grupo, los hijos que se sentían rechazados, no queridos, solos...

1. *Role-playing*: técnica terapéutica utilizada sobre todo en terapia cognitivo-conductual, que consiste en escenificar, siguiendo unas pautas, las situaciones que causan problema a la persona.



A lo largo de estos años de consulta me han ido surgiendo una serie de cuestiones difíciles de contestar pero que, pienso, son de vital importancia para comprender la naturaleza humana, como puede ser la tremenda importancia que los padres tienen en la vida (¿Cómo es posible que un hombre hecho y derecho de cuarenta años tiemble de terror ante su padre, anciano e inválido? ¿Qué ha pasado para que una chica guapa, inteligente y culta vea su vida oscurecida por la culpabilidad que siente respecto a su madre?) o la religión y la moral, hasta el punto de destruir internamente a una persona a fuerza de hacerla sentirse culpable y mala.

Otra de estas cuestiones, a la que últimamente doy más vueltas, se refiere al concepto de *respeto*: ¿Qué hace realmente que se respete a una persona? ¿Por qué hay personas ante las que se tiene un natural respeto, de las que nadie se burla, a las que nadie levanta la voz, y personas que suscitan en los demás la burla el desprecio; hombres y mujeres a los que se pisa y humilla?

Cuando acuden a consulta personas que se consideran tímidas, faltas de habilidades sociales, torpes o solitarias, chocamos una y otra vez con este tema: no se sienten respetadas, parece que los demás les pasan por alto, les rechazan o les excluyen. ¿Por qué? ¿Son todos ellos personas feas, bajitas, débiles, patosas? ¿Tienen algún defecto físico que pueda hacer que alguien les considere "inferiores"? No, en absoluto. Es más, hay muchas personas feas, bajitas, débiles, con defectos físicos, que sí son respetadas. Y personas guapas, fuertes y altas que son sistemáticamente ignoradas por los demás.

¿Será la capacidad de defenderse, de contestar a los demás, la que marca la diferencia? También aquí nos encontramos



que no necesariamente. Hay personas que, efectivamente, se defienden, piden que se les deje en paz, o tratan de no contestar o de hacer oídos sordos ante faltas de respeto e imprecaciones... pero hay algo en su forma de decirlo que hace que no se les tome en serio, que su palabra quede invalidada o ignorada por los demás.

Suelen ser personas inseguras, desde luego. ¿Será pues, la inseguridad el factor determinante? Podría parecer que sí, pero, si lo pensamos bien, veremos que tampoco es eso solamente. El mundo está lleno de personas inseguras, y si pudiéramos hacer una encuesta, el 90% de la gente se consideraría insegura en algún campo de su vida. Unos temen no saber qué decir, otros no soportan las reuniones informales, otros tiemblan ante la idea de hablar en público... sí, pero no todos son sistemáticamente burlados. Es más, muchos de los *respetados*, incluso gente que aparentemente pisa a los demás, está en su fuero interno tremendamente insegura... Tampoco parece ser ésta la causa determinante de que se respete a una persona.

Donde mejor se pueden observar todas estas conductas es en un grupo de niños, que no han adquirido aún las normas sociales que tenemos impuestas los adultos y en donde surge con mucha más claridad el afecto pero también la crueldad que todos llevamos dentro. Si observamos a un grupo de niños o recordamos nuestra infancia veremos que siempre había un "tonto de la clase", aquél que siempre metía la pata, el que ejercía de payaso de la clase. A veces esta persona era gorda o llevaba gafas de "culo de vaso"... pero también recordaremos a compañeros y compañeras gordas y con gafas que no tenían ese papel. A esas personas burladas las tenemos ahora, de adultos, en las consultas psicológicas, y vemos que son personas normales, con sus intereses, temores, afectos.



Son personas con su inteligencia y cultura, ni mayor ni menor que la de muchos otros, pero que han sufrido y sufren la falta de respeto.

Pero salgamos de la consulta psicológica y observemos nuestra vida cotidiana, las relaciones que tenemos las situaciones en las que nos movemos. Constantemente, estamos interactuando con otras personas, con diferentes niveles de confianza. A veces nos sentimos satisfechos, otras no tanto. Hay personas concretas con las que nos sentimos más inseguros o situaciones que nos hacen sentir mal, sin aparente razón.

☺ **Aquí te pediría que hicieras un pequeño parón en tu lectura y reflexionases un poco: ¿qué situaciones de tu vida te hacen sentir inseguro? ¿Hay personas con las que te sientes mal, "cortado", retraído? Si quieres, puedes hacer un pequeño listado con el que luego, a lo largo del libro, irás trabajando. ¡Seguro que si te paras a pensar salen más situaciones de las que habrías dicho en un principio!**

¿Qué producen estas situaciones o personas en nosotros? Normalmente, nos sentimos mal porque estamos frustrados, enfadados, infravalorados, desatendidos. Excusamos nuestro estado de ánimo culpando al otro, a la situación, al momento, pero, en el fondo, sentimos que no se nos considera como nos gustaría, o que no somos capaces de mostrarnos tal y como somos y por consiguiente... ¡no nos sentimos respetados!

A todos nos pasan estas cosas en mayor o menor medida: todos somos "tímidos" en alguna situación y, como decíamos



antes, por muy resueltos que creamos ser, de pronto nos encontramos con una situación que *se nos hace grande*.

Hay personas que lo ven como un problema general que afecta a muchas facetas de su vida (personas con fobia social o pánico a las interacciones), otros lo notan solo en momentos puntuales. De la angustia que ello produzca depende tal vez el que una persona acuda a una consulta psicológica o no, pero todos nos podríamos considerar pacientes potenciales, porque siempre hay un área de nuestra vida con la que no podemos enfrentarnos.

Ya sea, pues, como problema general (personas que siempre se sienten rechazadas o inferiores) o puntual, el caso es que sigue estando ahí el misterio del respeto y la falta del mismo. Y si, como hemos visto, no es exclusivamente ni el aspecto físico, ni la capacidad de protestar, ni la seguridad la que hace que a uno se le respete y a otro no, ¿qué es entonces esa cosa extraña, cómo se le puede llamar a ese “algo” que hace que unos se sientan bien con los demás y otros mal, que a unos se les respete más y a otros menos?

Tras mucho reflexionar, pienso que la respuesta no es única, aunque sí se puede resumir en un término.

No es única porque para hacerse respetar hacen falta varios de los elementos descritos anteriormente: hace falta sentirse seguro de sí mismo y, a la vez, ser capaz de autoafirmarse, de responder correctamente a los demás, de no ser socialmente torpe.

Y todo esto se resume en una palabra, la ASERTIVIDAD.

En resumen, diríamos que:

