

Olga Castanyer



Quiero aprender...

A QUERIRME
con ASERTIVIDAD



quieroaprender

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Olga Castanyer

210

**QUIERO APRENDER...
A QUERERME CON ASERTIVIDAD**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

© Olga Castanyer, 2018

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain - Impreso en España

ISBN: 978-84-330-2954-6

Depósito Legal: BI-2050-2017

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**Cómo aprender a decir “no” en casa, en el trabajo
y con los amigos.**

Descárgalo gratis en edesclee.info con el código:

DECIRNO2954

ÍNDICE

Conversación con la autora.....	9
1. Nos ponemos en situación.....	11
2. Reconocer a la asertividad.....	25
Las diversas formas de comportamiento asertivo y no asertivo.....	27
Nuestro manual de instrucciones interno.....	34
Las estrategias de supervivencia.....	38
La relación entre cómo nos tratamos y cómo tratamos a los demás.....	41
3. Herramientas para ser asertivo con uno mismo y con los demás.....	45
¿Me respeto?.....	46
¿Me hago respetar?.....	63
¿Respeto a los demás?.....	75
4. Los cuatro pasos para el cambio.....	79
Primer paso: motivación.....	80
Segundo paso: observar.....	84
Tercer paso: elección de estrategias de intervención.....	85
Cuarto paso: implementar.....	89
Bibliografía.....	91

CONVERSACIÓN CON LA AUTORA

—Olga, tienes ya varios libros escritos sobre asertividad y autoestima y el tema puede sonar algo “manido” para un lector cultivado en la materia. ¿Qué quieres aportar de nuevo con este libro?

—A medida que pasan mis años profesionales y voy aprendiendo más y más cosas de los pacientes, se van moldeando y modificando los conceptos de asertividad y autoestima. Sin perder la idea principal de que sin una sana autoestima no se puede tener una conducta asertiva, la unión entre estos dos factores ha ido estrechándose, enriqueciéndose... hasta el punto de atreverme a aplicar las estrategias asertivas, pensadas para ser utilizadas con los demás, con uno mismo. Estas son las novedades que presento en este libro.

—¿Qué nos vamos a encontrar en este libro?

—A cinco personajes, que representan cinco posibles actitudes dentro de la paleta de la asertividad, y sus pensamientos y emociones. Junto a ellos vamos a conocer estrategias para respetarnos más aplicando la asertividad con nosotros mismos.



—**¿Qué te gustaría que el lector se llevara de este libro?**

—Dos cosas: por un lado, esperanza, ilusión y fe en que la autoestima y la asertividad son dos elementos que no nos vienen dados, sino que los hemos aprendido y que por lo tanto, podemos desaprender, re-aprender, contra-aprender... y así hasta el infinito. Y por otro lado, una serie de estrategias de pensamiento y conducta para aplicar la asertividad con nosotros mismos y con los demás.

—**¿Cuál es tu historia, Olga?**

—Soy psicóloga clínica y dedico mi tiempo profesional el 75% a ver a pacientes y el 25% a escribir, dar cursos y talleres, en los que plasmó todo lo que he aprendido de mis pacientes.

Tras varias publicaciones sobre asertividad y autoestima e innumerables cursos impartidos, me consta que se me identifica como “la psicóloga de la asertividad y la autoestima”, cosa que me encanta. Lejos de resultarme monótono el tema, me apasiono cada vez más cuando veo los alcances que puede tener este tema hacia: abajo, profundizando y hacia los lados, uniéndolo con otras disciplinas.



1

NOS PONEMOS EN SITUACIÓN...

En la oficina había un gran revuelo. Los cinco empleados estaban muy alterados: se habían perdido unos informes importantísimos que tenían que ser entregados esa misma mañana. Nuestros protagonistas se habían empleado a fondo en elaborar esos informes, habían trabajado incluso fuera de su horario... y ahora el material había desaparecido.

—¡Por Dios! ¡Esto es terrible! ¿Qué vamos a hacer? –gritaba Angus– el jefe se va a enfadar con nosotros, qué digo enfadarse, nos va a echar una bronca... ¡ay, madre! ¿Y si nos echa?

—¡Este equipo es un desastre! Siempre igual, todo se hace a medias. Hasta ahora han colado las chapuzas, pero tenía que venir el momento en el que quedara claro lo inútil que es este grupo... –decía Critín, a lo que Normon añadía:

—Estas cosas se previenen, un equipo como Dios manda planifica las cosas debidamente, mira que os lo he dicho una y otra vez: hay que ponerse siempre en lo peor.

Pendo estaba con la cabeza baja.



—¡Qué vergüenza! Van a pensar que somos unos inútiles, que nos han regalado el puesto... peor aún: si hasta ahora se creían que hacíamos las cosas medianamente bien, esta vez sí que se van a dar cuenta de que en realidad no valemos para nada...

—Bueno, vamos a ver —dijo Aserti— hemos cometido un error, de acuerdo, pero no nos sirve de nada lamentarnos y echarnos la culpa. Vamos a intentar analizar la situación, ver qué ha pasado y cómo lo podemos arreglar...

—Lo que tendríamos que haber hecho es organizarnos a tiempo. Cualquier equipo que se precie prevé posibles errores, menos nosotros que parece que vivimos en una nube —repuso Normon.

—Vale, pero ya digo que no nos sirve de nada lamentarnos cuando ya ha ocurrido el error —dijo Aserti— A ver: ¿Quién vio el informe por última vez?

—¿Y eso qué más da? Nos va a caer una gorda y ¿quién es el guapo que le va a decir al jefe que hemos perdido el informe? ¡Ay madre!... Habrá que decirle que nos hemos retrasado y que se lo entregamos mañana... —intervino Angus.

—¡Pero eso es peor! —contestó Aserti— tenemos que enfrentarnos al problema, ver qué ha pasado, hablar razonadamente con el jefe...

—Yo le voy a decir directamente que esto no es un equipo ni es nada y que haga con nosotros lo que quiera, nos lo merecemos por creernos capaces cuando queda claro que no estamos a la altura —contestó Critín con rabia.

Aserti lo intentó de nuevo:

—A ver, una cosa es cometer un error y otra, ser todo esto que estáis diciendo. Nosotros hemos trabajado en este informe con todo nuestro esfuerzo y voluntad, hasta ahora no hemos cometido ningún error tan gordo... no somos ni desorganizados ni inútiles, solo hemos...



Pendo interrumpió:

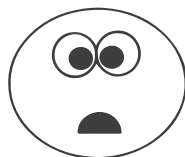
—Sí, pero el caso es que se ha perdido el informe y vamos a parecer unos farsantes. Seguro que los del otro departamento van a pensar que hemos estado engañando al jefe, que no nos merecíamos la confianza que tenía en nosotros... vamos a quedar fatal, ante el jefe, los compañeros... ¡No vamos a poder mirarles a los ojos nunca más!



Critín



Normon



Angus



Pendo



Aserti

Estos son Critín, Normon, Angus, Pendo y Aserti, nuestros cinco protagonistas.

¿Qué opinas de ellos? ¿Cuál te parece más sano? Seguramente pensarás que Aserti y tienes razón: Aserti es práctica, resolutiva, intenta analizar la situación para encontrar una solución en vez de lamentarse o buscar culpables. Confía en su buena voluntad y esfuerzo y desde esa confianza, intenta afrontar el problema con serenidad. Y ahora plantéate:

¿Cómo crees que se resolverá la situación? ¿Logrará Aserti sacar adelante su propuesta a pesar de las dificultades que le plantean los demás? ¿O, por el contrario, le vencerán sus compañeros con sus miedos y culpas? ¡Son mayoría! Pero, por otro lado, Aserti parece fuerte y tiene respuesta para cada pega que le ponen...



No hay una respuesta única. Hay, por lo menos, tres posibles respuestas o “soluciones” al problema que tiene este departamento.

Y es que este “departamento” no es otra cosa que... **nuestra mente.**

La oficina en la que se están moviendo nuestros cinco personajes es nuestro propio cerebro. ¿No crees que todos poseemos en mayor o menor medida a estos cinco personajes, que nos dirigen y condicionan a la hora de tomar decisiones? Vamos a conocerlos más a fondo. Tenemos, en primer lugar, a:

Angus: miedosa, catastrofista, ve consecuencias terribles cuando está en una situación insegura o amenazante. Llevada al extremo, se bloquea, lo que puede llenarla de ansiedad, agresividad o hacer que evite enfrentarse a las cosas que teme. También tenemos a

Normon: el normativo, el de los “hay que”, “tendrías que”, y, lo que es peor, el que una vez pasada la situación, se acuerda de lo que se “debería de” haber hecho. Normon siempre tiene la mirada puesta en reglas elevadas e inalcanzables, y si contienen una carga moral importante, mejor. Con frecuencia le acompaña

Crítin: el crítico interno. En su afán por hacer siempre todo bien, está obsesionado con los errores. Y cuando encuentra uno, insulta, generaliza a otras situaciones, magnífica...*a ver si por fin te enteras y lo haces correctamente.* Es tremendamente destructivo y negativo y solo concibe el castigo como solución. Muchas veces echa mano de

Pendo: el que está siempre pendiente del “qué dirán”. Pendo tiene la mirada puesta permanentemente en los demás, realiza “lecturas de pensamiento” y a veces teme, pero muchas otras está seguro de que los demás están pensando mal o tienen intenciones funestas hacia él.

Seguro que te resuenan estos personajes. A veces, en el momento menos pensado, ¡zas!, aparecen uno o varios de ellos. Estás charlando animadamente con tus amigos y, de repente, alguien te



pregunta: “¿Qué te pareció el libro que te presté? ¿A que es interesante?” En ese momento, aparece Pendo: “Dios mío, si todavía no lo he abierto. Va a pensar que soy un inculto al que no interesan los libros. Además, a él le parece tan estupendo... si no muestro el mismo entusiasmo voy a quedar fatal...”, y rápidamente se le suma Normon: “Claro, él hace lo que hay que hacer: leer. Siempre hay que dar prioridad a la lectura por delante de salir o ver la tele, como haces tú”.

Con Pendo y Normon activados, lo más probable es que tu respuesta sea **sumisa**: “Bueno... estoy en ello. Es que me está pareciendo tan interesante que me paro a repasarlo en cada página, porque como me encanta tanto leer...” Todo el mundo contento: Pendo y Normon están tranquilos, tú te has librado de una situación penosa y tu amigo se siente reforzado y complacido. ¿No es verdad?

En otro momento, tu madre te pide: “¿Mañana por la mañana podrías acompañarme al médico? Ya sé que es en tu horario de trabajo y que se lo podría pedir a tu hermana, pero ya sabes, como tiene ese genio”. Rápidamente, sale Critín: “¿Te das cuenta? Eres una blanda, tu madre sabe que de ti saca lo que quiera, mientras que mira a tu hermana, encima ella consigue que la valoren más, siempre ha sido igual...”. Esto último despierta a Angus: “Ya no lo aguanto más. Toda la vida teniendo que tragar sin atreverme a decir nada, aguantando a mi hermana y sus impertinencias, para que encima siempre se salga con la suya. Yo aquí soy como el trapo de cocina para todos. ¡No lo soporto! ”. Lo más probable es que respondas de forma **agresiva**: “Pero vamos a ver, mamá, ¿tú te crees que soy la “chica para todo? ¡Ya está bien, siempre igual! ¡Me tenéis harta entre las dos!”. De nuevo, parece que todo cuadra: Critín y Angus se tranquilizan, tú has quedado bien ante el mundo y tu madre se ha dado cuenta de que no puede abusar tan fácilmente de ti... ¿no es verdad?



Te invito a identificar a Angus, Critín, Normon y Pendo en tu interior. Piensa en tres situaciones en las que te sentiste incómodo o molesta ante algo que te dijeron.

¿Quién se activó en ese momento: Critín, Normon, Angus, Pendo? ¿Varios de ellos?

¿Cuál fue tu respuesta? ¿Estuvo condicionada por alguno de estos personajes?

También te invito a observarte a partir de ahora. Ten claro quiénes son estos cuatro personajes y mira cómo aparecen en las situaciones más diversas. No suelen aparecer sueltos, sino en parejas, tríos o los cuatro a la vez, porque se llaman, apoyan y refuerzan mutuamente.

Decíamos antes que no había una única posibilidad de respuesta ante el conflicto que se está creando en la cabeza de la persona a la que se le han perdido los informes. Pendo y Angus por ejemplo se podrían aliar, estar cada vez más preocupados por lo mal que van a quedar y lo que van a pensar los demás, aumentar su nivel de angustia hasta verse incapaces de hacer frente a la situación y ante esta sensación, decidir evitar el enfrentamiento. La conducta resultante será dar largas, poner excusas, aplazar...y cuando sea inevitable el afrontamiento, perderse en justificaciones y autoinculpaciones.

Mmm... algo no encaja ¿verdad? Vamos a profundizar un poco más. Te invito a que te imagines qué pasaría si se unieran Critín y Normon, o Critín y Pendo, o Angus, Critín y Normon.

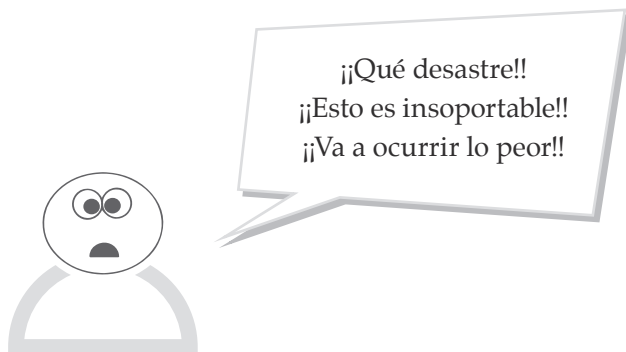
Muchas veces ocurre que alguno de estos cuatro personajes nos coge afición. Te habrás dado cuenta de que a corto plazo, la acción de estos personajes ofrece un alivio momentáneo. De tanto utilizarlo y lograr calmar aparentemente las situaciones gracias a él, uno de ellos va cogiendo fuerza y pronto nos encontraremos utilizándolo de manera preferente en casi todas las situaciones que nos causan



NOS PONEMOS EN SITUACIÓN...

malestar. Así, tenemos a personas que parecen literalmente dominadas por alguno de estos personajes.

Cuando es Angus la que domina, tendremos ansiedad, seremos unos catastrofistas y/o desarrollaremos conductas agresivas:



Las personas dominadas por Critín pueden tener dos vertientes: ser agresivos y críticos con los demás o auto-flagelarse duramente a sí mismos ante cualquier error:

