Olga Castanyer

Quiero aprender...

A QUERERME con ASERTIVIDAD

quieroaprender

Serendipity

Desclée De Brouwer

Olga Castanyer

210

QUIERO APRENDER...
A QUERERME CON ASERTIVIDAD

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipity

Desclée De Brouwer

© Olga Castanyer, 2019

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @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.

ISBN: 978-84-330-3840-1

Adquiera todos nuestros ebooks en

www.ebooks.edesclee.com

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 des-aprender, 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 plasmo 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…

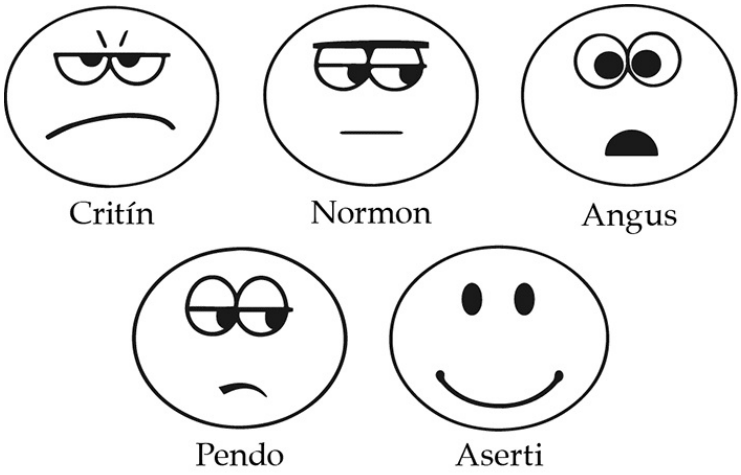
—Yo le voy a decir directamente que esto no es un equipo ni es nada y que haga con nosotros lo que quiera, nos lo merecemos por creernos capaces cuando queda claro que no estamos a la altura –contestó Critín con rabia.

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!



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

Critín: 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, magnifica….*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.

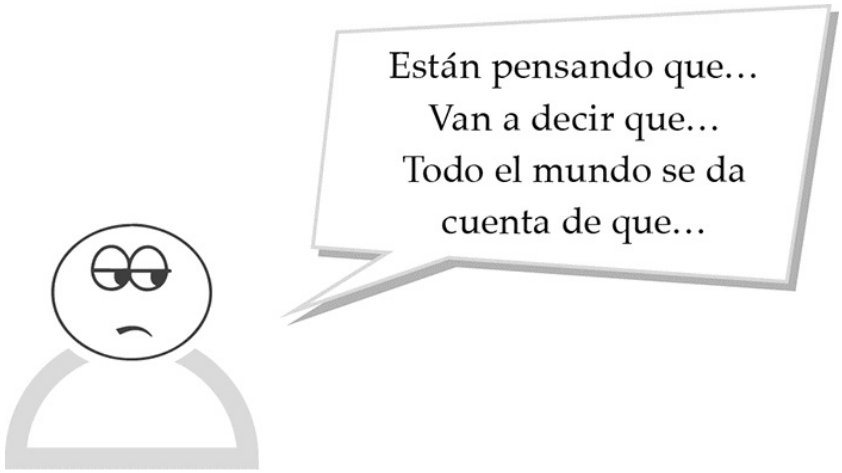
Muchas veces ocurre que alguno de estos cuatro personajes nos coge afición. Te habrás dado cuenta de que a corto plazo, la acción de estos personajes ofrece un alivio momentáneo. De tanto utilizarlo y lograr calmar aparentemente las situaciones gracias a

él, uno de ellos va cogiendo fuerza y pronto nos encontraremos utilizándolo de manera preferente en casi todas las situaciones que nos causan 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:

Si es Pendo el que domina, mostraremos conductas sumisas, complacientes, sobreadaptadas y con frecuencia sentiremos vergüenza:



Finalmente, cuando Normon ha tomado el control, seremos personas rígidas y normativas, exigentes con nosotros mismos o con los demás:

Reflexiona: ¿Sientes que te domina alguno de estos cuatro personajes, hasta el punto de poder decir que tienes un "patrón de conducta" concreto? Obsérvate durante un tiempo. Quizás descubras que efectivamente, cuando te encuentras en alguna situación que te causa malestar, es altamente probable que respondas desde Angus, o desde Normon… también puede ocurrir que veas que no tienes un patrón concreto, sino que depende de las situaciones o las personas. Si es así, te invito a que identifiques qué situaciones y qué personas te disparan qué personaje o combinación de personajes. Hacerlo te va a ser muy útil a la hora de afrontarlo.

¿Y qué ocurre si tenemos un conflicto con una persona que a su vez está dominada por alguno de estos personajes? Hummm, difícil, difícil. Depende de lo dominados que

estemos por nuestra parte. Lo que está claro es que cuanto más activos estén estos personajes en nuestra cabeza, más difícil será la relación. En cualquier caso, una persona dominada por alguno de estos personajes ofrecerá una comunicación ante la que, por lo menos nos tendremos que esforzar más de lo deseado.

Aquel jefe dominante y agresivo, que te hace sentir que no haces nada bien, nunca te escucha y solo sabe exigir… ¿Qué haces ante él?

Esa amiga rígida e inflexible, que se enfada cada vez que no haces lo que ella esperaba o lo que le parece bien… ¿Cómo te relacionas con ella?

O, por ejemplo, ¿qué ocurre si tú estás dominada por Angus y tienes conflictos con un Critín?:

—Has vuelto a dejar la ventana abierta, parece que lo haces expresamente, ¿es que no te enteras de que a estas horas entra frío?

—¡Déjame en paz! ¡Siempre estás detrás de mí! ¡No te aguanto!

—Pues haz las cosas mejor, que siempre tiene que haber algo que haces mal.

—¡Que me dejes! ¡Que no te soporto! ¡Me va a dar algo contigo!

Si no te suenan situaciones como esta, entra en muchos hogares con hijos adolescentes y escucharás conversaciones similares.

Observa a tu entorno. Descubrirás fácilmente a Critín, Normon, Pendo y a Angus detrás de muchas discusiones, enfados, malestares y malentendidos. ¿Por qué será? ¿De dónde viene este cúmulo de pensamientos y emociones negativas, que nos empujan a actuar de forma tan destructiva? ¿Acaso somos masoquistas?

Nada de eso. Más bien al contrario, los seres humanos queremos, por encima de todo, sentirnos a gusto con nosotros mismos y con los demás. El problema es que utilizamos indebidamente los recursos que poseemos para afrontar los problemas. Como hemos dicho, Angus, Critín, Normon y Pendo entran en acción porque nos ayudan puntualmente a salir de las situaciones que nos causan malestar.

Gracias a **Angus**, evitamos enfrentarnos a situaciones que nos dan miedo y pueden ser potencialmente peligrosas. **Critín** busca los errores con la pretensión de impulsar hacia una solución. **Normon** nos recuerda cómo hay que hacer las cosas y nos ofrece un marco

seguro al que referenciarnos. **Pendo** nos protege de meter la pata o provocar enfados en los demás… pero ¡cuánto sufrimiento conllevan! Por una dosis de alivio que nos proporcionan, nos aportan cinco de malestar. Nadie merece sentirse así. Sin embargo ¡cuántas veces dejamos pasar situaciones en las que nos sentimos mal, por no darnos importancia! "Qué más da", nos decimos, aparcamos la experiencia amarga en algún lugar de nuestro interior y seguimos sin más.

Estos personajes no son más que recursos de supervivencia, pensados para ser ejecutados en situaciones extremas. Y el beneficio que nos traen, como buenos recursos de urgencia, es siempre a corto plazo, nunca a la larga. Como hemos dicho, sirven para sobrevivir, pero no para vivir. No nos ayudan a sentirnos plenos, confiados y seguros. Atacan, evitan, se esconden, agreden… no se comunican. Y todo ser humano, además de sobrevivir y tener recursos de urgencia, desea ir más allá, sentirse en paz consigo mismo y con los demás, sentirse digno de ser respetado y tenido en cuenta. Si es tu caso, te invito a intentar cambiarlo. ¿Cómo hacerlo?

Si recuerdas, en nuestra primera escena del informe perdido aparecían cinco personajes: Angus, Critín, Normon, Pendo… y Aserti. No hemos hablado de ella hasta ahora porque es tan importante que le vamos a dedicar el resto del libro. Como vemos en la conversación que mantienen, **Aserti** es moderada, está más centrada en la solución que en el problema, no se critica ni a sí misma ni a los demás porque confía en sí misma y, aunque seguro que siente miedo, rabia, tristeza, no se deja dominar por estas emociones.

Ya sabemos que todos tenemos a los cinco personajes en nuestro interior y que cada uno tiene su función. Hemos visto las funciones que cumplen Angus, Critín, Normon y Pendo. ¿Cuál es la función de Aserti?

Ayudarnos a vivir.

Aserti es la única que puede hacer frente a los otros personajes, mantenerse firme ante sus gritos desesperados y proporcionar una respuesta que, en primer lugar satisfaga a la propia persona y en segundo lugar, por lo menos respete a los demás. En el siguiente cuadro puedes observar bien las funciones de cada personaje.

Nuestras estrategias para sobrevivir

Personaje	Síntomas - emoción asociada	Función	Necesidad Básica
Angus	Catastrofismo Miedo Evitación	Reacción ante una amenaza: huida o ataque	Seguridad
Normon	Rigidez Exigencia "Deberías"	Proporciona un marco seguro ante el que referenciarse	Seguridad
Critín	Crítica interna y externa Auto-castigo Centrado en errores	Hacernos reaccionar y reflexionar para hacerlo mejor una siguiente vez	Valía
Pendo	Pendiente del qué dirán Ansiedad por la imagen	Adaptación al entorno Pertenencia al grupo	Aceptación

Nuestra estrategia para vivir

Aserti	Coherencia interna Respeto hacia uno mismo Respeto hacia los demás Confianza en sí misma	Mantenimiento de la autoestima	Autoestima Autorrealización

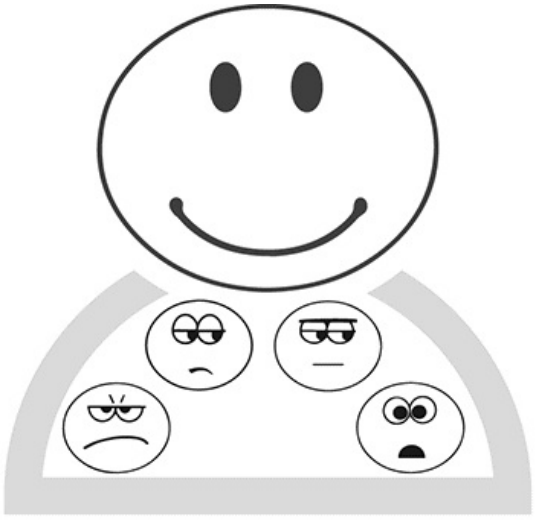
¿Te das cuenta de la gran diferencia que hay entre sobrevivir y vivir?

Imagínate cómo te sentirías si lograras que fuera Aserti la que dominara la mayoría de tus situaciones de malestar: Alguien te critica injustamente y Aserti te hace responderle con rotundidad, pero sin faltar al respeto. Te das cuenta de que has cometido un error terrible y Aserti se pone manos a la obra para solucionarlo sin perderse en reproches.

De vez en cuando, dependiendo de la gravedad de la situación, Aserti podría echar mano de los otros cuatro personajes, pero generalmente sería ella la que tomara las decisiones y modulara las conductas. ¡Qué alivio! ¿Verdad?

Todos tenemos a Aserti dentro de nosotros. Por muy dominados que parezcamos por los otros cuatro personajes, en algún lugar está Aserti, esperando ser reconocida y

recuperada, para ayudarnos a vivir plenamente.



Te invito a conocerla más a fondo, para buscarla en tu interior e insuflarle la fuerza que necesita para desarrollarse y dejar a los otros personajes en la retaguardia.

RECONOCER A LA ASERTIVIDAD

El personaje mental que queremos descubrir, Aserti, se refiere a un conjunto de pensamientos, sentimientos y conductas llamados **Asertividad**.

Prácticamente todos hemos oído hablar de la asertividad. Algunas personas la asocian al mundo de la empresa, como una forma elegante de negociar; otras la identifican con las relaciones sociales en general, unida a los conceptos de "autoafirmación", "respeto", "decir No"… y otras personas tienen asociada la palabra asertividad con la autoestima, entendiendo que no es posible pedir adecuadamente respeto y consideración si uno no es capaz de respetarse y considerarse a sí mismo.

¿Qué te sugiere a ti el término "asertividad"?

Ya seas un experto en la materia o no hayas oído hablar nunca y te pique la curiosidad, seguro que tienes en mente alguna situación o persona con la que no eres asertivo. Y si no te lo crees, piensa: ¿hay alguna situación de tu vida en la que te sientas pisado, no tenida en cuenta, cuestionado o agredida? ¿Puedes recordar personas que sientas que te ignoran, te ofenden o faltan al respeto?

De eso va la asertividad. Para salir de un mismo punto de partida, plasmamos aquí la definición que refleja mejor los conceptos que queremos transmitir:

> La asertividad es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, respetándose a sí mismo y a los demás.

Imagínate que te puedas relacionar libremente con todo el mundo, sin sentirte obligada a comportarte de una forma concreta y, a la vez, sin enfadarte ni desesperarte con los demás. Aquí te queremos dar la oportunidad de alcanzar esta actitud, de llegar a ser plenamente asertivo. ¿Te animas?

Para ello, lo primero que tienes que hacer es delimitar situaciones sociales en las que te sientes mal, sea el malestar que sea. Por ejemplo: en el trabajo cuando me dicen… cuando alguien se dirige a mí de forma… cuando estoy en una reunión…

Si quieres, puedes utilizar las mismas situaciones que te invitamos a identificar en el capítulo anterior.

Este definir situaciones y personas concretas es importante a la hora de afrontar una dificultad. Normalmente intentamos resolver los problemas que nos surgen de forma global: "si eres tímida, haz… si no te hacen caso, diles que… tengo que ser más…", y así no resolvemos nada. Para poder afrontar una dificultad, tenemos que dividirla en situaciones concretas y analizar estas en profundidad, para ver qué hacemos exactamente en dichas situaciones, qué nos decimos, cómo nos sentimos y sobre todo, por qué estamos actuando de esta forma que no deseamos.

Las diversas formas de comportamiento asertivo y no asertivo

"He encontrado algunas situaciones, sí, pero ¿realmente son problemas de asertividad? ¿Y si simplemente soy una persona tímida?". Es probable que te surjan preguntas similares a la hora de analizar tus dificultades.

Para aclarar estas cuestiones y acercarnos más a lo que es la asertividad, vamos a contemplar una situación bastante común, como es una reunión en una Comunidad de Vecinos:

Un vecino (que no ha podido venir) ha planteado que tiene humedades que provienen de una ventana que es muy antigua y no cierra bien. Sugiere que la Comunidad pague la reparación y sustitución por una ventana nueva, porque su ventana da a la fachada. Veamos lo que comentan sus vecinos al respecto. Al final de cada intervención, entre paréntesis, puedes ver lo que se están diciendo a sí mismos en ese momento:

Vecino 1: Vamos a ver, ¿nos está diciendo que tenemos que pagar algo que él ha estropeado? ¿Y encima no se presenta? Pero ¿este se cree que estamos aquí para pagarle su casa? Vamos hombre, lo que nos faltaba…

(¡Esto es insoportable! ¡Es terrible que las cosas no sean como deberían! ¡Él tiene la culpa de mi malestar!)

Vecina 2: Claro, claro, no podemos asumirlo todo…

(Tengo que mostrarme integrada en el grupo…)

Vecina 3: Bueno, a ver, tendremos que consultar primero con un perito que…

(Intentaré plantear algo práctico antes de que este monte una de las suyas…)

Vecina 2: ¡Qué buena idea!

(Tengo que mostrarme integrada en el grupo…)

Vecino 1: ¡Qué perito ni qué leches! Esto no lo pienso pagar de ninguna manera, ¡es

no y es no!

(Tengo razón y me la están queriendo quitar. ¡Amenaza!)

Vecina 4: ¡Vaya, qué casualidad que siempre sean los mismos los que plantean los problemas…

(Estoy quedando como lista e ingeniosa)

Vecina 2: Hombre, visto así…

(¡Qué esfuerzo, cómo me está costando mantener el tipo! Lo que quiero es que no la tomen conmigo)

Vecino 5: … … …

(Estoy entrando en pánico. De un momento a otro van a fijarse en mí y me van a decir que hable. No mires a nadie, pon cara de póker…)

Vecina 3: Nos estamos yendo por los cerros de Úbeda. Voto por que se avise a un perito que evalúe los daños y nos haga un presupuesto, y entonces volvemos a hablar.

(Nos estamos yendo, intento reconducir)

Vecina 4: … vaya, y siempre los mismos ¿o las mismas?, que van de conciliadores y buenecitos.

(Esta va a quedar más lista que yo. Voy a demostrar que soy más lista…)

Vecino 1: Sí, hombre, y a esperar más tiempo con ese impresentable pensando que se va a salir con la suya. Y tú, qué (dirigiéndose al vecino 5), ¿no tienes nada que decir?

(Me revienta que no me den la razón, a ver si este tonto me la da)

Vecina 2: Eso, eso, que tú vives al lado…

(A ver si la atención se desplaza a otro y yo me salvo de opinar…)

Vecino 5: Bueno… no sé… es complicado… ¿Qué dice la normativa para estos casos?

(¡Dios mío! ¡Ya me ha tocado! ¿Qué digo? Estoy quedando como un tonto, me están mirando como si fuera idiota. ¿Hay alguna norma a la que me pueda agarrar?)

Vecina 3: Mirad, independientemente de la normativa, repito que es necesario avisar al perito porque podría detectar un mal mayor si no arreglamos la ventana. Aparte de que quizás el coste resulte ser tan pequeño que no nos valga la pena esta discusión.

Y así continuarán durante toda la tarde, hasta que, agotados, sometan a votación la sugerencia que había propuesto la vecina 3 desde el primer momento.

Este pequeño extracto de una discusión bastante frecuente nos puede hacer llegar a varias conclusiones interesantes.

En primer lugar, la conducta de las cinco personas tiene que ver con la asertividad, ya sea por defecto, por ser asertiva o por exceso. Si nos fijamos en la definición de asertividad, nos podemos plantear:

El vecino 1, ¿se está autoafirmando? ¿Se respeta a sí mismo? ¿Respeta a los demás?

Parece que sí se autoafirma, deja claro lo que piensa y siente, pero no respeta a los demás. Su conducta es claramente **Agresiva.** Aunque no agreda físicamente a nadie, su conducta verbal es directa, impaciente e impositiva. Como no tiene en cuenta al otro en ese momento, puede llegar a importunar, ofender y faltar al respeto a los demás con tal de tener razón y que se haga lo que él dice. Lo que le mueve a la hora de intervenir en el grupo es tener sensación de poder y de control y hará todo lo posible por no perder ninguno de los dos.

La vecina 2, ¿se está autoafirmando? ¿Se respeta a sí misma? ¿Respeta a los demás?

Está claro que no se está autoafirmando, es más, no sabemos siquiera su opinión, de tanta importancia que le da a la de los otros. Por lo tanto, no se está respetando a sí misma y sí respeta excesivamente a los demás con su conducta. Esta se denomina conducta **Sumisa,** porque se somete al criterio y las opiniones ajenas con tal de que los demás no se enfaden con ella, no la agredan o hieran. Por eso, a su forma de sumisión se le llama **Sobreadaptación.** Como para ella tiene prioridad ser aceptada en el grupo, no

dejará traslucir en ningún momento sus propias opiniones y criterios.

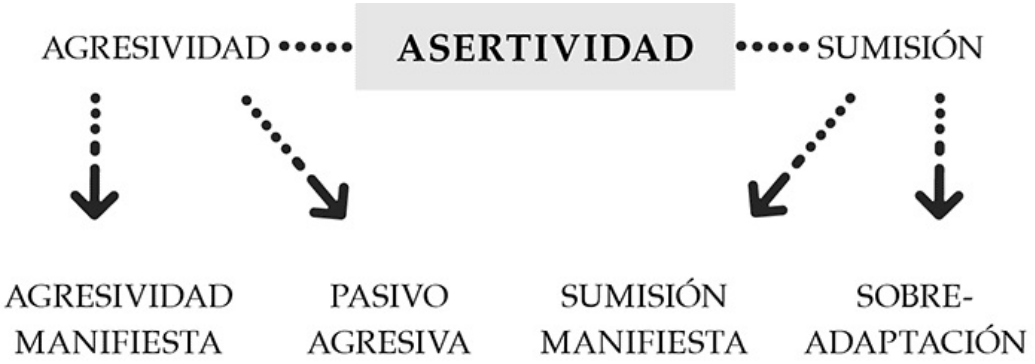
La vecina 4, ¿se está autoafirmando? ¿Se respeta a sí misma? ¿Respeta a los demás?

Esta vecina es quizás el personaje más complejo. Nos la podemos imaginar expresándose de forma suave, amable incluso, pero el contenido de lo que dice agrede y ofende. No sabemos si se está autoafirmando ni si se respeta, lo que está claro es que no respeta a los demás. Su conducta es la llamada **Pasivo-Agresiva**. Su especialidad es hacer sentirse mal al otro sin que aparentemente haya agredido a nadie. Puede utilizar el chantaje emocional, las amenazas veladas, las indirectas… Básicamente, es una conducta agresiva porque sus efectos son agresivos para los demás y lo que pretende conseguir con esta conducta es ser valorada y sentirse importante… y la mayoría de las veces lo consigue.

El vecino 5, ¿se está autoafirmando? ¿Se respeta a sí mismo? ¿Respeta a los demás?

De este vecino no sabemos mucho, porque eso es lo que pretende: pasar desapercibido y no ser el centro de atención. Su conducta es **Sumisa**, muy parecida a la vecina 2 en unos aspectos: no se autoafirma, no se respeta, respeta demasiado a los demás; y diferente en otros, porque mientras la vecina 2 posee buenas habilidades sociales para conseguir su integración anónima en el grupo, el vecino 5 parece más bien tímido y, muy a su pesar, termina llamando la atención por su pasividad.

Estas son las cuatro formas de conducta no asertiva. Podríamos colocar las conductas que giran alrededor de la asertividad en una línea continua, quedando la asertividad en el centro:



¿Con cuál te sientes más identificado? Haz un ejercicio de sinceridad contigo misma e intenta observar, pensando en aquellas veces en las que sentiste malestar tras una interacción, cuál fue tu conducta predominante: ¿más bien sumisa? Y si fue así, ¿sobreadaptada o pasiva? ¿Agresiva? Y si fue así, ¿con agresividad manifiesta o pasivo-agresiva? Si tu respuesta ha sido "depende", algunas veces de una manera, otras de otra… entras dentro del grupo de la mayoría de las personas.

Efectivamente, todos tenemos en nuestro interior la posibilidad de ser agresivos, sumisos… y asertivos. Igual que ocurre con los cinco personajes del primer capítulo, todas nuestras actitudes, por muy dañinas que parezcan, están ahí para algo. Sin la agresividad, no seríamos capaces de poner fin a situaciones de injusticia o falta de consideración hacia nosotros. Sin la sumisión, no podríamos ceder ni reconocer errores y nuestra vida sería una batalla continua.

Y sin la asertividad… centrémonos ahora en la asertividad, porque, igual que todos tenemos algo de agresivos y sumisos, por suerte también tenemos siempre algo de asertividad.

La vecina 3, ¿se está autoafirmando? ¿Se respeta a sí misma? ¿Respeta a los demás? Parece que la respuesta es afirmativa para las tres preguntas. Ella es la única que logra el equilibrio entre respetarse a sí misma y respetar a los demás. ¿Cómo lo logra? ¿Qué le diferencia de los demás personajes?

Nuestro manual de instrucciones interno

En primer lugar, fijémonos en lo que se dicen cada una de las personas del grupo, eso que hemos puesto entre paréntesis después de cada intervención. Observa la relación que hay entre lo que se dice cada uno de ellos y lo que responde a los demás.

¿Te das cuenta? Lo que nos decimos a nosotros mismos, ese incesante flujo de pensamientos, afirmaciones, dudas, descripciones que tenemos en nuestra cabeza… es interpretado por nuestro cuerpo como **instrucciones** para sentirnos de una manera u otra y sobre todo, para comportarnos de una manera u otra. ¿Crees que si los personajes del ejemplo se dijeran otras cosas actuarían de diferente manera? La respuesta es sí y si no te lo crees, obsérvate a ti mismo: aquella vez que discutiste con tu amigo, ¿qué pensamiento provocó tu malestar? Cuando estás en presencia de esa persona que te hace sentir mal, ¿qué te dices? ¿Qué temes? Y si en vez de haberte dicho eso te hubieras dicho –y creído– que la situación no es grave y que va a terminar bien, ¿hubieras actuado igual?

Son nuestros pensamientos los que, traducidos como instrucciones, modulan nuestra conducta y hacen que esta sea sumisa, agresiva o asertiva.

Fijémonos en los pensamientos concretos que muestra el grupo de vecinos. La vecina asertiva es la única cuyos pensamientos son diferentes del resto. ¿En qué se diferencian? Te reto a que antes de continuar leyendo intentes sacar qué tienen en común lo que se dicen el vecino agresivo, la vecina pasivo-agresiva, la vecina sobreadaptada y el vecino sumiso frente a lo que se dice la vecina asertiva.

¿Has llegado a las mismas conclusiones? Te mostramos las cuatro diferencias principales:

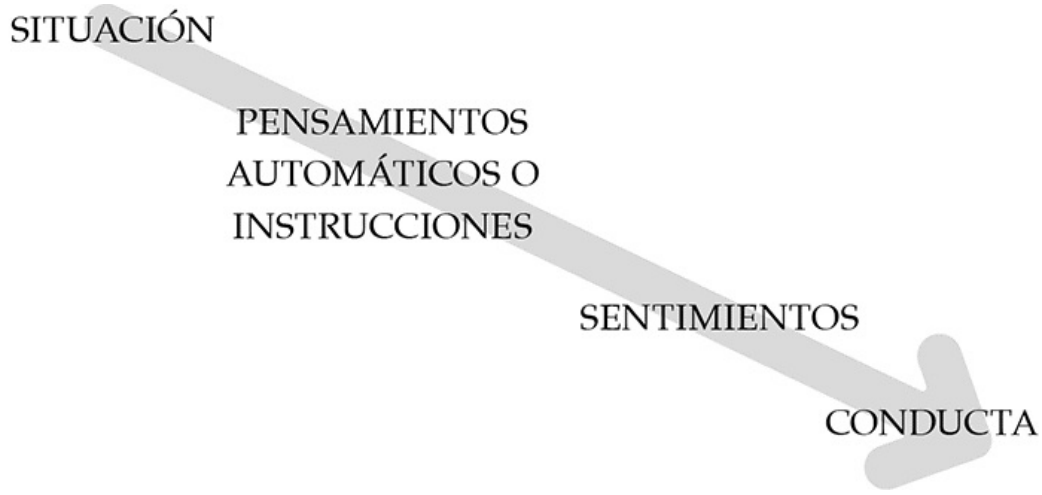
- Nadie, salvo la vecina asertiva, se centra en la demanda de las ventanas del vecino. Su pensamiento es más **objetivo**. Los demás están concentrados en sí mismos, pendientes en todo momento de cómo van a quedar, qué van a pensar de ellos, si les dan la razón o no.
- Lo que **piensa** la vecina asertiva es parecido a lo que dice. Se da instrucciones sobre cómo actuar y no tiene tapujos en decir lo que piensa. Los demás piensan una cosa y

dicen otra, no muestran realmente lo que sienten o temen.

- La vecina asertiva **no personaliza**. Ante el ataque que le lanza la vecina pasivo-agresiva, no responde porque no se siente aludida. El resto de los vecinos se ve expuesto a los demás y personaliza, cree que los otros están más pendientes de ellos de lo que realmente están.
- El **pensamiento** de la vecina asertiva es más práctico, está **centrada en la solución**. Los demás, al estar centrados en sí mismos y sus emociones, se pierden una y otra vez en disquisiciones internas y sus pensamientos giran alrededor del problema, pero no lo enfocan directamente.

Más adelante profundizaremos más en estos aspectos y el por qué de estas diferencias.

Si te fijas, estamos utilizando repetidas veces términos como: pensamientos, sentimientos, conductas… Pero, ¿cómo están relacionados? Estos conceptos son tan importantes para la práctica de la asertividad que merecen ser ordenados para que sepamos por dónde empezar. En el siguiente cuadro lo entenderemos fácilmente:



Este esquema se repite una y otra vez en nuestra cabeza, cada vez que ocurre alguna interacción con el entorno.[1]

Por ejemplo, si la **situación** es que estoy en un banco intentando sacar dinero de mi cuenta y viene el director de la sucursal a intentarme convencer para que haga unas estupendas inversiones que me van a dar mucha rentabilidad, puede que mi

pensamiento automático sea "ya está, ya me han pillado. A ver cómo salgo de esta", o "a ver qué me cuenta, igual me interesa invertir en esto" o "esta gentuza siempre se aprovecha del cliente. Se van a enterar". Estos pensamientos, como dijimos antes, son interpretados por el cerebro como "instrucciones" para sentirnos de una forma (temerosos, tranquilos, enfadados) y estos sentimientos dan paso a una conducta concreta. Te podrás imaginar cómo sería la conducta resultante del primer pensamiento, del segundo y del tercero. ¿Qué diferentes, verdad? Como ves, nuestra conducta no depende de la situación que la desencadena, sino de cómo interpretamos la situación, de las instrucciones que nos damos al respecto y de los sentimientos que suscita esa interpretación. Solo cuando hemos hecho ese "paquete" nuestro cerebro da la orden de actuar, no antes. Puedes leer más sobre este proceso en el libro "Quiero aprender a utilizar mi cerebro emocional", de Iván Ballesteros.

Por lo tanto:

> Si queremos modificar una conducta nuestra, por ejemplo, ser menos agresivos o más asertivos, deberemos de explorar primero qué nos estamos diciendo en una situación concreta, cuáles son las instrucciones que nos estamos dando para actuar precisamente de esta forma y no de otra.

Ahora te invito a que te pares y dediques un momento a analizar las situaciones o las personas que has apuntado al principio de este capítulo y las conductas no asertivas que has identificado que te surgen a raíz de ellas:

1. ¿Qué te sueles decir en esas situaciones, antes de que aparezcan o cuando están empezando? Para inspirarte, fíjate en lo que se dicen los cinco vecinos que están

reunidos. ¿Te sueles alentar a continuar, a encontrar una solución o una salida? ¿Te centras en ti, en el otro, en el tema de conversación? ¿Te llenas de emocionalidad, ya sea enfado, inseguridad, desesperación, ofensa?

2. ¿Puedes sacar la relación directa entre lo que te dices –o dijiste– y lo que haces y dices?

Las estrategias de supervivencia

Quizás te planteas: de acuerdo en que nos damos instrucciones para actuar, pero ¿de dónde vienen estas instrucciones? ¿Por qué a unas personas les afectan unas cosas y a otras les afectan otras?

Tienes razón. Tenemos que profundizar un poco más.

Hay unos personajillos que llevan todo el tiempo asomando la cabeza por detrás de las conductas sumisas, agresivas y asertivas. Son Pendo, Angus, Critín, Normon y Aserti, que no quieren ser olvidados porque son cinco actitudes básicas para la supervivencia. Ellos son los que aparecen cuando el vecino agresivo se siente cuestionado y rabioso, cuando la vecina sobreadaptada se da instrucciones para no llamar la atención negativamente y cuando la vecina asertiva intenta llegar a una solución al problema. Son ellos los que dirigen, de alguna forma, qué instrucción nos vamos a dar en un momento dado.

Te invito a que reflexiones cuál de estas cinco actitudes está condicionando las respuestas de la vecina asertiva, la vecina sobreadaptada, el vecino agresivo, la vecina pasivo- agresiva y el vecino sumiso. Debajo del texto tienes la respuesta[2]. Pero vamos a ir un poco más allá…

¿Cómo crees que se comportarían estas personas en otras situaciones en las que haya algún tipo de conflicto, como en el trabajo o con amigos? Lo más probable es que ¡igual! ¿Qué se dirían en esas situaciones? ¡Lo mismo! O cosas muy parecidas…

Fíjate en lo que te dices en situaciones en las que sientes un conflicto. ¿No tienes también la sensación de que en situaciones parecidas te dices cosas parecidas? Menos mal que es así, porque si no, tendríamos la cabeza como un bombo, ya que ante cada situación tendríamos que sacar un repertorio nuevo de pensamientos, sentimientos y conductas.

En el primer capítulo comentábamos que hay personas verdaderamente invadidas por Pendo o por Angus o por cualquiera de los otros. También decíamos que estos personajes pertenecen a nuestro repertorio de actitudes básicas… de supervivencia. Están preparados para actuar en situaciones de emergencia, de gran conflicto, en las que está

en juego nuestra integridad. El problema es que muchas veces, aparecen cuando la situación no es ni de emergencia, ni está en juego nada ni merece la pena gastar tanta energía en ello. Parece que en estas situaciones, alguno de estos personajes se cuela en nuestro cerebro y condiciona de forma desmesurada nuestras interpretaciones, pensamientos automáticos, nuestros sentimientos… nos coloca en un modo de alarma que no se corresponde con la realidad. ¿Qué pretende? ¿Por qué en vez de permanecer en su papel natural de esperar en la retaguardia hasta que aparezca una situación que lo requiere, estos personajes saltan a la palestra?

Para contestar esto, habría que pensar, en primer lugar, que nada de lo que hacemos los seres humanos es porque sí. Todo nuestro entramado de pensamientos, emociones y conductas está modulado para ayudarnos a sobrevivir, en primer lugar y a vivir y ser felices, en segundo lugar. Cuando alguno de los cuatro personajes aparece y actúa en nuestro interior, está cumpliendo una función, quiere ayudarnos a algo. ¿A qué? Decíamos antes que se trataba de estrategias de supervivencia. Y el fin último de la supervivencia es escapar del peligro, protegernos, prevenir dificultades… para poder acceder a un estado en el que podamos ser felices. Esa es la función de Pendo, Angus, Normon y Critín: cuando aparecen:

> Lo que queremos es sentirnos protegidos, seguros, queridos, aceptados y reconocidos.

Te vamos a plantear un ejercicio difícil. Toma las situaciones que has elegido al principio de este capítulo y respecto a las que has definido qué te dices. Ve ahora un poco más allá y plantéate: ¿qué estabas necesitando en ese momento? ¿Protección, seguridad? ¿Ser querido o aceptado? ¿Ser reconocida, sentirme valioso?

Seguramente, el vecino **agresivo**, con sus pensamientos que le empujan a una conducta violenta, necesita sentirse seguro y que nadie le cuestione, así como ser reconocido y que se le dé la razón. Y Critín le ayuda a ello, haciéndole centrarse en el error ajeno para demostrar que él tiene razón.

La vecina **pasivo-agresiva**, que se dice cosas que le incitan a mostrarse así, necesita sentirse reconocida, resaltar por encima de los demás por ser "la más lista". Para ello utiliza a Pendo, que le hace estar observando constantemente a los demás con el fin de no quedar nunca por debajo.

El vecino **sumiso**, con sus pensamientos que le retienen de mostrarse tal cual es, necesita sentirse aceptado, por un lado y sobre todo, seguro. Para eso le ayudan Angus y Normon, la primera identificando como situaciones "de alto riesgo" aquellas en las que él no se ve seguro y mejor se retrae; y Normon, proporcionándole un marco claro y seguro respecto al cual referenciarse.

Finalmente la vecina sobreadaptada, al decirse darse instrucciones que le suscitan esa conducta, necesita sentirse querida y aceptada, y para ello, saca a Angus y a Pendo, que le hace estar pendiente de "quedar bien" en todo momento para no desentonar.

¿Y qué ocurre con la vecina asertiva? Sus pensamientos son más objetivos, no personaliza, está más centrada en la solución… ella no necesita buscar la aceptación, la seguridad, el reconocimiento… ¡porque ya los siente! Y ahí tenemos la gran diferencia entre la vecina asertiva y todos los demás, diferencia que resume las que comentábamos antes: la vecina asertiva no necesita buscar la seguridad, la aceptación, el afecto o el reconocimiento en los demás; el resto busca obtener de los demás lo que no encuentra en sí mismo. Dicho de otra forma, la vecina asertiva no depende de los demás, el resto sí.

Estamos hablando de autoestima.

La relación entre cómo nos tratamos y cómo tratamos a los demás

La vecina sobreadaptada y el vecino sumiso, en su búsqueda de aceptación, afecto y seguridad, tratan extremadamente bien a los demás. No les importunan, procuran no enfadarles. La vecina sobreadaptada sobre todo intenta ir más allá y hacer que los demás se sientan halagados y reconocidos. ¿Cómo crees que se están tratando a sí mismos? ¿Cómo crees que se sienten cuando no están de acuerdo con los demás o cuando los demás no tienen en cuenta su opinión, los tratan sin respeto o con desprecio… y ellos no hacen nada al respecto?

El vecino agresivo y la vecina pasivo-agresiva tratan a los demás sin respeto, buscando reconocimiento y seguridad, pero ¿crees que se tratan bien a sí mismos? ¿Crees que en esas situaciones se sienten en paz consigo mismos, felices y tranquilos?

Ninguno de los cuatro se trata bien, ninguno se cuida, apoya, reconoce a sí mismo. En el fondo, ninguno confía en sí mismo, porque necesitan en todo momento la confirmación en los demás. Todo su ser está al servicio de obtener la tan preciada seguridad, afecto y reconocimiento y para ello necesitan sacar una y otra vez a Pendo, Critín, Normon y Angus, los recursos de supervivencia, que les hacen olvidarse de sí mismos y centrarse en los demás.

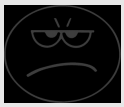
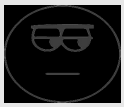
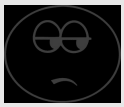
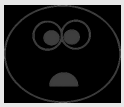
La vecina asertiva se comporta de otra forma. No se supedita a los demás para obtener nada, no busca obtener seguridad ni afecto con sus conductas, sino que su prioridad está en ella. La vecina asertiva se tiene en cuenta, confía en sí misma, reconoce su propia valía. Curiosamente, esto la lleva a respetar más a los demás, ya que no necesita manipular la conducta de nadie para sentirse bien. Decir que su principal prioridad está en ella no significa que se sienta superior ni que sea egocéntrica:

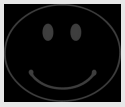
> Cuando nos tenemos en cuenta, nos cuidamos y velamos por nosotros, somos mucho más capaces de empatizar, comprender y respetar a los demás.

”

Esa es la verdadera autoestima, lo otro son falsos egos que en el fondo ocultan una dependencia de los demás[3].

En el siguiente cuadro puedes observar las diferencias entre unas actitudes y otras. Toma distancia y contesta con la máxima sinceridad: ¿en qué perfil te reconoces con más frecuencia? ¿Te sientes identificada con la motivación intrínseca (“¿Qué le mueve?”) que subyace a tu(s) perfil(es)?

Perfil	Conducta	Respeta…	Le mueve	Estrategia de supervivencia que le acompaña
Agresivo	Deja clara su posición Ofende, agrede, falta al respeto	A sí mismo	Búsqueda de poder y control (Reconocimiento - Seguridad)	Critín Normon  
Pasivo – agresivo	Trato amable con contenido agresivo Chantaje emocional, indirectas…	A sí mismo	Ser valorado y tenido en cuenta (Reconocimiento)	Pendo
Sumiso sobreadaptado	Se adapta a las expectativas de los demás Evita enfados	A los demás	Ser aceptado, pertenecer al grupo (Afecto - Aceptación)	Pendo Angus  
Sumiso	Conductas de pasar desapercibido Evita conflictos	A los demás	Ser aceptado, no ser agredido (Aceptación - Seguridad)	Angus Normon

Asertivo	Se autoafirma Se respeta a sí misma y respeta a los demás	A sí misma y A los demás	Comunicarse Un trato justo	Aserti 

Visto así, comprenderás que el vecino agresivo, la vecina pasivo-agresiva, la vecina sobreadaptada y el vecino sumiso no pueden ser asertivos. Solo conocen la sumisión y la agresividad para obtener seguridad, afecto y reconocimiento. Ser asertivos les supondría un riesgo demasiado grande para sus necesidades no cubiertas.

Y la vecina asertiva no puede ser sumisa ni agresiva. Le importa demasiado su propio bienestar y el de los demás.

¿Cómo llegar al estado de la vecina asertiva? ¿Qué podemos hacer para sentirnos autosuficientes y no necesitar la reacción de los demás para sentirnos bien?

Por de pronto, tengamos claro que:

> Solo si nos respetamos y cuidamos a nosotros mismos seremos capaces de hacernos respetar y también de respetar a los demás.

En el siguiente capítulo veremos cómo lograr respetarnos a nosotros mismos, en primer lugar y cómo hacernos respetar y respetar a los demás.

1 . No vamos a entrar aquí a explicar las diferencias entre sentimiento y emoción ni la relación entre pensamiento, sentimiento y emoción. Puedes encontrar muy buenas explicaciones en los libros: Quiero aprender… a conocerme, de Olga Cañizares y Quiero aprender… cómo funciona mi cerebro emocional, de Iván Ballesteros.

2 . La vecina asertiva = Aserti

La vecina sobreadaptada = Pendo, Angus

El vecino sumiso = Angus, Normon

El vecino agresivo = Critín

La vecina pasivo- agresiva = Pendo

3 . Kristin Neff, autora experta en el tema de la autocompasión, "demoniza" el término autoestima, atribuyéndole conceptos de ego y de medirse con los demás. En nuestro caso, utilizamos la palabra autoestima refiriéndonos solamente a la autoestima interna, precisamente la que no se mide con nadie y no necesita sentirse superior para estar en paz.

HERRAMIENTAS PARA SER ASERTIVO CON UNO MISMO Y CON LOS DEMÁS

La dura realidad es esta: nadie va a proporcionarnos todo el amor y el reconocimiento que necesitamos, no existe persona en este mundo capaz de cuidarnos y velar por nosotros hasta hacernos sentir completos y plenos. ¿Triste? ¡No! Porque esto no es del todo cierto: claro que hay una persona capaz de proporcionarnos lo que necesitamos, y esa persona eres TÚ. Darte cuenta de esto te da una enorme libertad. Fíjate, ya no tienes que depender de tus amigos, tu pareja, familia o compañeros de trabajo para sentirte bien, ahora sabes que puedes hacerlo sola, elegir aquello que solo tú sabes que te llena y cuida y aplicarlo en el momento en el que lo necesites.

¿Pero cómo lo hago? –dirás. ¿Por dónde empiezo?

Lo primero y primordial es respetarte a ti misma, a ti mismo.

¿Me respeto?

Observa estas características:

La persona asertiva:

- Se respeta a sí misma en su singularidad
- Cree en unos derechos para sí misma y para los demás
- Se cuida y escucha, vela por sí misma

Vamos a pararnos en cada uno de estos puntos.

Se respeta a sí misma en su singularidad

Cuando hablamos de "respetarnos", nos referimos a dar por válidas todas las características que conforman nuestro ser: nuestra personalidad, aptitudes, fuerzas y debilidades, pero también nuestros gustos, valores, intereses. La persona que se respeta es consciente de dos cosas a la vez:

- Una, **todos somos diferentes** y cada uno conformamos un puzle único, del que no existe duplicado. Y no hay puzles mejores que otros, ni más o menos correctos: todos los seres humanos somos igual de válidos con nuestros intereses, valores y gustos diferentes. Pero ¿cómo?, dirán algunos, ¿un delincuente es igual de válido que un cooperativista de una ONG? No confundamos **conducta** con **ser**. La conducta puede ser correcta o incorrecta, moralmente buena o mala y se puede modificar. El

"ser" ni se puede ni se debe modificar, solo se puede respetar y honrar. A partir de nuestro ser (nuestra personalidad, gustos, valores, aptitudes…) podemos desarrollar conductas correctas o, si son dañinas, que deban ser modificadas. Pero, repetimos, el ser no se toca. Se respeta.

- Dos, **todos somos iguales**. Los seres humanos buscamos lo mismo, necesitamos lo mismo.

Por un lado, buscamos sentirnos seguros, dignos de ser queridos y válidos. ¿No son las tres motivaciones principales por las que te mueves tú también? Recuerda lo que decíamos al respecto en el capítulo 2.

Por otro lado, hay algo en todos los seres humanos que nos hace querer trascender, ir más allá de estas motivaciones básicas.

¿Qué deseas en fin último, por encima de todas las cosas? ¿Para qué trabajas, te relacionas, te mueves en la vida? Piénsalo un momento.

Estoy segura de que tu respuesta será alguna de estas: ser feliz, estar en paz, vivir en armonía, sentirme realizada, vivir en el amor… Da igual qué valores tengamos, cuáles sean nuestros gustos e intereses, cómo esté conformada nuestra personalidad: todas las personas queremos trascender a la mera supervivencia y sentirnos plenos de alguna forma. Desde esta visión, podemos igualarnos con todos los demás seres humanos y darnos cuenta de que no hay personas mejores ni peores, más válidas o menos: todos queremos lo mismo y cada cual lo busca como puede y sabe. ¿No es esto digno de ser respetado?

Te invito a que reflexiones si realmente te respetas en tu singularidad, como persona que "solo" busca ser feliz. Contesta a estas preguntas:

1. Defínete en cinco palabras: ¿cómo es tu forma de ser, tu personalidad? Soy:

¿Respetas tu forma de ser? ¿Te permites tener características que no son "políticamente

correctas", como por ejemplo, sensible, rencorosa, irascible…?

2. Piensa en 3 conductas que no te gusten de ti pero que repites una y otra vez, como por ejemplo: desorden, impuntualidad, mentir, dejar todo para el último momento…:

¿Te sientes capaz de respetarlas, aunque no te gusten? O por el contrario, ¿te las criticas duramente, sintiendo que todo tu ser está mal hecho? Recuerda: ¡tener una conducta errónea no significa tener un ser erróneo!

3. ¿Cuáles son tus valores principales? Enumera cinco valores que persigues en la vida:

Los típicos valores son el amor, la generosidad, la ética, la justicia… pero también son valores el dinero, el poder, el lujo… ¿Respetas tus valores, tanto si son de un tipo como si son de otro?

4. Enumera cinco cosas que te gusta hacer, con las que disfrutas verdaderamente:

¿Respetas tus gustos? ¿Aunque no sean los normales y esperables para tu edad, género, nivel sociocultural?

5. Por último ¿respetas tus necesidades físicas? ¿Tienes en cuenta tu nivel de cansancio, estrés, sueño y actúas en consecuencia? ¿O tiendes a relegar estas necesidades a un segundo plano?

Repasa en cada apartado lo que has respondido.

Cree en unos derechos para sí misma y para los demás

Si todas las personas estamos hechas de la misma pasta, si todos necesitamos lo mismo, buscamos las mismas cosas y somos dignos de ser respetados en igual medida, tendremos unos mismos derechos, ¿no crees? Tendremos como mínimo el derecho a ser tratados por igual. Por suerte vivimos en una época en la que ya están definidos unos Derechos Humanos, aunque no siempre sean respetados.

Sin movernos del ámbito del respeto, a continuación te presentamos otra lista de derechos, que surgen de los Derechos Humanos y se centran en la dignidad y la respetabilidad de las personas. Son nuestros derechos asertivos.

Derechos de la persona asertiva[1]

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad
2. Derecho a tener y expresar mis propios sentimientos y opiniones
3. Derecho a ser escuchada y a ser tomada en serio
4. Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones
5. Derecho a decir NO sin sentir culpa
6. Derecho a pedir lo que deseo, sabiendo que la otra persona también tiene derecho a decir "no"
7. Derecho a cambiar
8. Derecho a cometer errores
9. Derecho a solicitar información y ser informado
10. Derecho a exigir por aquello por lo que pago
11. Derecho a elegir no comportarme de forma asertiva
12. Derecho a ser independiente y decidir si sigo los intereses de otras personas o mis propios intereses
13. Derecho a poder decidir lo que hacer con mi tiempo, cuerpo y propiedad, mientras no se violen los derechos de otras personas
14. Derecho a tener éxito
15. Derecho a gozar y disfrutar
16. Derecho a descansar y aislarme de la forma que me parezca más adecuada
17. Derecho a mantener mi postura mientras no viole los derechos de los demás
18. Derecho a rechazar peticiones sin sentirme egoísta o culpable.

¿Qué te parecen estos DERECHOS? Seguramente te gustarán, porque sentirás que son justos y que todo el mundo los merece, incluso algunos de ellos te pueden parecer de

Perogrullo. Pero párate un momento… ¿Te respetas estos derechos a ti mismo? ¿Te concedes el derecho a equivocarte o ante cada error te reprochas y sientes que eres lo peor? ¿Te tomas el derecho a expresar tu opinión o te "cortas" porque temes lo que opinen de ti? A continuación, te invitamos a que reflexiones en qué medida respetas algunos derechos asertivos ante ti misma y ante los demás. Rellena la siguiente tabla:

Derecho	**¿Me concedo este derecho?**		**¿Qué ocurre si NO me lo concedo?**	**¿Se lo concedo a otro?**		**¿Qué ocurre si NO se lo concedo?**
	SÍ	**NO**		**SÍ**	**NO**	
Derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones						
Derecho a ser escuchado y tomado en serio						
Derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones						
Derecho a decir NO sin sentir culpa						
Derecho a pedir lo que deseo						
Derecho a cambiar						
Derecho a cometer errores						
Derecho a decidir lo que hacer con mi tiempo, cuerpo y propiedad						
Derecho a tener éxito						
Derecho a descansar y aislarme de la forma que me parezca más adecuada						
Derecho a rechazar peticiones						

Se cuida y escucha, vela por sí misma

Los seres humanos venimos débiles al mundo y sin saber, y dependemos completamente de nuestros padres para sobrevivir. Pero no llegamos vacíos del todo. Nuestro cerebro está preparado para buscar la supervivencia y para ello dispone de dos

mecanismos potentísimos: la necesidad y la emoción.

La bebé Marta hace rato que no ha comido, hace frío y está mojada y algo en su cerebro se acciona: nota hambre, frío e incomodidad y eso le produce angustia. La angustia se traduce en llanto, que hará que tarde o temprano aparezca alguien que le proporcione comida, calor y comodidad. Por decirlo de una forma nada científica, la bebé Marta "ha escuchado en su interior" y se ha dejado guiar por esas percepciones y emociones para actuar. A su manera, está velando por sí misma.

El bebé va creciendo y surgen otras necesidades, pero, aunque los adultos no nos demos tanta cuenta, el niño más mayor aplica exactamente el mismo mecanismo que hemos descrito: Pablo, de 4 años, en un momento dado no ve a su madre: algo en su cerebro se acciona, nota soledad e inseguridad, eso le produce terror y ese terror se traduce en llanto y conductas de búsqueda. Ha "escuchado en su interior" y se ha dejado guiar por su percepción y la emoción resultante para actuar. A su manera, está cuidando de sí mismo.

A Laura, de 40 años, que trabaja en una multinacional, hoy se le han hecho las 7:00 de la tarde y todavía no ha terminado el trabajo. Sabe que es urgente entregarlo mañana, aunque por otro lado, en esta empresa todo siempre es "urgente". Está cansadísima, se le cierran los ojos y en casa le esperan sus dos hijos pequeños, ávidos de que les lea el cuento diario. Algo en su cerebro se acciona, nota cansancio, agotamiento y eso le produce desazón, ansiedad y algo de tristeza. Esa desazón se traduce en… ¿qué piensas? ¿Qué conductas te parecen las más lógicas ante las percepciones y las emociones que siente esta persona? ¿Qué harías tú?

Lamentablemente, la respuesta en este caso es "depende de la persona".

Si la mujer de la que hablamos se cuida y vela por sí misma, escuchará en su interior, se dejará guiar por su percepción y emoción y se marchará a casa. No habrá terminado el trabajo, pero mañana lo emprenderá a primera hora, más descansada. Y hoy tendrá el premio de poder leerles un cuento a sus hijos.

Si, como ocurre con frecuencia, no se escucha y antepone argumentos como el reconocimiento en la empresa, el perfeccionismo, el miedo a dañar su imagen… se quedará trabajando hasta terminar agotada, frustrada y triste, porque cuando llegue a casa, sus hijos ya estarán acostados.

Imaginemos otras escenas: alguien te falta al respeto, tratándote con desprecio y como si fueras tonto. ¿Escuchas en tu interior? ¿Haces caso de la lógica sensación de ofensa que te surge? ¿O te tragas el dolor y antepones el miedo a que el otro se enfade? ¿Velas por ti y te cuidas?

Alguien abusa de ti con peticiones y demandas que no puedes satisfacer. ¿Te escuchas a ti misma? ¿Te dejas guiar por tu lógica emoción de angustia y desazón? ¿O intentas satisfacer las demandas de los demás a costa de ti misma por miedo a quedar mal ante esa persona? ¿Te cuidas? ¿Velas por ti?

Durante los próximos días, obsérvate en los diversos ámbitos en los que te mueves. Al final del día, rememora lo que has hecho, con quién has estado, etc. y escribe las emociones que has sentido. Después reflexiona: ¿Te has hecho caso en el momento en el que lo sentiste? ¿Te has cuidado? ¿Has velado por ti?

¿Cómo respetarme a mí mismo?

Como decíamos al final del capítulo 2, la persona asertiva se respeta a sí misma en primer lugar y eso le permitirá hacerse respetar y respetar a su vez a los demás:

> Si no nos respetamos a nosotros mismos en primer lugar, no podremos ser plenamente asertivos.

A continuación te presentamos unas cuantas estrategias para respetarte y cuidarte, que te van a ayudar a avanzar en este proceso.

Los auto-mensajes asertivos

Claro que hablo conmigo,
a veces necesito el consejo de un experto.

Anónimo

Como comentamos en el capítulo 2, lo que nos decimos en una situación dada son como instrucciones que nuestro cerebro traduce en conductas.

> *Vigila tus pensamientos, se convierten en palabras; vigila tus palabras, se convierten en acciones; vigila tus acciones, se convierten en hábitos; vigila tus hábitos, se convierten en carácter; vigila tu carácter, se convierte en tu destino*[2].

Vigila tus pensamientos… ¿qué ocurre si nuestros pensamientos nos llenan de negatividad, se convierten en palabras atacantes y estas en acciones violentas? Pronto será un hábito y nos habremos convertido en una persona agresiva. ¿O si nuestros pensamientos nos hacen interpretar que dependemos de los demás y de su juicio? Se convertirán en palabras conciliadoras y estas en acciones sobreadaptadas. Pronto esto será un hábito y nos habremos convertido en una persona sumisa.

La buena noticia es que es posible "vigilar nuestros pensamientos" e incluso redirigirlos. No es verdad que estemos a expensas de ellos, como creen algunas personas. Desde "tengo un mal día y entonces no puedo hacer nada productivo" hasta "me viene la angustia y me bloqueo", muchas personas permiten que les venzan sus pensamientos y no se dan cuenta del poder que tienen sobre ellos. Porque ¡por supuesto que se pueden cambiar los pensamientos! No son más que redes neuronales[3], pistas en nuestro cerebro por las que transitamos una y otra vez, pero podemos cambiar esa pista, modificar el rumbo que ha seguido hasta ahora hacia una estructura que nos haga sentir bien.

Para ello, podemos llamar a nuestros amigos Pendo, Angus, Normon y Critín para que nos ayuden. Ya que son ellos los que nos distorsionan, los que, en un intento desesperado por sobrevivir y protegernos, nos hacen pensar, decir y actuar de formas que no son asertivas, también van a ser ellos los que nos ayuden. ¿Cómo? Aprendiendo a hablarles, a hablarnos. ¿Y qué les decimos?

- En primer lugar, vamos a **desenmascararlos**. Cada vez que sintamos angustia, desazón, enfado, desesperación, excesiva inquietud… vamos a mirar cuál o cuáles de los personajes están manejando los hilos. Y hablémosles: *sé que estás ahí, Pendo (o Angus, Normon, Critín) y que me quieres ayudar haciendo que esté pendiente de lo que opinan de mí. Pero no te necesito. Puedo resolver esto de otra manera. Solo me haces sentir mal conmigo mismo y no quiero sentirme mal en esta situación*.
- En segundo lugar, estos personajes siempre nos hacen estar pendientes de algo externo a nosotros: ya sean las demás personas y su juicio, las normas y reglas, los errores o las situaciones amenazantes, el caso es que parece que solo podemos resolver nuestro malestar utilizando a los demás. Y esa es la cosa que deberíamos de decirles*: para mí, lo* ***importante soy yo****, lo importante es cuidarme, tratarme bien, no hacer o decir nada que sienta me va a hacer daño.*

• En tercer lugar, **respondamos con asertividad** a los mensajes temerosos que nos mandan estos personajes. En la siguiente tabla tienes los principales automensajes que se dice, de forma inconsciente y automática, una persona asertiva:

Tengo derecho.
Tengo unos límites.
Me respeto a mí y a los demás.
Valgo lo mismo que los demás.

Cuando Normon nos diga: "no puedes pararte, aunque estés cansado. Tienes que cumplir con todo el mundo", contestémosle asertivamente: "*Yo también tengo derecho a descansar*". Cuando Angus nos meta en pánico por intentar resolver cinco cosas a la vez, digámosle: "*No puedo hacerlo todo: tengo unos límites*". Cuando Critín nos haga sentir como seres erróneos por haber tenido un olvido, respondámosle: *"Ya me he dado cuenta y voy a poner solución, pero ya está bien. Me quiero tratar con respeto*". Y cuando Pendo nos llene la cabeza de pensamientos respecto al qué dirán los demás, digámosle: "*No necesito que me den el visto bueno. Valgo lo mismo que los demás"*.

Si te das cuenta, no hemos entrado en ningún momento a discutir con Pendo, Normon, Critín o Angus si tienen razón o no, porque eso es lo que nos pierde y bloquea. Cuando nos acechen, no entremos a discutir y respondamos simplemente con nuestros mensajes cuidadores y asertivos.

También podemos decirnos a nosotros mismos lo que le contestariamos a otra persona que nos esté faltando al respeto, es decir, aplicar con nosotros las estrategias asertivas que comentaremos en el apartado "Cómo hacerme respetar". Cuando lleguemos a ello lo recordaremos.

A continuación, te invitamos a que utilices el siguiente registro cada vez que te hayas sentido mal tras una interacción con otra persona. Es mejor que comiences apuntando y reflexionando qué decirte con posterioridad a la situación que te ha creado el malestar, cuando tengas tiempo de pensar. En el capítulo 4 te comentaremos cómo automatizar este proceso.

Hemos puesto unos ejemplos de lo que podrían poner los vecinos sumiso y agresivo del capítulo anterior.

Situación que me ha creado malestar	Qué me dije / qué pensaba	¿Qué personaje ha influido?	¿Qué me puedo decir?
Un vecino me pregunta mi opinión de forma violenta. Me quedo bloqueado, tartamudeo, digo tonterías.	Estoy quedando como un tonto. Como siempre, van a pensar que soy un pánfilo y que no tengo opinión.	Angus Pendo	Me ha faltado al respeto. Cuidarme es recordar que tengo derecho a no contestar o a opinar lo que quiera.
Un vecino me saca de quicio porque no dice nada y no me da la razón. Le increpo.	Este tío es tonto, a ver si reacciona de una vez y dice lo que hay que decir.	Critín Normon	Son Critín y Normon los que están creándome esta situación. Voy a tranquilizarme, porque así me estoy haciendo daño.

Conductas de autocuidado

Vigila tus palabras, se convierten en acciones… hemos visto cómo vigilar los pensamientos y las palabras que nos decimos a nosotros mismos, pero es necesario que acompañemos este proceso con acciones. ¿Qué acciones?

Principalmente, acciones de autocuidado. Repetimos: nadie va a velar por nosotros en la medida en la que lo necesitamos. Solo nosotros sabemos exactamente qué necesitamos, en qué momento y cómo. Y, por otro lado, si nos cuidamos y protegemos,

necesitaremos cada vez menos que los demás lo hagan por nosotros. En definitiva, dependeremos menos de nuestro entorno y podremos ser más asertivos. Para ello, te invito a que hagas todos los días el siguiente ejercicio:

- Date un parón todos los días, para ver cómo estás y aprender a respetar y aceptar todos los sentimientos que surjan

  Es mejor que el parón sea a mitad del día, cuando todavía te queda la segunda mitad del día por delante, pero si prefieres hacerlo en cualquier otro momento, hazlo como mejor te venga. También en eso tienes que respetar a tu cuerpo.

- Pregúntate: "¿cómo estoy ahora mismo?". Intenta captar la sensación que tengas en ese momento y, después, intenta darle un nombre: "estoy… triste… bloqueada/o… con algo de luz".

  Una vez detectada tu primera sensación, mira a ver si hay algo más: ¿qué más hay?". A veces surgen otras sensaciones, complementarias o incluso contrarias a la primera. Acoge a todas en tu interior, cada una tiene su espacio y su razón de ser. Si, aun intentándolo, no surge nada más, no te preocupes: recuerda que mandas tú, no lo que "debería de ser".

- Si la sensación es negativa:

  Fuera críticas / fuera exigencias: intenta mantener a raya al crítico interno. Déjalo fuera por unos momentos. Ten cuidado, porque se cuela por donde menos lo esperas.

  Haz algo con ese malestar, no lo dejes pasar: dejarlo pasar es deslegitimarlo, no respetarlo.

  Para ello, puedes hacer dos cosas:

  – Encontrar o aplicar auto-mensajes que previamente hayas seleccionado y que sabes que van a sosegarte un poco…

  – "Acompañar" al dolor, "sentarte con él" o, simplemente, escucharlo. Puedes abrazarte, acariciarte, protegerte como quieras. Puedes proporcionarte un "bálsamo" que te alivie un poco el malestar: leer algo que te calme, prepararte un

café, un baño, hacer deporte…

Puedo decirles amablemente ¡hola! a mis sentimientos. Puedo colocar una mano solícita sobre la parte de mi cuerpo en la que estoy sintiendo algo. Puedo recordar que todo es temporal y todo lo que estoy sintiendo tiene una buena razón para sentirse así…aunque no tenga ni idea de cuál es la razón.

Ann Weiser Cornell

Te aseguro que si te acostumbras a "velar por ti" en este sentido, poco a poco dejarás de necesitar que otros lo hagan por ti.

Date cuenta de que no estás intentando "encontrar una solución" a nada, sino simplemente acostumbrarte a escucharte y respetar tus sensaciones y emociones.

Ahora es posible que el Critín que muchas personas llevan dentro se estremezca y grite: "¡Pero cómo! ¡Lo que me están diciendo es que, cuando me sienta mal, me dedique a cuidarme en vez de solucionar el problema! Me voy a convertir en un autocomplaciente, una pusilánime, un…". ¡No! No estamos hablando de ignorar los problemas. Estamos hablando de cuidar nuestro malestar en primer lugar, respetarlo y calmarlo, para, posteriormente, afrontar la situación desde otro ángulo, más sereno y confiado.

Para ello, tenemos que plantearnos una gran pregunta:

¿Me hago respetar?

¿Me hago respetar?

Puede ocurrir que hayamos aprendido a atendernos y cuidarnos, pero no sepamos cómo hacernos respetar. O que estemos aprendiendo a velar por nosotros, pero nos estemos frustrando cada vez más porque no vemos resultados en nuestro entorno.

A la vez que nos respetamos a nosotros, tenemos que comprobar que nos hacemos respetar ante los demás. Para ello, lo primero es ser plenamente conscientes de cuándo hay una falta de respeto o un abuso hacia nosotros. Esto parece fácil, pero muchas veces estamos tan acostumbrados a un tipo de relación, a un rol que tenemos en un grupo o a escuchar a alguno de nuestros personajes internos, que dejamos pasar pequeños abusos sin ser casi conscientes de ello.

De nuevo, solo hace falta que busquemos dentro de nosotros.

> Poseemos un sistema de alarma incorporado que nos avisa infaliblemente de cuándo algo o alguien no nos ha respetado:
>
> nuestro cuerpo.

Él siempre está pendiente y refleja en pequeñas señales todas nuestras emociones: podemos sentir opresión en el pecho o el estómago, taquicardia, tensión… o también el pecho expandido, energía, ligereza… Muchas veces, sin embargo, no le hacemos caso. Tenemos "cosas más importantes que hacer" y ahí se queda nuestra sensación corporal, agazapada y esperando ser escuchada en algún momento.

Con el ejercicio de "Cuidarte a ti mismo" que te proponemos en el apartado anterior,

podemos acostumbrarnos a escuchar las señales del cuerpo, pero ahora te invito a que vayas más allá e intentes identificar qué ha producido tu malestar cuando lo haya.

No es difícil. El problema es que a veces no queremos reconocerlo. A todas las personas nos afectan las mismas cosas: burlas, desprecios, agresiones verbales… que nos sintamos mal ante estas manifestaciones no significa que seamos débiles, erróneos o hipersensibles. Sin embargo ¡cuántas personas se critican duramente cuando algo les afecta "más de la cuenta", según ellos!

En realidad, la persona más fuerte es la que reconoce estos daños en su interior cuando ocurren, y se atreve a expresarlo.

Desde el enfoque de la autocompasión, Kristin Neff describe cosas parecidas:

> *Si queremos prosperar, tenemos que hacer frente a las acciones que podrían dañarnos y pensar en la manera de hacer mejor las cosas. Y en ese proceso no tenemos por qué ser crueles con nosotros mismos. Podemos ser amables y comprensivos en el difícil camino del cambio. Podemos reconocer que la vida es dura, que los retos forman parte de la experiencia humana. Por suerte, la amabilidad y el apoyo crean sentimientos positivos que ayudan a seguir el tratamiento.*

Confiemos en nuestro cuerpo, pues, y busquemos qué ha podido provocar ese malestar que estamos sintiendo.

Estas son las conductas principales que causan sensación de abuso o falta de respeto en cualquier persona:

- Burla
- Desprecio
- Tonos agresivos, ironías, retintín
- Poner en evidencia, a solas o ante otras personas
- Ninguneo: no escuchar, no atender
- Peticiones abusivas
- Volumen de voz alto

• Chantaje emocional

Cuando sientas algún tipo de malestar corporal, repasa las situaciones que hayas tenido hasta el momento en ese día. Mira a ver si puede haber habido alguna de las conductas abusivas señaladas, o alguna otra que no esté reflejada en el cuadro. Toma buena nota de ellas, para pensar cómo afrontarlas de la manera más asertiva.

Y ahora… ¿Cómo hacerme respetar?

Observemos los siguientes cuadros. En ellos quedan reflejadas los tres tipos de respuesta sumisa, agresiva y asertiva.

Respuesta sumisa

- "Bueno… vale…"
- "Lo que prefieras…"
- "No importa…"
- "No pasa nada" (cuando sí pasa algo)
- "Lo siento-perdón" (repetidamente)
- Frecuencia alta de justificaciones y explicaciones

Conducta no verbal

- Mirada desviada o excesivamente atenta
- Tensión corporal
- Habla con titubeo, frases sin terminar
- Tono tirando a bajo
- Expresión de miedo, duda o complacencia

Respuesta agresiva

- "Por tu culpa _____"
- "Tú siempre _____ nunca _____"
- "Eres _____"
- "Tienes que _____"

• Órdenes

• Interrupciones

Conducta no verbal

• Tono elevado

• Mirada fija

• Invasión del espacio

• Gestos tajantes

• Expresión tensa o despectiva

Respuesta asertiva

• Asertividad elemental

— Mensajes en primera persona: "me gusta / no me gusta / yo siento / yo cre o _____ "

— Peticiones claras:
"por favor, ¿puedes _____ ?"

• Mensaje-yo:

— "Cuando _____ "
me siento _____
y por eso hago _____

—¿Por qué no _____ ?

• Asertividad empática:

"Comprendo que tú _____ pero yo _____ "

• Acuerdo asertivo: (ante críticas):

"Puedo haberme equivocado, pero no significa que yo sea _____ "

• Técnica del procesamiento del cambio:

"Nos estamos saliendo del tema, ¿por qué no

_____ ?”

Conducta no verbal

- Congruente con el mensaje verbal
- Mantenimiento de la mirada
- Asentimiento hacia el otro
- Tono seguro, pero no agresivo

Observa, por ejemplo las conductas **sumisas**[4]. Te darás cuenta de dos cosas:

- Como ya habíamos dicho, las respuestas que emitimos son como “instrucciones” para los demás. Las conductas que están reflejadas en el cuadro ¿no están dando permiso al otro para que abuse? La persona que da esas respuestas sumisas queda así a expensas de la buena voluntad del otro. Si la otra persona tiende a no respetar, la persona sumisa le está informando con sus respuestas que no se va a defender.
- Es igual de importante lo que emitimos a nivel verbal como nuestra conducta no verbal. Intenta decir “no puedo hacerlo” en un tono bajo y titubeante y después, en un tono alto y fuerte. ¿Ves la diferencia

> Para emitir un mensaje asertivo tenemos que tener en cuenta tanto la parte verbal como la no verbal.

Frente a estos mensajes sumisos podemos acostumbrarnos a utilizar mensajes asertivos. En el cuadro anterior hemos seleccionado las cinco estrategias que nos parecen

más útiles para comenzar a comportarse de forma asertiva[5]. Vamos a describirlas un poco más.

Estrategias para mejorar la comunicación asertiva

Respuesta asertiva elemental

Consiste sencillamente en expresar los propios intereses y derechos en situaciones donde nos sintamos "pisadas" por los otros (ante interrupciones, descalificaciones…). Es importante que hables con voz firme y clara, pero no agresiva.

— "No he terminado de decir lo que quiero y me gustaría que me dejaras hacerlo".

— "No puedo hacerlo, así que te pediría que no insistieras".

— "¿Podría hablar un momento? No me ha sido posible hacerlo hasta ahora".

Mensaje yo

Describen la conducta del otro sin juzgarle ni extenderse a otras situaciones, después describen sentimiento que produce en mí y sus consecuencias. Se utilizan para describir una situación o realizar una petición desde nuestro sentimiento, no desde la acusación al otro.

— Cuando (ocurre o ha ocurrido tal cosa) _____

— Me siento (o he sentido) _____ _____

— Y por eso hago/no hago (o he hecho/no he hecho) _____

— ¿Por qué no _____?

Es importante terminar siempre con una propuesta de solución, que variará según sea cada situación.

Asertividad empática

Esta técnica tiene en cuenta tanto los sentimientos y derechos de los demás como los tuyos propios. Puedes utilizar esta técnica cuando no quieras ofender a los demás pero tampoco sentirte herido tú. Es una manera de "parar" la agresividad. Lo que

hacemos en primer lugar es ponernos en el lugar del otro comprendiéndole, para después defender nuestros propios derechos e intereses.

— "Entiendo lo que haces o dices _____ y estás en tu derecho, pero yo _____".

— "Comprendo tus motivos para _____ pero intenta entenderme a mí _____".

Técnica del acuerdo asertivo

Consiste en responder a la crítica admitiendo (si es el caso) que se ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. Ejemplo:

— "Sí, puedo haber cometido este error, pero eso no significa que yo sea un/a…".

Técnica para procesar el cambio

Consiste en desplazar el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre los dos, dejando aparte el tema de la misma. Es como si nos viéramos desde fuera. Se utiliza mucho en discusiones. Ejemplo:

— "Mira, nos vamos a desviar del tema y empezaremos a sacar trapos sucios…".

— "Estamos los dos muy cansados…".

Veamos un ejemplo de conversación entre dos amigas en el que se utilizan estas cinco estrategias. Mira a ver si identificas en qué apartado aparece cuál:

1. ¡He conseguido entradas para el concierto de este domingo! Ese que llevábamos tanto tiempo esperando. Ha sido dificilísimo encontrarlas, pero al final he podido conseguir dos.
2. ¡Ayyy! ¡Qué lástima! Tengo un examen el lunes y no puedo…
3. ¿Qué me estás diciendo? ¿Estarás de broma, no?
4. No, de verdad, te estoy diciendo que el lunes…
5. ¡No puede ser! ¡Siempre me haces lo mismo! ¡Con lo que me ha costado conseguir las entradas!

6. Déjame terminar, por favor, te estoy diciendo que el lunes tengo un examen y tengo que estudiar el domingo a tope, pero quizás podrías ir con mi hermana, que sabes que también le gusta.
7. ¡Pero yo quiero ir contigo! Si estábamos esperando este concierto para ir juntas, parece que lo haces expresamente, tía.
8. Es verdad, y entiendo cómo te sientes, pero peor estoy yo, que me lo voy a perder.
9. Eres una traidora, yo comprando las entradas con toda ilusión y vas y me lo chafas.
10. Bueno, a ver, una cosa es que no pueda ir y te fastidie y otra llamarme traidora, ¿eh?
11. Es que siempre me haces esas cosas, el año pasado te desapuntaste cuando alquilamos la casa rural, pero por otro lado te gusta planificar y siempre hay que decirte las cosas con tiempo, aunque luego siempre llegas tarde…
12. A ver, a ver… me parece que nos estamos saliendo del tema y vamos a terminar sacando trapos sucios. Yo de verdad que lo siento, pero no puedo ir al concierto de ninguna manera. Tú tampoco me avisaste de que ibas a intentar coger entradas, ¿eh?
13. *Es que cuando me enteré del concierto me dio miedo crear falsas expectativas y por eso no te dije nada. La próxima vez mejor te aviso, ¿no?*
14. *Sí, por favor. Y mira, lo que podemos hacer es que vayáis mi hermana y tú y yo luego os recojo y nos tomamos algo rápido.*
15. *Bueno, venga, y perdona por lo de traidora…*[6].

No siempre la asertividad consigue que se llegue a un acuerdo como en esta conversación, pero lo que está claro es que lanzando improperios y sacando trapos sucios se bloquea toda posibilidad de acuerdo.

Date cuenta de que estas estrategias también se pueden utilizar con uno mismo, como comentábamos en el apartado “Cómo respetarme más”.

Por ejemplo, el acuerdo asertivo se puede aplicar a uno mismo cuando nos acecha Critín: “¡Otra vez me he vuelto a dejar las luces encendidas! ¡Es que soy un desastre de persona, siempre igual, no me extraña que no me cojan en ningún trabajo decente!” La

respuesta asertiva podría ser:

"Vale, de acuerdo en que me he dejado las luces encendidas, pero eso no significa que sea un desastre de persona ni que por eso no encuentre un trabajo que me guste".

Te retamos a que pienses qué estrategia asertiva podrías aplicarte a ti mismo cuando te acechan Normon, Critín y Angus.

Por último, vamos a ver cómo podrías utilizar estas estrategias en situaciones de clara falta de respeto. Te presentamos cuatro situaciones "típicas" de abuso, a nuestro entender. Mira a ver qué técnica asertiva puedes utilizar y pon un ejemplo de cómo podrías expresarla.

Situación 1

Estás exponiendo tu punto de vista sobre una cuestión que te interesa y la otra persona hace un comentario en tono de burla o chiste fácil.

Técnicas a emplear:

Ejemplo:

Situación 2

A lo largo de una conversación, tu interlocutor insiste en culpabilizarte de algo que ha ocurrido y de lo cual no te sientes, por lo menos, totalmente culpable.

Técnicas a emplear:

Ejemplo:

Situación 3

En una situación de grupo alguien utiliza la descalificación o la agresión directa para referirse a tu trabajo o actuación.

Técnicas a emplear:

Ejemplo:

Situación 4

La otra persona te pide algo que se sale de los límites de lo que le puedes conceder.

Técnicas a emplear:

Ejemplo:

¿Respeto a los demás?

En muchas ocasiones ocurre justo lo contrario de lo que estamos describiendo: somos nosotros los que gritamos, ofendemos o manipulamos a otras personas. Por desgracia, esas conductas suscitan una respuesta inmediata en la otra persona (muchas veces de miedo u obediencia) y nos hacen creer que son la única respuesta posible ante una situación que nos exaspera.

Es de suma importancia que tengamos claro que el "pasarnos por el otro lado" y no respetar al otro *no es ser asertivo*.

> Si realmente nos queremos y respetamos a nosotros mismos, no tenemos por qué faltar al respeto al otro, ya que no necesitaremos demostrar nada.

Ocurre con frecuencia que nuestros *Normones* o *Critines* se vuelcan hacia afuera y en vez de criticarnos a nosotros mismos o aplicar duras exigencias inflexibles, lo hacemos… ¡con el otro! Y entonces utilizamos expresiones como las que aparecen en el cuadro anterior: "por tu culpa…", "eres…", "tienes que…".

A veces esto responde a una necesidad de ser valorado, reconocido y afirmado, otras veces, "nos hemos acostumbrado" a traspasar los límites del respeto, en un principio un poquito, luego, si nadie nos pone freno, otro poquito… hasta que nos vemos convertidos en alguien que dice las cosas muy claras y directas, sí, pero que a la vez ofende con sus formas. Y hay una cosa clara:

> Por mucha razón que se tenga, esta se diluye si la otra persona se siente ofendida.

Nada se podrá hacer entonces. Nuestra comunicación es eminentemente emocional y tendemos a procesar en primer lugar lo que nos afecta y solo después, el contenido de lo que escuchamos. Por lo tanto, si alguien nos habla como si fuéramos tontos, por ejemplo, nos sentiremos profundamente ofendidos, sin haber reparado apenas en lo que nos ha dicho y solo nos rondará la pregunta: "¿Se cree que soy tonto? ". Lo mismo le ocurre a la persona a la que agredimos nosotros.

Vale la pena intentar modificar estas formas e intentar llegar a los demás desde el respeto que todos necesitamos sentir. He aquí unos trucos para formular respuestas que disminuyan la agresividad:

- En vez de esperar a que la situación, por ejemplo una discusión, se nos haga insoportable y estallar en ira, avisar: "Si seguimos así, voy a enfadarme".
- En vez de ironizar, dejar al otro en evidencia o burlarse, conceder una segunda oportunidad, por ejemplo: repetir dos veces algo que el otro no haya entendido.
- En vez de dar por hecho que el otro dice las cosas con una intención funesta, concederse 1–2 preguntas aclaratorias, por ejemplo: "¿qué no has entendido?", "¿por qué me lo dices así?", "¿qué quieres decir exactamente?".
- Cuando notes que te sube el enfado, cambiar el tono, volumen o ritmo: intentar decir lo mismo, pero en otro tono y/o hablando más bajo o más lentamente.
- En vez de centrarse en la propia razón, intentar conectar con cómo se siente el otro. Utilizar la asertividad empática: "entiendo que esto te pueda sentar mal, pero quiero

decirte que…”.

Para ensayar estas estrategias, te invitamos a que pienses en algún episodio de ira o enfado, en el que sientas que fuiste agresivo y hagas el ejercicio siguiente. También puedes utilizar el ejercicio para aplicarlo cada vez que hayas sido agresivo, pero es importante que lo hagas siempre **después** de la situación, cuando puedas reflexionar en frío cómo podrías haber reaccionado.

Episodio de agresividad	¿Cuál fue el error? Frases, palabras, tono utilizado…	¿Qué estrategias asertivas podría haber utilizado en vez de ello?

1 . Este listado de derechos asertivos es prácticamente igual al que está plasmado en el libro “La asertividad, expresión de una sana autoestima”. He añadido dos derechos que me parecía faltaban en la lista original.

2 . No está clara la autoría de este texto. Algunos dicen que lo expresó Gandhi, otros, Frank Outlaw y en muchos sitios pone: “Anónimo”.

3 . Ver para ello el libro de Iván Ballesteros: Quiero aprender de mi cerebro emocional.

4 De las agresivas hablaremos en el siguiente apartado

5 . En mi libro “La asertividad: expresión de una sana autoestima” hay un listado amplio de todas las estrategias asertivas.

6 . Apartado 6 - Asertividad elemental / Apartado 8 - Asertividad empática / Apartado 10 - Acuerdo asertivo / Apartado 12 - Técnica del procesamiento del cambio / Apartado 13 - Mensaje, yo.

LOS CUATRO PASOS PARA EL CAMBIO

Bien, ya sabes todo lo que necesitas saber para empezar a caminar. Tienes unas herramientas, has hecho unos ejercicios a lo largo del libro, ya puedes ir solo… ¿no es verdad?

Ahora es cuando al lector le sobreviene la angustia, el enfado o la desesperación: "Pero… ¿por dónde empiezo?".

Tranquila, que todavía no hemos terminado. Queremos acompañarte hasta el final, hasta el punto en el que, realmente, solo puedas dar tú los pasos.

Si quieres emprender un nuevo camino hacia un mayor respeto hacia ti y los demás, te proponemos un recorrido en cuatro etapas. Nos va a acompañar una de las vecinas que aparecían en el capítulo 2: la vecina sobreadaptada. Ella nos servirá de ejemplo para ver cómo podemos aprender a ser más asertivos.

Primer paso: motivación

—¡Si ya estoy motivado! –dirás– si no, no estaría leyendo este libro.

Seguro que te sientes motivada y con ganas de cambiar, pero a veces tenemos obstáculos en nuestro interior que hacen que a la más mínima dificultad nos vengamos abajo. Reflexiona sobre estas preguntas.

- ¿Tengo claro que puedo cambiar? ¿O hay algo en mí que me susurra al oído que, en el fondo, no soy tan capaz como otros, mi caso es especialmente difícil o ya no se puede hacer nada a estas alturas?
- ¿Tengo claro que estamos hablando de procesos que se aprenden, no se heredan y que igual que he aprendido a pensar y actuar de una manera, puedo aprender a hacerlo de otra forma? ¿O me reprocho diciéndome que con la edad que tengo ya debería de haber aprendido y que si no lo he hecho, es porque no tengo solución?
- ¿Confío en que tengo las mismas capacidades que cualquiera para ser feliz y que lo único que quiero es estar en paz, como todo el mundo? ¿O me digo que debo de ser masoquista, porque parece que lo hago mal adrede y que en realidad no me merezco el bienestar?
- ¿Estoy dispuesta a cambiar, prescindiendo de la dependencia que me sostenía hasta ahora y caminando hacia un "velar por mí mismo"? ¿O en el fondo me resisto a ello por miedo a perder lo poco que tengo?

Si has contestado afirmativamente a las primeras preguntas de cada punto, enhorabuena. Puedes pasar al siguiente apartado.

Si has contestado afirmativamente a las segundas preguntas de cada punto, te sugiero que leas con detenimiento los textos que vienen a continuación.

La vecina sobreadaptada, por ejemplo, se dio cuenta de que había en ella una resistencia a cambiar y ser más asertiva. Tenía varios miedos: al cambio, a que por ser más asertiva no la aceptaran, a que la dejaran de querer, también temía comprobar que no era capaz de cambiar.

Esta vez nos ha parecido interesante no ser nosotros quien contesten a estos miedos y resistencias, sino algunos autores consagrados en el tema:

Usted vive en un mundo en el que debe luchar constantemente para satisfacer las necesidades básicas, o de lo contrario perecería. Usted debe hallar alimento, vivienda, apoyo emocional, reposo y ocio. Casi toda su energía se aplica a estas áreas básicas de necesidades. Usted hace lo que puede, dados sus recursos. (...)

En el curso de su lucha, usted comete muchos errores que reciben penosa recompensa. A menudo siente miedo, tanto ante peligros reales como de los que dimanan de una vida sin garantías, en la que la pérdida y el daño pueden azotarle en cualquier momento. También hay muchos tipos de dolor, y a pesar de todo usted sigue, buscando todo el sustento físico y emocional que puede.

Esto último es esencial: usted sigue. Frente a todo el dolor, pasado y futuro, usted sigue luchando. Planea resiste y decide. Sigue viviendo y sintiendo. Si usted deja de proliferar este conocimiento, si se deja sentir realmente la lucha, puede empezar a vislumbrar su valía real. Es la fuerza, la energía vital que le impulsa a esforzarse. El grado de éxito es irrelevante. También es irrelevante su aspecto, o el grado de alimento físico o psicológico que tenga. Lo único que cuenta es el esfuerzo. Y la fuente de su valía es el esfuerzo.

Mc Kay y Fanning: *Autoestima, evaluación y mejora*

Lejos de ser una forma de autocomplacencia, la compasión hacia uno mismo y los logros reales van de la mano. La compasión nos inspira para luchar por nuestros sueños y favorece la mentalidad valiente, confiada, valiosa y resiliente que nos permite lograrlos.

Kristin Neff: *Sé amable contigo mismo*

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insiste en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierde la alegría y el sentido del resto.

Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos. Como quiera llamarlo, lo importante es poder cerrarlos, dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó con su trabajo?, ¿Se acabó la relación?

¿Ya no vive más en esa casa? ¿Debe irse de viaje? ¿La amistad se acabó?

Puede pasarse mucho tiempo de su presente "revolcándose" en los porqués, en revolver el casette y tratar de entender por qué sucedió tal o cual hecho.

El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, sus hermanas, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos, a pasar la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la vida y seguir adelante.

No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué.

Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltar, hay que desprenderse. No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros.

No. ¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Por eso a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar. Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. (...)

El pasado ya pasó. No esperen que le devuelvan, no espere que le reconozcan, no espere que alguna vez se den cuenta de quién es usted. Suelte el resentimiento, el prender "su televisor personal" para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarlo mentalmente, envenenarlo, amargarlo.

La vida es tirar para adelante, nunca para atrás. Porque si usted anda por la vida dejando "puertas abiertas", por si acaso, nunca podrá desprenderse ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Noviazgos o amistades que no clausuran, posibilidades de "regresar" (¿a qué?), necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron ¡Si puede enfrentarlos ya y ahora, hágalo!, si no, déjelo ir, cierre capítulos. (...)

Usted ya no es el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no hay nada a que volver.

Cierre la puerta, pase la hoja, cierre el círculo. Ni usted será el mismo, ni el

entorno al que regresa será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático.

Es salud mental, amor por usted mismo desprender lo que ya no está en su vida. Recuerde que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque: cuando usted vino a este mundo "llegó' sin ese adhesivo, por lo tanto es "costumbre" vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir. (...)

Pero... cierre, clausure, limpie, tire, oxigene, despréndase, sacuda, suelte.

Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad.

¡Esa es la vida!

Paulo Coelho

Toma, pues, las riendas de tu vida, porque:

Tú eres la única persona que va a poder ayudarte, que sabe lo que necesitas y es capaz de proporcionártelo en su justa medida.

Segundo paso: Observar - Analizar

Antes de cualquier intervención, ya sea médica, psicológica o social, hay que pasar un tiempo observando. Ningún caso es igual a otro, cada persona tiene sus circunstancias particulares, le afectan cosas diferentes, tiene sus razones específicas por las que piensa y hace las cosas.

Por la misma razón, si queremos saber exactamente por dónde empezar, qué pasos dar en primer lugar, tenemos que estar un tiempo (unas dos, tres semanas) observándonos. Para ello, al final del capítulo te ofrecemos una hoja de trabajo. Para que veas bien cómo utilizarla, hemos plasmado lo que podría poner la vecina sobreadaptada que nos está sirviendo de ejemplo.

Tercer paso: elección de estrategias de intervención

Para elegir las estrategias a utilizar para comportarnos de forma más asertiva, tenemos que tener en cuenta tanto lo que nos decimos como lo que hacemos. No olvides que los pensamientos son como instrucciones para el cerebro, por lo tanto, primero tendrás que decidir qué decirte en las situaciones que te causan conflicto, para después elegir las estrategias asertivas con las que te sientas más cómodo. En la hoja de trabajo te ayudamos a encontrar estas estrategias.

Hoja de trabajo

1. Elección de una situación preocupante

Reunión de vecinos de mi casa

1. Personas que intervienen en ella (o tipos de persona, p.ej: agresivas, de autoridad, etc.).

   J un vecino muy agresivo y A una vecina que me hace sentir siempre culpable. El resto intervienen poco.

2. Lugar en el que ocurre

   En el local del sótano de la casa.

3. Momento concreto en el que suele ocurrir (días concretos, horas, después o antes de…).

   Varias veces al año, porque esta Comunidad siempre tiene polémicas.

2. Qué suele ocurrir

1. Ejemplos de frases que se suelen intercambiar

   El vecino agresivo suele encararse con cualquiera que le diga la contraria con frases

como: “¿Pero tú eres tonto?”. “En qué cabeza cabe…”. “Yo es que me parto contigo”.

La vecina pasivo agresiva (ahora ya sé que se llama así) consigue hacerme sentir culpable con frases estilo “vaya, aquí nadie dice nada”, en clara alusión a mí.

2. Ejemplos de conducta no verbal que suele haber

El vecino agresivo habla más alto que los demás y suele mirarte de una manera fija que hace que desvíes la mirada.

La vecina pasivo-agresiva es en lo no verbal como realmente te hace sentir mal. Es extremadamente amable y suave, pero dice las cosas con retintín, te sonríe aunque esté diciendo algo desagradable y mira siempre al grupo como esperando que la aplaudan.

3. Qué mantiene la conducta

1. Cómo contribuyo a que la otra persona no cambie de conducta.

Intento aplacarles a los dos, dándoles la razón en todo, pero eso parece que les pone más nerviosos en vez de calmarles.

2. Qué es lo que me preocupa de la situación (lo que piensen… quedar como…).

Tengo miedo a que se enfaden conmigo, a que piensen que soy tonta y sobre todo, a que no me acepten.

3. Qué temo que ocurra si me mostrara más asertivo

Que la gente me vea como agresiva y respondona y se me deje de aceptar.

4. Qué quiero que ocurra

1. Cómo me gustaría responder exactamente

Con ambos vecinos, me gustaría poder mirarles tranquilamente a la cara y decirles mi opinión. También me gustaría poder decirles que me respeten.

2. Cómo me gustaría que respondiera exactamente la otra persona. ¿Eso es realista?

Me gustaría que se callaran cuando hablo, que me pidan perdón y que me escuchen,

respetando mi punto de vista. Me imagino que eso no es realista, porque ellos no van a cambiar su forma de actuar por mí, pero por lo menos sí podría conseguir que dejen de verme como a un blanco fácil.

5. Elección de estrategias

1. Automensajes: qué puedo decirme ante esta situación/personas

   Puedo decirme que ellos no son así por mí, sino por sus propias inseguridades. No van a por mí, soy yo la que no les pone límites.

   En cualquier caso, tengo que respetarme a mí misma y no "venderme" a los demás con tal de recibir una migaja de cariño. Personas así no me valen la pena, no sé por qué me empeño en caerles bien.

   Puedo intentar comportarme de forma más asertiva, de una manera que me respete más y prepararme por si sale mal. Si tengo preparadas de antemano frases que me apoyan y me consuelan, tendré menos que temer, no me veré tan sola.

2. Estrategias asertivas

   La estrategia que, de momento, me resulta más fácil, porque la veo la menos amenazante, es la asertividad empática: "comprendo que pienses que el vecino de las ventanas es un aprovechado, pero yo le conozco y creo que lo hace sin maldad".

   Tengo que tener presente la conducta no verbal. Intentaré mirarle algo más a los ojos, aunque me cueste.

   Más adelante quiero aplicar el acuerdo asertivo cuando me sienta faltada al respeto: "Quizás he estado callada, pero eso no significa que no tenga opinión".

6. Qué puedo hacer la próxima vez

Cuarto paso: Implementar

La última pregunta de la hoja de trabajo hace alusión a este punto.

Es necesario tener claro qué decirnos y qué estrategia utilizar, pero no basta con pensarlo una vez.

Hay que tener en cuenta que estamos intentando modificar unos pensamientos y una conducta que llevamos ejerciendo desde hace mucho tiempo, que siguen ahí porque de alguna forma nos compensan, es decir, son la única forma que hemos conocido hasta ahora de cubrir nuestras necesidades de seguridad, afecto y reconocimiento. Por lo tanto, no se van a dejar sustituir tan fácilmente y a la hora de implementarlas, nos van a surgir todos los miedos del mundo ante algo nuevo y desconocido. Tenemos que ir introduciendo las nuevas estrategias poco a poco. Lo mejor es hacerlo de la siguiente forma y orden:

1. **Después** de ocurrida la situación que nos da miedo. Podemos apuntar qué nos podríamos haber dicho y hecho. Eso, durante varias semanas o tras 5-6 veces.
2. Si podemos preveerla, **antes** de que ocurra la situación, preparándonos muy bien para ello.
3. **Mientras** dura la situación, llevando un recordatorio (en una hoja de papel o escrito en el móvil) con las frases y estrategias que sabemos nos sirven. Tendremos que prepararnos para cortar con la situación en cuanto nos sintamos mal, por ejemplo, yendo al baño. Y una vez allí y aislados de la gente, leernos nuestras frases recordatorio.

Ahora sí que te hemos dado todo lo que sabemos. A partir de ahora, puedes caminar solo.

Tenemos claro que esto sirve, tras muchos años de experiencia ayudando a personas que, quizás como tú, sentían que tenían alguna dificultad en su asertividad.

Aunque al principio parezca difícil, el camino es sencillo: Solo hace falta creer en ello, en ti y ponerte a andar. Si vas andando, pasito a pasito, lo conseguirás. ¡Mucho ánimo!

“

DA
pero no permitas que te utilicen

AMA
pero no permitas que abusen de tu corazón

CONFÍA
pero no desde la inseguridad

ESCUCHA
Pero nunca pierdas tu propia voz

”

BIBLIOGRAFÍA

Berkhan, B. (2017) *Defiéndete de los ataques verbales: un curso práctico para que no te quedes sin palabras.* RBA Libros.

Castanyer, O. (1996***)*** *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

Castanyer O. y Ortega E. (2003) *¿Por qué no logro ser asertivo*? Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

Castanyer, O. (2007) *Yo no valgo menos.* Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

Castelló, J. (2011) *La superación de la dependencia emocional.* Corona Boreales.

D´Ansembourg, T. (2003): *Deja de ser amable, sé auténtico. Cómo estar con los demás sin dejar de ser uno mismo.* Sal Terrae.

Dahm, Ulrike (2011): *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

Görner, B (2012): *Cómo ganarse a las personas.* Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

Mac Kay, M. y Fanning, P. (2003***):*** *Autoestima. Evaluación y mejora.* Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica.

Miller, A. (2005): *El cuerpo nunca miente.* Tusquets Ensayo.

Neff, K. (2012): *Sé amable contigo mismo. El arte de la compasión hacia uno mismo*. Oniro.

Pope, A.; McHale, S. y Craighead, W.E. (1996): *Mejora de la autoestima: Técnicas para niños y adolescentes.* Martínez Roca, Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud, Serie Práctica.

Ruliki, S. y Cherny, M. (2012): *Comunicación no verbal: cómo la inteligencia emocional se expresa a través de los gestos.* Granica.

Smith, M.J. (2003): *Cuando digo no, me siento culpable.* Debolsillo.

Stamateas, B. (2013): *No me maltrates. Cómo detener y poner límites al maltrato verbal*. Ediciones B.

Timpe, A. (2008): *¡Estoy furioso!* Desclée De Brouwer. Col. Serendipity.

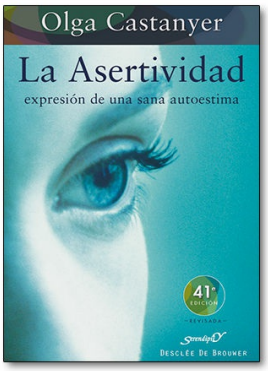
Thalman, Y. (2012): *Cuadernos de ejercicios para vivir la ira en positivo.* Terapias Verdes.

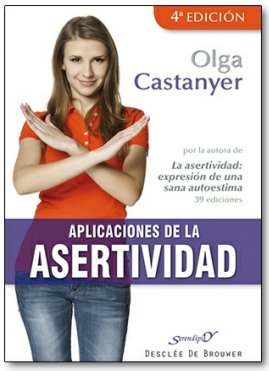
Weisinger, H. (1988): *Técnicas para el control del comportamiento agresivo*. Martínez Roca (Descatalogado).

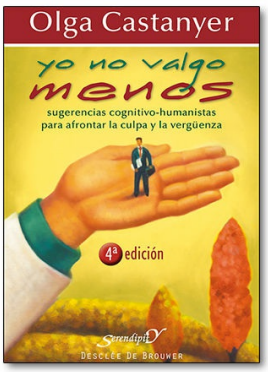
ACERCA DE LA AUTORA

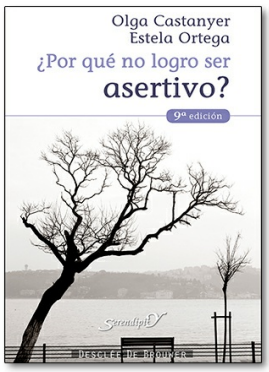
Olga Castanyer Mayer-Spiess (Madrid, 1962) Licenciada con Grado por la Universidad Pontificia Comillas. Diplomada en Terapia Conductual por el Centro IAMCO, Madrid (1983). Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Psicóloga Europea especialista en Psicoterapia (EuroPsy). Ha trabajado como psicóloga clínica en España y Alemania. A lo largo de su ya dilatada carrera profesional, colaboró durante 10 años con el Teléfono de la Esperanza y otros 5 con Aldeas Infantiles SOS. Desde 1985 codirige el Gabinete Psicopedagógico SIJÉ, en Madrid, en donde se dedica el 75% a la terapia y el 25% a impartir cursos y talleres. Se ha especializado en Asertividad y Autoestima, temas sobre los que versan la mayoría de los talleres que imparte. Gran amante de los idiomas y de la literatura, ha traducido numerosos libros, sobre todo de Psicología. Es autora de *La asertividad: expresión de una sana autoestima* (41ª ed.), *Yo no valgo menos* (4ª ed.), *Aplicaciones de la asertividad* (4ª ed.) y coautora, junto con Estela Ortega, de *¿Por qué no logro ser asertivo?* (9ª ed.).

OTROS TÍTULOS DE OLGA CASTANYER

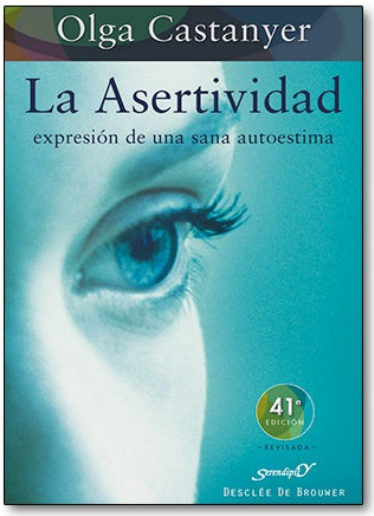








Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com



La asertividad: expresión de una sana autoestima

Olga Castanyer

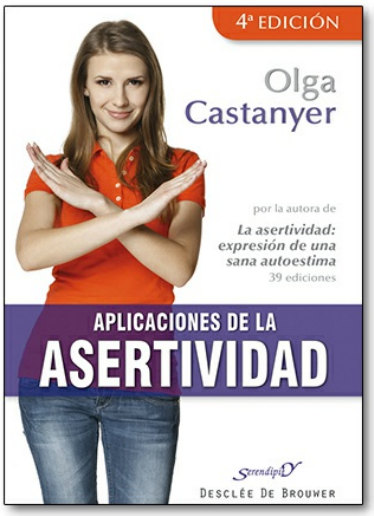
ISBN: 978-84-330-1141-1

www.edesclee.com

La Asertividad: para unos, un método para hacer valer los propios derechos; para otros una forma de no dejarse pisar. En cualquier caso, una manera de aumentar las propias Habilidades Sociales. En este libro se le añade otro cariz al tema: la asertividad unida a la autoestima, como camino para aumentar ésta.

Si nos queremos y respetamos, seremos capaces de querer y respetar al otro. Y la única forma de hacerlo es desarrollando una sana autoestima que nos permita estar seguros de nuestra valía única y personal y nos ayude a hacer valer nuestros derechos sin pisar los del otro. Pero ¿cómo hacerlo? ¿Cómo lograr tener respeto ante uno mismo?

Por medio de ejemplos y ejercicios, este libro pretende dar respuesta a las cuestiones anteriores y así convertirse en un manual para desarrollar una sana asertividad dentro del marco de la autoestima.



Aplicaciones de la asertividad

Olga Castanyer

ISBN: 978-84-330-2709-2

www.edesclee.com

¿Cómo quejarse en un restaurante si nos traen la comida pasada?

¿Cómo hacer frente a una descalificación en público?

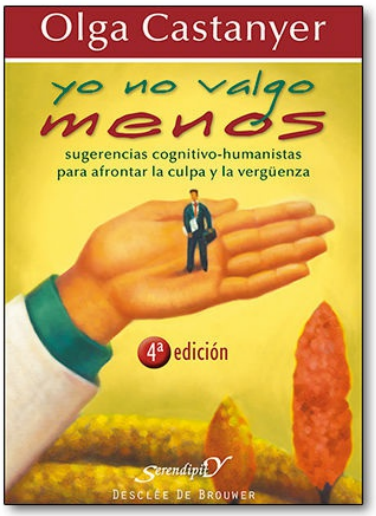
¿Qué hacer si nos invade la ira y tememos descontrolarnos?

¿Cómo decir No a una petición desmesurada que nos hace un ser querido?

La respuesta tiene una única palabra: Asertividad.

La Asertividad es la capacidad de respetarnos y hacernos respetar, sin faltarte tampoco al respeto a la otra persona. En este libro, eminentemente práctico, se muestran las estrategias asertivas más apropiadas para afrontar situaciones como las expuestas arriba.

Está basado y es continuación de *La Asertividad: expresión de una sana autoestima*, publicado en esta misma editorial y que ya va por la 41ª edición.



Yo no valgo menos

Sugerencias cognitivo-humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza

Olga Castanyer

ISBN: 978-84-330-2198-4

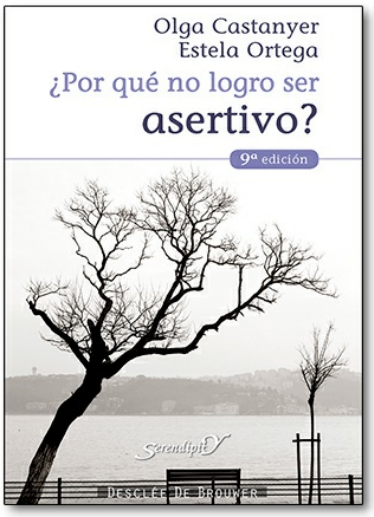
www.edesclee.com

Todas las personas nacemos iguales, con los mismos mecanismos que nos aseguran una supervivencia en la sociedad.

Es la educación la que hace que unos se desarrollen de una forma y otros de otra. Mecanismos como la autocrítica y sentimientos como la culpa y la vergüenza, tienen su función importante para el desarrollo sano de la persona, pero pueden evolucionar también de forma que causen daños en esa persona.

Lo que se ha aprendido de forma errónea se puede reaprender para lograr sentirse a gusto y en paz consigo mismo, pues todos tenemos derecho a ser felices.

Este libro ofrece una comprensión de los complejos mecanismos de la autocrítica y la culpa, y unas pautas para reaprender el camino de la autoestima y pasar de la mera supervivencia a una vida plena.



¿Por qué no logro ser asertivo?

Olga Castanyer

ISBN: 978-84-330-1582-2

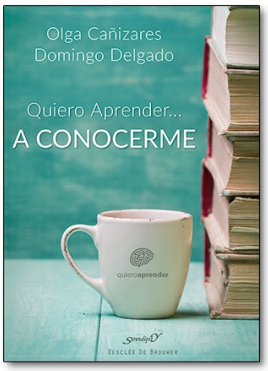
www.edesclee.com

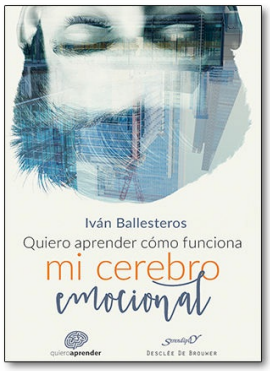
¿Por qué no logro ser asertivo? Ésta es quizás una de las preguntas que se escucha con mayor frecuencia en las consultas de los psicólogos.

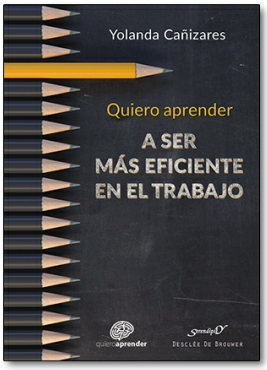
La asertividad, como por otro lado demuestra la calurosa acogida del libro publicado en esta misma colección por Olga Castanyer La asertividad: expresión de una sana autoestima, se ha convertido en el gran caballo de batalla de numerosas personas y, por qué no decirlo, de muchos psicólogos.

Este libro, continuación del que hemos mencionado en líneas anteriores, pretende seguir dando respuesta, de una manera clara y eminentemente práctica, a aquellas cuestiones relacionadas con la asertividad: autoestima, afirmación personal, habilidades sociales y relaciones interpersonales, que tanta expectación generan en la sociedad actual.

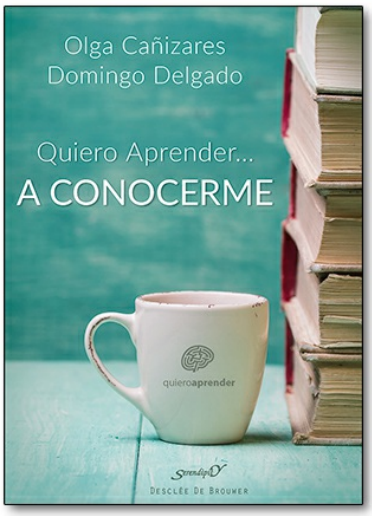
TÍTULOS RECOMENDADOS







Adquiera todos nuestros ebooks en
www.ebooks.edesclee.com



Quiero aprender... a conocerme

Olga Cañizares, Domingo Delgado

ISBN: 978-84-330-2913-3

www.edesclee.com

Autoconocerse es el primer paso para empezar a desarrollar lo que en Inteligencia Emocional llamamos Competencias Emocionales.

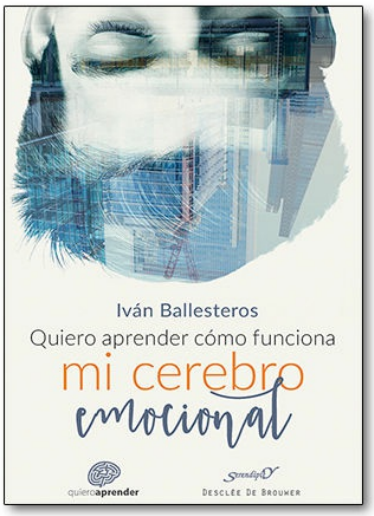
Este libro pretende iniciarte en el camino del autoconocimiento. Te propone una mirada hacia ti mismo en cuatro dimensiones: la mental, la emocional, la corporal y la espiritual.

Cada una de ellas te ofrecerá la posibilidad de descubrir aspectos de ti que hasta ahora solo funcionaban de forma automática, inconsciente. También hará aflorar recursos que, por alguna razón, habitan en ti secuestrados. Pero lo más interesante es que te invitará, con el apoyo de herramientas sencillas, a trabajar y desarrollar cada una de estas dimensiones.

Descubrirás que autoconocerse es sinónimo de respetarse y valorarse y esto hará que sientas una íntima satisfacción por el encuentro contigo mismo.

Con este texto queremos iniciar nuestra serie Quiero aprender. Cada libro versará sobre una competencia de la Inteligencia Emocional. Podrás aprender la ciencia de las

emociones, la autoestima asertiva, la regulación emocional la automotivación... en definitiva, cómo relacionarte de una manera sana y coherente contigo mismo y con los demás.



Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional

Iván Ballesteros

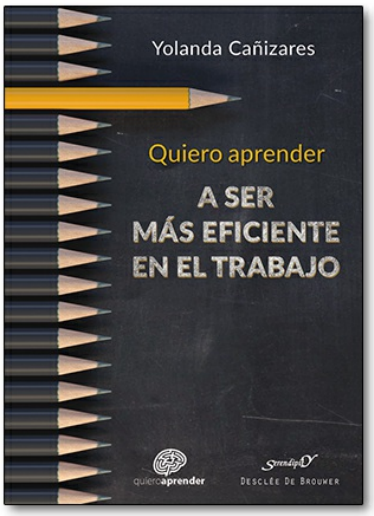
ISBN: 978-84-330-2914-0

www.edesclee.com

Durante el transcurso de la evolución, la emoción surgió en nuestros antepasados mamíferos como un rasgo que les permitió adaptarse mejor al entorno cambiante en el que vivimos. Esta capacidad para emocionarnos es mucho más antigua que nuestra consciencia. De hecho, no necesitamos pensar para emocionarnos y muchas de las emociones que sentirás en tu día a día te pasarán desapercibidas aunque tu cuerpo las viva igualmente. Pero ¿cómo surgió la emoción? ¿cómo la siente tu cuerpo? ¿cómo actuamos ante ella?

En este libro te explicaré las bases neurobiológicas de la emoción. Entenderás como evolucionó, cuáles son y cómo actúan las partes de nuestro cerebro emocional y profundizaremos en lo que ocurre dentro de ti cuando tiritas de miedo, explotas ante el enfado o sientes el asco o la alegría.

Este libro es tu primer paso para entender desde la biología la complejidad de tu "yo" emocional y cómo te relacionas con él. Aquí comprenderás qué le pasa a tu cerebro cuando te emocionas.



Quiero aprender a ser más eficiente en el trabajo

Yolanda Cañizares

ISBN: 978-84-330-3015-3

www.edesclee.com

Invertimos una buena parte de nuestro tiempo en la actividad profesional que realizamos. Si descontamos las horas de sueño, es fácil que el trabajo ocupe más de la mitad de nuestra vida. Por ello es importante que la actividad profesional sea un escenario de bienestar, crecimiento, satisfacción y plenitud.

Sin embargo, es habitual encontrar personas para quienes su puesto de trabajo representa esfuerzo, exigencia, frustración, estrés… que impregnan sus vidas de negatividad e insatisfacción.

Las causas son diversas –incertidumbre, competitividad, velocidad, transformación, relaciones interpersonales, liderazgos mediocres, falta de planificación para el cambio–, pero todas ellas forman parte de la realidad empresarial de hoy.

¿Qué podemos hacer entonces para no sentirnos arrasados por el ciclón?

Este libro pone el foco en ti y en los recursos que puedes dinamizar para transformar tus vivencias en el ejercicio de tu profesión, más allá de las circunstancias que lo rodean, y así convertirlo en una fuente de desarrollo útil y positivo. Revisamos los pilares

fundamentales de la capacitación emocional y te proponemos diferentes claves de aplicación cotidiana con las que transformar tu día a día profesional en lo que tú quieras. La eficiencia en la gestión de tus propios recursos te facilitará sentir satisfacción y paz interior.

Serendipity

Directora: Olga Castanyer

1. *Relatos para el crecimiento personal*. Carlos Alemany (ed.) (6ª ed.)
2. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Olga Castanyer (41ª ed.)
3. *Comprendiendo cómo somos. Dimensiones de la personalidad*. A. Gimeno-Bayón (5ª ed.)
4. *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*. Esperanza Borús (5ª ed.)
5. *¿Qué es el narcisismo?* José Luis Trechera (2ª ed.)
6. *Manual práctico de P.N.L. Programación neurolingüística*. Ramiro J. Álvarez (5ª ed.)
7. *El cuerpo vivenciado y analizado*. Carlos Alemany y Víctor García (eds.)
8. *Manual de Terapia Infantil Gestáltica*. Loretta Zaira Cornejo Parolini (8ª ed.)
9. *Viajes hacia uno mismo. Diario de un psicoterapeuta en la postmodernidad*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón (2ª ed.)
10. *Cuerpo y Psicoanálisis. Por un psicoanálisis más activo*. Jean Sarkissoff (2ª ed.)
11. *Dinámica de grupos. Cincuenta años después*. Luis López-Yarto Elizalde (7ª ed.)
12. *El eneagrama de nuestras relaciones*. Maria-Anne Gallen - Hans Neidhardt (5ª ed.)
13. *¿Por qué me culpabilizo tanto? Un análisis psicológico de los sentimientos de culpa*. Luis Zabalegui (3ª ed.)
14. *La relación de ayuda: De Rogers a Carkhuff*. Bruno Giordani (3ª ed.)
15. *La fantasía como terapia de la personalidad*. F. Jiménez Hernández-Pinzón (2ª ed.)
16. *La homosexualidad: un debate abierto*. Javier Gafo (Ed.). (4ª ed.)
17. *Diario de un asombro*. Antonio García Rubio (3ª ed.)
18. *Descubre tu perfil de personalidad en el eneagrama*. Don Richard Riso (6ª ed.)
19. *El manantial escondido. La dimensión espiritual de la terapia*. Thomas Hart
20. *Treinta palabras para la madurez*. José Antonio García-Monge (12ª ed.)
21. *Terapia Zen*. David Brazier (2ª ed.)
22. *Sencillamente cuerdo. La espiritualidad de la salud mental*. Gerald May
23. *Aprender de Oriente: Lo cotidiano, lo lento y lo callado*. Juan Masiá Clavel
24. *Pensamientos del caminante*. M. Scott Peck
25. *Cuando el problema es la solución. Aproximación al enfoque estratégico*. R. J. Álvarez (2ª ed.)
26. *Cómo llegar a ser un adulto. Manual sobre la integración psicológica y espiritual*. David Richo (3ª ed.)
27. *El acompañante desconocido. De cómo lo masculino y lo femenino que hay en cada uno de nosotros afecta a nuestras relaciones*. John A. Sanford
28. Vivir la propia muerte. Stanley Keleman
29. *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. Ascensión Belart - María Ferrer (3ª ed.)
30. *Yo, limitado. Pistas para descubrir y comprender nuestras minusvalías*. Miguel Ángel Conesa Ferrer
31. *Lograr buenas notas con apenas ansiedad. Guía básica para sobrevivir a los exámenes*. Kevin Flanagan
32. *Alí Babá y los cuarenta ladrones. Cómo volverse verdaderamente rico*. Verena Kast
33. *Cuando el amor se encuentra con el miedo*. David Richo (4ª ed.)
34. *Anhelos del corazón. Integración psicológica y espiritualidad*. Wilkie Au - Noreen Cannon (2ª ed.)
35. *Vivir y morir conscientemente*. Iosu Cabodevilla (4ª ed.)
36. *Para comprender la adicción al juego*. María Prieto Ursúa
37. *Psicoterapia psicodramática individual*. Teodoro Herranz Castillo
38. *El comer emocional*. Edward Abramson (2ª ed.)

39. *Crecer en intimidad. Guía para mejorar las relaciones interpersonales*. John Amodeo - Kris Wentworth (2ª ed.)
40. *Diario de una maestra y de sus cuarenta alumnos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra
41. *Valórate por la felicidad que alcances*. Xavier Moreno Lara
42. *Pensándolo bien… Guía práctica para asomarse a la realidad*. Ramiro J. Álvarez
43. *Límites, fronteras y relaciones. Cómo conocerse, protegerse y disfrutar de uno mismo*. Charles L. Whitfield
44. *Humanizar el encuentro con el sufrimiento*. José Carlos Bermejo
45. *Para que la vida te sorprenda*. Matilde de Torres (2ª ed.)
46. *El Buda que siente y padece. Psicología budista sobre el carácter, la adversidad y la pasión*. David Brazier
47. *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar*. Jorge Barraca
48. *Palabras para una vida con sentido*. Mª. Ángeles Noblejas (2ª ed.)
49. *Cómo llevarnos bien con nuestros deseos*. Philip Sheldrake
50. *Cómo no hacer el tonto por la vida. Puesta a punto práctica del altruismo*. Luis Cencillo (2ª ed.)
51. *Emociones: Una guía interna. Cuáles sigo y cuáles no*. Leslie S. Greenberg (6ª ed.)
52. *Éxito y fracaso. Cómo vivirlos con acierto*. Amado Ramírez Villafáñez
53. *Desarrollo de la armonía interior. La construcción de una personalidad positiva*. Juan Antonio Bernad
54. *Introducción al Role-Playing pedagógico*. Pablo Población Knappe y Elisa López Barberá (2ª ed.)
55. *Cartas a Pedro. Guía para un psicoterapeuta que empieza*. Loretta Cornejo (3ª ed.)
56. *El guión de vida*. José Luis Martorell (2ª ed.)
57. *Somos lo mejor que tenemos*. Isabel Agüera Espejo-Saavedra
58. *El niño que seguía la barca. Intervenciones sistémicas sobre los juegos familiares*. Giuliana Prata, Maria Vignato y Susana Bullrich
59. *Amor y traición*. John Amodeo
60. *El amor. Una visión somática*. Stanley Keleman (2ª ed.)
61. *A la búsqueda de nuestro genio interior: Cómo cultivarlo y a dónde nos guía*. Kevin Flanagan (2ª ed.)
62. *A corazón abierto. Confesiones de un psicoterapeuta*. F. Jiménez Hernández-Pinzón
63. *En vísperas de morir. Psicología, espiritualidad y crecimiento personal*. Iosu Cabodevilla
64. *¿Por qué no logro ser asertivo?* Olga Castanyer y Estela Ortega (9ª ed.)
65. *El diario íntimo: buceando hacia el yo profundo*. José-Vicente Bonet, S.J. (3ª ed.)
66. *Caminos sapienciales de Oriente*. Juan Masiá
67. *Superar la ansiedad y el miedo. Un programa paso a paso*. Pedro Moreno (9ª ed.)
68. *El matrimonio como desafío. Destrezas para vivirlo en plenitud*. Kathleen R. Fischer y Thomas N. Hart
69. *La posada de los peregrinos. Una aproximación al Arte de Vivir*. Esperanza Borús
70. *Realizarse mediante la magia de las coincidencias. Práctica de la sincronicidad mediante los cuentos*. Jean-Pascal Debailleul y Catherine Fourgeau
71. *Psicoanálisis para educar mejor*. Fernando Jiménez Hernández-Pinzón
72. *Desde mi ventana. Pensamientos de autoliberación*. Pedro Miguel Lamet
73. *En busca de la sonrisa perdida. La psicoterapia y la revelación del ser*. Jean Sarkissoff
74. *La pareja y la comunicación. La importancia del diálogo para la plenitud y la longevidad de la pareja. Casos y reflexiones*. Patrice Cudicio y Catherine Cudicio
75. *Ante la enfermedad de Alzheimer. Pistas para cuidadores y familiares*. Marga Nieto Carrero (2ª ed.)
76. *Me comunico… Luego existo. Una historia de encuentros y desencuentros*. Jesús De La Gándara Martín
77. *La nueva sofrología. Guía práctica para todos*. Claude Imbert
78. *Cuando el silencio habla*. Matilde De Torres Villagrá (2ª ed.)
79. *Atajos de sabiduría*. Carlos Díaz
80. *¿Qué nos humaniza? ¿Qué nos deshumaniza? Ensayo de una ética desde la psicología*. Ramón Rosal Cortés
81. *Más allá del individualismo*. Rafael Redondo
82. *La terapia centrada en la persona hoy. Nuevos avances en la teoría y en la práctica*. Dave Mearns y

Brian Thorne

83. *La técnica de los movimientos oculares. La promesa potencial de un nuevo avance psicoterapéutico*. Fred Friedberg. Introducción a la edición española por Ramiro J. Álvarez
84. *No seas tu peor enemigo… ¡…Cuando puedes ser tu mejor amigo!* Ann-M. McMahon
85. *La memoria corporal. Bases teóricas de la diafreoterapia*. Luz Casasnovas Susanna (2ª ed.)
86. *Atrapando la felicidad con redes pequeñas*. Ignacio Berciano Pérez. Con la colaboración de Itziar Barrenengoa (2ª ed.)
87. *C.G. Jung. Vida, obra y psicoterapia*. M. Pilar Quiroga Méndez
88. *Crecer en grupo. Una aproximación desde el enfoque centrado en la persona*. Tomeu Barceló (2ª ed.)
89. *Automanejo emocional. Pautas para la intervención cognitiva con grupos*. Alejandro Bello Gómez, Antonio Crego Díaz
90. *La magia de la metáfora. 77 relatos breves para educadores, formadores y pensadores*. Nick Owen
91. *Cómo volverse enfermo mental*. José Luís Pio Abreu
92. *Psicoterapia y espiritualidad. La integración de la dimensión espiritual en la práctica terapéutica*. Agneta Schreurs
93. *Fluir en la adversidad*. Amado Ramírez Villafáñez
94. *La psicología del soltero: Entre el mito y la realidad*. Juan Antonio Bernad
95. *Un corazón auténtico. Un camino de ocho tramos hacia un amor en la madurez*. John Amodeo (2ª ed.)
96. *Luz, más luz. Lecciones de filosofía vital de un psiquiatra*. Benito Peral (2ª ed.)
97. *Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras "virtudes" humanas*. Luis Raimundo Guerra (2ª ed.)
98. *Crecimiento personal: Aportaciones de Oriente y Occidente*. Mónica Rodríguez-Zafra (Ed.)
99. *El futuro se decide antes de nacer. La terapia de la vida intrauterina*. Claude Imbert (2ª ed.)
100. *Cuando lo perfecto no es suficiente. Estrategias para hacer frente al perfeccionismo*. Martin M. Antony - Richard P. Swinson (2ª ed.)
101. *Los personajes en tu interior. Amigándote con tus emociones más profundas*. Joy Clough
102. *La conquista del propio respeto. Manual de responsabilidad personal*. Thom Rutledge
103. *El pico del Quetzal. Sencillas conversaciones para restablecer la esperanza en el futuro*. Margaret J. Wheatley
104. *Dominar las crisis de ansiedad. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín (15ª ed.)
105. *El tiempo regalado. La madurez como desafío*. Irene Estrada Ena
106. *Enseñar a convivir no es tan difícil. Para quienes no saben qué hacer con sus hijos, o con sus alumnos*. Manuel Segura Morales (14ª ed.)
107. *Encrucijada emocional. Miedo (ansiedad), tristeza (depresión), rabia (violencia), alegría (euforia).* Karmelo Bizkarra (4ª ed.)
108. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. Marisa Bosqued
109. *Cuando me encuentro con el capitán Garfio… (no) me engancho. La práctica en psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín y Carmen Vázquez
110. *La mente o la vida. Una aproximación a la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Jorge Barraca Mairal (2ª ed.)
111. *¡Deja de controlarme! Qué hacer cuando la persona a la que queremos ejerce un dominio excesivo sobre nosotros*. Richard J. Stenack
112. *Responde a tu llamada. Una guía para la realización de nuestro objetivo vital más profundo*. John P. Schuster
113. *Terapia meditativa. Un proceso de curación desde nuestro interior*. Michael L. Emmons, Ph.D. y Janet Emmons, M.S.
114. *El espíritu de organizarse. Destrezas para encontrar el significado a sus tareas*. P. Kristan
115. *Adelgazar: el esfuerzo posible. Un sistema gradual para superar la obesidad*. A. Cózar
116. *Crecer en la crisis. Cómo recuperar el equilibrio perdido*. Alejandro Rocamora (3ª ed.)
117. *Rabia sana. Cómo ayudar a niños y adolescentes a manejar su rabia*. Bernard Golden (2ª ed.)
118. *Manipuladores cotidianos. Manual de supervivencia*. Juan Carlos Vicente Casado
119. *Manejar y superar el estrés. Cómo alcanzar una vida más equilibrada*. Ann Williamson
120. *La integración de la terapia experiencial y la terapia breve. Un manual para terapeutas y consejeros*. Bala Jaison
121. *Este no es un libro de autoayuda. Tratado de la suerte, el amor y la felicidad*. Luis Raimundo

Guerra
122. *Psiquiatría para el no iniciado*. Rafa Euba (2ª ed.)
123. *El poder curativo del ayuno. Recuperando un camino olvidado hacia la salud*. Karmelo Bizkarra (4ª ed.)
124. *Vivir lo que somos. Cuatro actitudes y un camino*. Enrique Martínez Lozano (4ª ed.)
125. *La espiritualidad en el final de la vida. Una inmersión en las fronteras de la ciencia*. Iosu Cabodevilla Eraso (2ª ed.)
126. *Regreso a la conciencia*. Amado Ramírez
127. *Las constelaciones familiares. En resonancia con la vida*. Peter Bourquin (14ª ed.)
128. *El libro del éxito para vagos. Descubra lo que realmente quiere y cómo conseguirlo sin estrés*. Thomas Hohensee
129. *Yo no valgo menos. Sugerencias cognitivo- humanistas para afrontar la culpa y la vergüenza*. Olga Castanyer (4ª ed.)
130. *Manual de Terapia Gestáltica aplicada a los adolescentes*. Loretta Cornejo (5ª ed.)
131. *¿Para qué sirve el cerebro? Manual para principiantes*. Javier Tirapu (2ª ed.)
132. *Esos seres inquietos. Claves para combatir la ansiedad y las obsesiones*. Amado Ramírez Villafáñez
133. *Dominar las obsesiones. Una guía para pacientes*. Pedro Moreno, Julio C. Martín, Juan García y Rosa Viñas (5ª ed.)
134. *Cuidados musicales para cuidadores. Musicoterapia Autorrealizadora para el estrés asistencial.* Conxa Trallero Flix y Jordi Oller Vallejo
135. *Entre personas. Una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. Tomeu Barceló
136. *Superar las heridas. Alternativas sanas a lo que los demás nos hacen o dejan de hacer*. Windy Dryden
137. *Manual de formación en trance profundo. Habilidades de hipnotización*. Igor Ledochowski
138. *Todo lo que aprendí de la paranoia*. Camille
139. *Migraña. Una pesadilla cerebral*. Arturo Goicoechea (6ª ed.)
140. *Aprendiendo a morir*. Ignacio Berciano Pérez
141. *La estrategia del oso polar. Cómo llevar adelante tu vida pese a las adversidades*. Hubert Moritz
142. *Mi salud mental: Un camino práctico*. Emilio Garrido Landívar
143. *Camino de liberación en los cuentos. En compañía de los animales*. Ana María Schlüter Rodés
144. *¡Estoy furioso! Aproveche la energía positiva de su ira*. Anita Timpe
145. *Herramientas de Coaching personal*. Francisco Yuste (4ª ed.)
146. *Este libro es cosa de hombres. Una guía psicológica para el hombre de hoy*. Rafa Euba
147. *Afronta tu depresión con psicoterapia interpersonal. Guía de autoayuda*. Juan García Sánchez y Pepa Palazón Rodríguez (2ª ed.)
148. *El consejero pastoral. Manual de "relación de ayuda" para sacerdotes y agentes de pastoral*. Enrique Montalt Alcayde
149. *Tristeza, miedo, cólera. Actuar sobre nuestras emociones*. Dra. Stéphanie Hahusseau
150. *Vida emocionalmente inteligente. Estrategias para incrementar el coeficiente emocional*. Geetu Bharwaney
151. *Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa*. Rosa Mª Martínez González (2ª ed.)
152. *Ojos que sí ven. "Soy bipolar" (Diez entrevistas).* Ana González Isasi - Aníbal C. Malvar
153. *Reconcíliate con tu infancia. Cómo curar antiguas heridas*. Ulrike Dahm (2ª ed.)
154. *Los trastornos de la alimentación. Guía práctica para cuidar de un ser querido*. Janet Treasure - Gráinne Smith - Anna Crane (2ª ed.)
155. *Bullying entre adultos. Agresores y víctimas*. Peter Randall
156. *Cómo ganarse a las personas. El arte de hacer contactos*. Bernd Görner
157. *Vencer a los enemigos del sueño. Guía práctica para conseguir dormir como siempre habíamos soñado*. Charles Morin
158. *Ganar perdiendo. Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida: Muerte - Divorcio - Migración*. Migdyrai Martín Reyes
159. *El arte de la terapia. Reflexiones sobre la sanación para terapeutas principiantes y veteranos*. Peter Bourquin (2ª ed.)
160. *El viaje al ahora. Una guía sencilla para llevar la atención plena a nuestro día a día*. Jorge Barraca Mairal

161. *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Ignacio Berciano
162. *Cuando un ser querido es bipolar. Ayuda y apoyo para usted y su pareja*. Cynthia G. Last
163. *Todo lo que sucede importa. Cómo orientar en el laberinto de los sentimientos*. Fernando Alberca de Castro (2ª ed.)
164. *De cuentos y aliados. El cuento terapéutico*. Mariana Fiksler
165. *Soluciones para una vida sexual sana. Maneras sencillas de abordar y resolver los problemas sexuales cotidianos*. Dra. Janet Hall
166. *Encontrar las mejores soluciones mediante Focusing. A la escucha de lo sentido en el cuerpo*. Bernadette Lamboy
167. *Estrésese menos y viva más. Cómo la terapia de aceptación y compromiso puede ayudarle a vivir una vida productiva y equilibrada.* Richard Blonna
168. *Cómo superar el tabaco, el alcohol y las drogas*. Miguel del Nogal Tomé
169. *La comunicación humana: una ventana abierta*. Carlos Alemany Briz
170. *Comida para las emociones. Neuroalimentación para que el cerebro se sienta bien*. Sandi Krstinic (4ª ed.)
171. *Aprender de la ansiedad. La sabiduria de las emociones*. Pedro Moreno
172. *Cuidar al enfermo. Migajas de psicología*. Pedro Moreno
173. *Yo te manejo, tú me manejas. El poder de las relaciones cotidianas*. Pablo Población Knappe
174. *Crisis, crecimiento y despertar. Claves y recursos para crecer en consciencia*. Enrique Martínez Lozano (4ª ed.)
175. *Cuaderno de trabajo para el tratamiento corpomental del trastrono del trastorno de estrés postraumático (TEPT). Programa para curar en 10 semanas las secuelas del trauma*. Stanley Block y Carolyn Bryant Block
176. *El joven homosexual. Cómo comprenderle y ayudarle*. José Ignacio Baile Ayensa
177. *Sal de tu mente, entra en tu vida. La nueva Terapia de Aceptación y Compromiso*. Steven Hayes
178. *Palabras caballo. Fuerza vital para el día a día*. Dr. Juan-Miguel Fernández-Balboa Balaguer (2ª ed.)
179. *Fibromialgia, el reto se supera. Evidencias, experiencias y medios para el afrontamiento*. Bruno Moioli (2ª ed.)
180. *Diseña tu vida. Atrévete a cambiar*. Diana Sánchez González y Mar Mejías Gómez (2ª ed.)
181. *Aprender psicología desde el cine*. José Antonio Molina y Miguel del Nogal (2ª ed.)
182. *Un día de terapia*. Rafael Romero Rico
183. *No lo dejes para mañana. Guía para superar la postergación*. Pamela S. Wiegartz, Ph.D. y Levin L. y Gyoerkoe, Psy.D
184. *Yo decido. La tecnología con alma*. José Luis Bimbela Pedrola (2ª ed.)
185. *Aplicaciones de la asertividad*. Olga Castanyer (5ª ed.)
186. *Manual práctico para el tratamiento de la timidez y la ansiedad social. Técnicas demostradas para la superación gradual del miedo*. M.M. Antony, PH .D y R.P. Swinson, MD (2ª ed.)
187. *A las alfombras felices no les gusta volar. Un libro de (auto) ayuda… a los demás*. Javier Vidal-Quadras
188. *Gastronomía para aprender a ser feliz. PsiCocina socioafectiva*. A. Rodríguez Hernández
189. *Guía clínica de comunicación en oncología. Estrategias para mantener una buena relación durante la trayectoria de la enfermedad*. Juan José Valverde, Mamen Gómez Colldefors y Agustín Navarrete Montoya
190. *Ponga un psiquiatra en su vida. Manual para mejorar la salud mental en tiempos de crisis*. José Carlos Fuertes Rocañín
191. *La magia de la PNL al descubierto*. Byron Lewis
192. *Tunea tus emociones*. José Manuel Montero
193. *La fuerza que tú llevas dentro. Diálogos clínicos*. Antonio S. Gómez
194. *El origen de la infelicidad*. Reyes Adorna Castro
195. *El sentido de la vida es una vida con sentido. La resiliencia*. Rocío Rivero
196. *Focusing desde el corazón y hacia el corazón. Una guía para la transformación personal*. Edgardo Riveros Aedos
197. *Programa Somne. Terapia psicológica integral para el insomnio: guía para el terapeuta y el paciente.*. Ana María González Pinto • Carlos Javier Egea • Sara Barbeito (Coords.)
198. *Poesía terapéutica. 194 ejercicios para hacer un poema cada día.* Reyes Adorna Castro y Jaime

Covarsí Carbonero
199. *Abre tu consciencia*. José Antonio González Suárez y David González Pujana (2ª ed.)
200. *Ya no tengo el alma en pena*. Rosse Macphpherson
201. *Ahora que he decidido luchar con esperanza. Guía para vencer el apetito.*. José Luis López Morales, Enrique Javier Garcés De Los Fayos Ruiz
202. *El juego de la vida Mediterránea*. Mauro García Toro
203. *16 Ideas para vivir de manera plena. Experiencias y reflexiones de un médico de familia*. Daniel Francisco Serrano Collantes
204. *Transformación emocional. Un viaje a través de la escritura terapéutica*. N. Mendive
205. *Acompañar en el duelo. De la ausencia de significado al significado de la ausencia*. Manuel Nevado, José González (2ª ed.)
206. *Quiero aprender… a conocerme*. Olga Cañizares, Domingo Delgado (2ª ed.)
207. *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*. Iván Ballesteros
208. *Remonta tu vuelo. Más allá de la fibromialgia hacia una nueva vida*. Fátima Gallastegui
209. *Vivir con el trastorno límite de la personalidad. Una guía clínica para pacientes*. Álvaro Frías Ibáñez (2ª ed.)
210. *Quiero aprender a quererme con asertividad* Olga Castanyer
211. *Póker a la dieta. El juego para alcanzar tu peso ideal y mantenerlo de una forma natural y sencilla*. Federika Trombetta
212. *Recupera tu autonomía y bienestar personal*. José Antonio González Suárez
213. *¿A qué he venido yo aquí? Guía para comprender y mejorar la memoria*. Laura Vera Patier
214. *Quiero aprender… a ser más eficiente en el trabajo*. Yolanda Cañizares Gil
215. *Vivir con una persona con trastorno límite de la personalidad. Una guía clínica para familiares y allegados*. Álvaro Frías Ibáñez (Editor)
216. *La preocupación inútil*. Laura Vera Patier

Serie MAIOR

1. *Anatomía Emocional. La estructura de la experiencia somática*. Luciano Sandrin (12ª ed.)
2. *La experiencia somática. Formación de un yo personal*. Stanley Keleman (2ª ed.)
3. *Psicoanálisis y análisis corporal de la relación*. André Lapierre
4. *Psicodrama. Teoría y práctica*. José Agustín Ramírez (3ª ed.)
5. *14 Aprendizajes vitales*. Carlos Alemany (ed.) (13ª ed.)
6. *Psique y Soma. Terapia bioenergética*. José Agustín Ramírez
7. *Crecer bebiendo del propio pozo. Taller de crecimiento personal*. Carlos Rafael Cabarrús, S.J. (12ª ed.)
8. *Las voces del cuerpo. Respiración, sonido y movimiento en el proceso terapéutico*. Carolyn J. Braddock
9. *Para ser uno mismo. De la opacidad a la transparencia*. Juan Masiá Clavel
10. *Vivencias desde el Enneagrama*. Maite Melendo (3ª ed.)
11. *Codependencia. La dependencia controladora. La dependencia sumisa*. Dorothy May
12. *Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. Carlos Rafael Cabarrús (5ª ed.)
13. *Del ¡viva los novios! al ¡ya no te aguanto! Para el comienzo de una relación en pareja y una convivencia más inteligente*. Eusebio López (2ª ed.)
14. *La vida maestra. El cotidiano como proceso de realización personal*. José María Toro
15. *Los registros del deseo. Del afecto, el amor y otras pasiones*. Carlos Domínguez Morano (2ª ed.)
16. *Psicoterapia integradora humanista. Manual para el tratamiento de 33 problemas psicosensoriales, cognitivos y emocionales*. Ana Gimeno-Bayón y Ramón Rosal
17. *Deja que tu cuerpo interprete tus sueños*. Eugene T. Gendlin (2ª ed.)
18. *Cómo afrontar los desafíos de la vida*. Chris L. Kleinke
19. *El valor terapéutico del humor*. Ángel Rz. Idígoras (Ed.) (3ª ed.)
20. *Aumenta tu creatividad mental en ocho días*. Ron Dalrymple, Ph.D., F.R.C.
21. *El hombre, la razón y el instinto*. José Mª Porta Tovar
22. *Guía práctica del trastorno obsesivo compulsivo (TOC). Pistas para su liberación*. Bruce M. Hyman y

Cherry Pedrick
23. *La comunidad terapéutica y las adicciones. Teoría, modelo y método*. George De Leon
24. *El humor y el bienestar en las intervenciones clínicas*. Waleed A. Salameh y William F. Fry
25. *El manejo de la agresividad. Manual de tratamiento completo para profesionales*. Howard Kassinove y Raymond Chip Tafrate
26. *Agujeros negros de la mente. Claves de salud psíquica*. José L. Trechera
27. *Cuerpo, cultura y educación*. Jordi Planella Ribera
28. *Reír y aprender. 95 técnicas para emplear el humor en la formación*. Doni Tamblyn
29. *Manual práctico de psicoterapia gestalt*. Ángeles Martín (11ª ed.)
30. *Más magia de la metáfora. Relatos de sabiduría para aquellas personas que tengan a su cargo la tarea de Liderar, Influenciar y Motivar*. Nick Owen
31. *Pensar bien - Sentirse bien. Manual práctico de terapia cognitivo-conductual para niños y adolescentes*. Paul Stallard
32. *Ansiedad y sobreactivación. Guía práctica de entrenamiento en control respiratorio*. Pablo Rodríguez Correa
33. *Amor y violencia. La dimensión afectiva del maltrato*. Pepa Horno Goicoechea (2ª ed.)
34. *El pretendido Síndrome de Alienación Parental. Un instrumento que perpetúa el maltrato y la violencia*. Sonia Vaccaro - Consuelo Barea Payueta
35. *La víctima no es culpable. Las estrategias de la violencia*. Olga Castanyer (Coord.); Pepa Horno, Antonio Escudero e Inés Monjas (2ª ed.)
36. *El tratamiento de los problemas de drogas. Una guía para el terapeuta*. Miguel del Nogal (2ª ed.)
37. *Los sueños en psicoterapia gestalt. Teoría y práctica*. Ángeles Martín (2ª ed.)
38. *Medicina y terapia de la risa. Manual*. Ramón Mora Ripoll
39. *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. Thomas Wallenhorst
40. *El arte de saber alimentarte. Desde la ciencia de la nutrición al arte de la alimentación*. Karmelo Bizkarra (4ª ed.)
41. *Vivir con plena atención. De la aceptación a la presencia*. Vicente Simón (2ª ed.)
42. *Empatía terapéutica. La compasión del sanador herido*. José Carlos Bermejo
43. *Más allá de la Empatía. Una Terapia de Contacto-en-la-Relación*. Richard G. Erskine - Janet P. Moursund - Rebecca L. Trautmann (2ª ed.)
44. *El oficio que habitamos. Testimonios y reflexiones de terapeutas gestálticas*. Ángeles Martín (Ed.)
45. *El amor vanidoso. Cómo fracasan las relaciones narcisistas*. Bärbel Wardetzki
46. *Diccionario de técnicas mentales. Las mejores técnicas de la A a la Z*. Claudia Bender - Michael Draksal
47. *Humanizar la asistencia sanitaria. Aproximación al concepto*. José Carlos Bermejo (2ª ed.)
48. *Herramientas de coaching ejecutivo*. Francisco Yuste (2ª ed.)
49. *La vocación y formación del psicólogo clínico*. Aquilino Polaino-Lorente y Gema Pérez Rojo (Coords.)
50. *Detrás de la pared. Una mirada multidisciplinar acerca de los niños, niñas y adolescentes expuestos a la violencia de género*. Sofía Czalbowski (Coord.) (2ª ed.)
51. *Hazte experto en inteligencia emocional*. Olga Cañizares y Carmen García de Leaniz (Coordinadoras) (2ª ed.)
52. *Counseling y cuidados paliativos. Esperanza Santos y José Carlos Bermejo*. Esperanza Santos y José Carlos Bermejo (2ª ed.)
53. *Eneagrama para terapeutas*. Carmela Ruiz de la Rosa
54. *Habilidades esenciales del counseling. Guía práctica y de aplicación*. S. Magnuson y K. Norem
55. *Río, luego existo. Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo. Risoterapia integrativa*. M. Rosa Parés y José Manuel Torres
56. *Fuerzas que sanan. Constelaciones sistémicas sobre enfermedad y salud*. P. Bourquin (Ed.)
57. *Herramientas de coaching: una aplicación práctica*. Paco Yuste Pausa
58. *Ilusión positiva. Una herramienta casi mágica para construir tu vida.*. Lecina Fernández
59. *Cuando nada tiene sentido. Reflexiones sobre el suicidio desde la logoterapia*. A. Rocamora
60. *Apego y psicopatología: la ansiedad y su origen. Conceptualización y tratamiento de las patologías relacionadas con la ansiedad desde una perspectiva integradora.*. Manuel Hernández Pacheco (4ª ed.)
61. *Trauma y presencia*. Peter Bourquin (Ed.)

62. *Personas altamente sensibles. Claves psicológicas y espirituales*. RAFAEL PARDO (2ª ed.)
63. *El eneagrama, el origen. Libro de consulta*. MACARENA MORENO-TORRES

Índice

Portada 1
Portadilla 2
Créditos 3
Conversación con la autora 4
1. Nos ponemos en situación… 6
2. Reconocer a la asertividad 17
Las diversas formas de comportamiento asertivo y no asertivo 19
Nuestro manual de instrucciones interno 24
Las estrategias de supervivencia 28
La relación entre cómo nos tratamos y cómo tratamos a los demás 31
3. Herramientas para ser asertivo con uno mismo y con los demás 35
¿Me respeto? 36
¿Cómo respetarme a mí mismo? 44
¿Me hago respetar? 50
Y ahora… ¿Cómo hacerme respetar? 53
Estrategias para mejorar la comunicación asertiva 57
¿Respeto a los demás? 62
4. Los cuatro pasos para el cambio 65
Primer paso: motivación 66
Segundo paso: Observar - Analizar 70
Tercer paso: elección de estrategias de intervención 71
Cuarto paso: Implementar 74
Bibliografía 76
Acerca de la autora 78
Otros libros de Olga Castanyer 79
La asertividad: expresión de una sana autoestima 80
Aplicaciones de la asertividad 81
Yo no valgo menos 82
¿Por qué no logro ser asertivo? 83
Títulos recomendados 84
Quiero aprender... a conocerme 85

Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional 87
Quiero aprender a ser más eficiente en el trabajo 88
Serendipity 90