

TALLER DE ASERTIVIDAD

Raül Genovès Company

r.genoves@uib.es

Institut de Recerca i Innovació Educativa UIB

EJERCICIO PARA EL DESARROLLO DE LA ASERTIVIDAD¹

Assertus: afirmación de la certeza (firmeza y respeto).

Aplicado a las relaciones interpersonales definimos la *asertividad* como la capacidad de expresar con claridad y firmeza nuestra posición (ideas, opiniones, sentimientos, necesidades), respetando al mismo tiempo los derechos de los demás.

A continuación se presenta una serie de enunciados acerca de los derechos asertivos. Identifica tres que consideres pueden ayudarte a reforzar tu asertividad.

Elabora una tarjeta con el enunciado de los derechos seleccionados y déjala en algún lugar al que accedas asiduamente (la carpeta de estudio, la agenda, el libro que estás leyendo, el bolso, la puerta de la nevera...). Cada vez que veas de nuevo la tarjeta, léela. Será como un recordatorio de tu propósito de incorporar ese nuevo derecho a tu vida.

1. *Algunas veces, tengo derecho a ser el primero.*
2. *Tengo derecho a cometer errores.*
3. *Tengo derecho a tener mis propias opiniones y creencias.*
4. *Tengo derecho a cambiar de idea, opinión, o actuación.*
5. *Tengo derecho a expresar una crítica y a protestar por un trato injusto.*
6. *Tengo derecho a pedir una aclaración.*
7. *Tengo derecho a intentar cambiar lo que no me satisface.*
8. *Tengo derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.*
9. *Tengo derecho a sentir y expresar el dolor.*
10. *Tengo derecho a ignorar los consejos de los demás.*
11. *Tengo derecho a recibir el reconocimiento por un trabajo bien hecho.*
12. *Tengo derecho a negarme a una petición, a decir «no».*
13. *Tengo derecho a estar solo, aún cuando los demás deseen mi compañía.*
14. *Tengo derecho a no justificarme ante los demás.*
15. *Tengo derecho a no responsabilizarme por los problemas de los demás.*
16. *Tengo derecho a no anticiparme a los deseos y necesidades de los demás y a no tener que intuirlos.*
17. *Tengo derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás o de la ausencia de mala idea en las acciones de los demás.*
18. *Tengo derecho a responder, o no hacerlo.*
19. *Tengo derecho a ser tratado con dignidad.*
20. *Tengo derecho a tener mis propias necesidades y que sean tan importantes como las de los demás.*
21. *Tengo derecho a experimentar y expresar mis propios sentimientos, así como a ser*

¹ EDUCAR LAS EMOCIONES. Mireya Vivas / Domingo Gallego / Belkis González, Mérida 2007, p. 91.

mi único juez.

22. Tengo derecho a detenerme y pensar antes de actuar.

23. Tengo derecho a pedir lo que quiero.

24. Tengo derecho a hacer menos de lo que soy capaz de hacer.

25. Tengo derecho a decidir qué hacer con mi cuerpo, tiempo, y propiedad.

26. Tengo derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable o egoísta.

27. Tengo derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos en que los derechos de cada uno no están del todo claros.

28. Tengo derecho a hacer cualquier cosa, mientras no vulnere los derechos de otra persona”.

Para facilitar la comunicación asertiva se recomienda, además, aplicar este tipo de afirmaciones también a las personas con las que nos relacionamos, de manera que reconozcamos que también los demás tienen derecho a lo que afirman estas expresiones. Así que estas afirmaciones también pueden emplearse en tercera persona, facilitando así el refuerzo de nuestro respeto hacia los demás cuando veamos que es necesario.

IDENTIFICACIÓN Y RECONSTRUCCIÓN DE PENSAMIENTOS DESTRUCTIVOS O LIMITANTES:

Se trata de tomar consciencia y anotar pensamientos o juicios que se activan en nuestra mente ante situaciones conflictivas o dificultades que alteran nuestro ánimo y que además son evaluadas e interpretadas por nuestra mente a través de ese tipo de pensamientos que activan disposiciones agresivas, culpabilizantes o victimistas (los destructivos); o que bloquean nuestros recursos y habilidades, negando la capacidad para mejorar nuestra experiencia de la situación y cerrando puertas a la mejoría o la solución. Una vez identificados y anotados estos pensamientos, se trata de reformularlos siguiendo estos pasos:

1. Partiendo de la realidad esencial que expresa (por ejemplo, «siento miedo»).
2. Transformando el mensaje negativo en uno constructivo (p. ej. en lugar de «me destruirá», o «nunca podré superarlo»; por «puede servirme para ejercitar mi valentía».
3. Una vez reconstruido el pensamiento, siguiendo estas pautas, se trata de esculpirlo en distintos cartelitos y repartirlos por los lugares de nuestro hábitat que más frecuentemos (espejo del baño, mesita de noche, puerta de la nevera, etc.) y llevarlo en el bolsillo, para ir repitiéndolo a diario, especialmente cada vez que se dispare el respectivo chip automático de la negatividad. Con el tiempo y la constancia el nuevo pensamiento sustituirá al antiguo; especialmente si además, acompañamos con nuestras manos la emoción que acompaña la experiencia, y vamos introduciendo nuevas **actitudes y acciones coherentes** con el pensamiento positivo (por ejemplo, afrontamiento de aquello que nos causa el miedo).

«**Esta situación acaba conmigo**» (pensamiento o imagen destructivo)

«**Con este miedo no puedo, nunca podré superarlo**» (pensamiento o imagen limitante)

Reconstrucción:

Este miedo puede servirme para ejercitar mi valentía