

En la nota anterior se habló de la asertividad en las personas como la forma de expresarse espontáneamente. Al respecto la gente es poco asertiva.

En este sentido, el entrenamiento asertivo consiste en enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas. De aquí la importancia de exponer una serie de ideas falsas y el derecho de la persona que es violado:

“No hay que interrumpir nunca a la gente. Interrumpir es de mala educación.

“Usted tiene derecho a interrumpir a su interlocutor para pedir una explicación.

“Los problemas de uno no le interesan a nadie más y no hay que hacerles perder el tiempo escuchándolos.

“Usted tiene derecho a pedir ayuda o apoyo emocional.

“Hay que adaptarse a los demás, si no es posible arriesgarnos a perder una amistad.

“Usted tiene derecho a decir no.

“Cuando alguien tiene un problema hay que ayudarlo.

“Usted tiene el derecho de decidir cuando prestar ayuda a los demás y cuando no.

Los casos en los cuales no es aconsejable defender nuestros derechos en ese preciso momento son aquellos en los cuales corremos peligro de agresión física o violemos la legalidad (alguien que nos insulta por la calle o superior que nos reprende).

Recuerde: para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es también una habilidad. Por último considérese lo que manualpractico.com nos indica con respecto al decálogo de la asertividad, en donde, cualquiera que sea su situación en la vida, estos principios lo auxiliarán para ser asertivo.

“Manifieste tanto de usted mismo como sea apropiado a las circunstancias y a los individuos.

“Empéñese en expresar todos sus sentimientos, sean de enojo o ternura.

“Examine su conducta y determine las áreas en las que le gustaría llegar a ser más asertivo. Ponga atención más en lo que usted puede aprender a hacer de manera diferente, que en cómo podrá cambiar el mundo. “No confunda agresión con asertividad. La agresividad es una acción contra los otros. La asertividad es enfrentarse apropiadamente a los problemas por sí mismo.

“Tenga en cuenta que puede no ser asertivo en un área y ser asertivo en otra. Aplique en las áreas deficientes las mismas técnicas que utiliza con éxito en las otras.

“Actúe de manera que aumente su autoestima y propio respeto. Practique ser asertivo aun en cosas que parezcan triviales. Si puede decir haga cola a una mujer oportunista en el supermercado, también podrá decir a su cónyuge: No, yo no quiero hacer eso que no me toca hacer.

“No confunda conducta manipuladora con asertividad verdadera.

“Actúe. Realice. Puede encontrar siempre cincuenta razones para no hacer las cosas, y así llegar a ser con el tiempo muy hábil para crearse una vida vacía. Si cambian sus acciones, muy probablemente cambiarán sus sentimientos.

“Entienda que la asertividad es un proceso, no un estado permanente. Así como usted cambia, evolucionan las situaciones de la vida y tendrá que hacer frente a nuevos retos y necesitará nuevas habilidades.

“Piense que siempre existe un modo apropiado de expresar sus mensajes, cualquiera que

sean, si se parte del respeto y la humildad. Piense antes de hablar.

El fin del entrenamiento asertivo (entrenamiento grupal), es llevar a la persona a profundizar la experiencia y expresi3n de su humanidad, no convertirse en un mentiroso ni en un acaparador. Los grupos de entrenamiento asertivo sirven para modificar lo que est4 a la base del sujeto noâ€asertivo: la personalidad pasiva y dependiente.

Como la asertividad es un problema interpersonal, debe resolverse terap5uticamente en grupos. En mi experiencia son muy efectivos, para lograr lo que concept6o como asertividad: la defensa serena, pero firme, de los derechos de la persona.