

## ■ Manos a la obra

### Para decidir sin presiones y con asertividad

Ante situaciones como las narradas con frecuencia se puede reaccionar de distintas maneras, por ejemplo:

- Evadiendo el problema por miedo o temor al rechazo.
- Dejándose llevar por lo que dicen los demás.
- Negándose, pero con violencia.

### Modos de afrontar desafíos en las relaciones interpersonales:



Cuando se emplea la asertividad, a pesar de que la respuesta sea “No”, se hace con respeto a la integridad de la otra persona, es decir, sin agresiones físicas o verbales. Es importante aprender a decir **no**, a manejar la presión de compañeros, amigos, novios u otras personas, pero sin violencia.

La forma de manifestar nuestras inconformidades y de exigir respeto debe ser con asertividad. Esto significa transmitir opiniones, sentimientos, intereses y necesidades de manera eficaz. Se distingue de otras formas de actuar como lo puedes observar en el esquema.

### Elementos necesarios para una comunicación asertiva

#### Ser honesto:

Reconocer tus emociones, ponerles nombre y expresarlas. También es importante que expreses tus pensamientos sin ofender.

#### Ser directo:

Los mensajes transmitidos en la comunicación deben decir lo que quieres decir, sin darle tanta vuelta al asunto.

#### Ser claro:

Los mensajes no deben prestarse a confusión ni a adivinanzas ni a supuestos.

#### Ser empático:

Ponerse en el lugar de la persona e imaginar lo que siente.

#### Ser oportuno:

Buscar el mejor momento y lugar para establecer la comunicación, utilizando un tono adecuado o prudente para decir el mensaje.

#### Ser atento:

Escuchar para comprender, centrar la atención en lo que dice la persona con la que hablas, evitar interrumpirla y pedirle que haga lo mismo cuando tú tienes la palabra.



En el recurso audiovisual *Expresión de sentimientos y asertividad* profundizarás en la comunicación asertiva y su relación con el manejo de las emociones.

En todo proceso de comunicación se produce un intercambio de mensajes no sólo con lo que se dice verbalmente sino también mediante el tono de la voz, los gestos o la postura, aspectos que también deben cuidarse. Ser asertivo también significa pensar estratégicamente para aprender a decir no, saber pedir y negociar.



El pensamiento crítico permite evaluar los mensajes de los medios de comunicación.

### Pienso, siento y actúo

Escucha con atención la lectura que realizará tu maestro sobre los siguientes aspectos.

**Siento:** para ser asertivo es importante identificar y expresar tus emociones y sentimientos. A veces cuando le preguntan a alguien *¿cómo te sientes?*, regularmente su respuesta es muy general: bien, mal, regular, más o menos. O ante la pregunta *¿qué tienes?*, *¿qué te pasa?*, contesta —nada. Estas respuestas no expresan claramente el sentimiento, ni permiten ponerle nombre. Algunos ejemplos donde sí ocurre son los siguientes: “Cada que tú me regañas yo me siento triste”, “cuando usted me pregunta, yo me siento nervioso”, “cada que me miras siento pena”, “cada vez que me abrazas me siento feliz”.

Para lograr una comunicación asertiva hay que aprender primero a identificar para después lograr controlar las emociones. Ésta es una habilidad que se desarrolla con la práctica. Por ejemplo, si te encuentras en una situación en la que estás a punto de actuar impulsivamente, es decir, sin pensar en las consecuencias, puedes hacer lo siguiente:

- Pide un tiempo fuera. Alejarte de la situación en la que te sientes enojado o presionado, es una forma de protegerte.
- Respira profundamente. Esto te ayuda a relajarte porque oxigenas tu cerebro.
- Canaliza tu emoción a una actividad. Si estás enojado, puedes escribir sobre aquello que te molesta o realizar una actividad física (caminar, andar en bicicleta, etcétera). Si estás triste, escribe, colorea, pinta, realiza alguna actividad en la que descargues de manera saludable tus emociones.



Aplicar estrategias para ser asertivo favorece tu bienestar emocional y mejora la convivencia.

**Pienso:** es importante que pongas atención a lo que piensas de ti mismo y de otros. Hay personas que se devalúan ellas mismas y se dicen adjetivos en los que se descalifican. Por ejemplo, pueden decirse “nadie me quiere”, “todo lo hago mal”, “todos son mejores que yo”, “todos abusan de mí”. O por el contrario hay personas que piensan “siempre tengo la razón”, “sólo lo que yo hago está bien”. En ambos casos los pensamientos son extremistas. Son tipos de pensamientos que dificultan comprender las situaciones de manera objetiva. La tarea en estos casos consiste en clarificar tus pensamientos, buscar el equilibrio, reconocer que todas las personas tenemos cualidades pero también áreas de oportunidad o defectos.



**Actúo:** la regulación de las emociones no es fácil, a veces se actúa impulsivamente. Esta manera de proceder puede resultar riesgosa porque se actúa sin considerar las consecuencias de los actos. Por ejemplo, tú estás muy enojado y avientas tu libro y luego te arrepientes. En cambio, actuar de manera asertiva implica tener claro el sentimiento y el pensamiento así como actuar en concordancia con ellos, siendo respetuoso de ti mismo y de las demás personas. El respeto no significa que tengas que decir sí a todo lo que te piden que hagas. Cuando te veas en una situación en la que te sientas presionado puedes decir: "Necesito pensarlo" o "alto, me siento presionado".

Actividad ▶

**2. Después de conocer la información anterior, reflexiona en la manera en la que puedes aplicar estos tres aspectos de la comunicación en tu vida diaria.**

- a) Retoma tu relato autobiográfico. Selecciona y agrega un episodio en el que te hayas sentido presionado.
- b) En el espacio central del siguiente esquema dibuja o describe la situación que seleccionaste.
- c) Recuerda nuevamente ese episodio de tu vida. Completa las frases que aparecen en cada globo tomando en cuenta lo que hasta el momento has estudiado. Anota tus sentimientos, pensamientos. Explica, ¿qué harías?, ¿cómo actuarías?

Pienso...

Actúo...

Siento...

- d) De manera voluntaria, comparte tus reflexiones con algún compañero del grupo. ¿Qué beneficios tendría en sus vidas responder asertivamente ante las presiones o influencias de otros?



Decir a tiempo, “alto, necesito pensarlo”, es una estrategia asertiva de comunicación.

Al fortalecer este tipo de habilidades lograrás, poco a poco, adquirir seguridad y confianza para cuidarte y reducir circunstancias en las que estés en riesgo de realizar algo que atenta contra tu dignidad humana o la de los demás.

Durante la adolescencia se incrementa la búsqueda de aceptación de los demás; es posible que, para sentirte incluido en un grupo, te sientas tentado a aceptar lo que te proponen otras personas, decidas imitar a alguien que admiras o adoptar alguna moda para que no te rechacen. Frente a estos casos es indispensable hacer uso de tus capacidades de razonamiento.



Una postura asertiva permite ser crítico ante las presiones en los grupos en los que participamos.

En tu Biblioteca Escolar puedes encontrar el texto *Adolescencia y calidad de vida* de Elizabeth Carbajal Huerta o algún otro título que te brinde información para tomar decisiones que favorezcan tu bienestar personal.

