

IDEAS MÁS RELEVANTES

Las ideas mas relevantes en las que podría dividir este libro son los siete capítulos que tiene, alguna cosa más, pero básicamente esas.

En primer lugar, la definición de asertividad, *capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás*. Es la capacidad de sentirte bien contigo mismo lo que te ayudará a sentirte bien con los demás; si nos respetamos y queremos, podremos así respetar y querer a las demás personas y para lograr esto, hay que trabajar la nuestra autoestima, el estar seguro de nuestras facultades, tener calma y serenidad ante situaciones difíciles, capacidad de defenderse sin dejar a la otra persona en segundo plano, sin menospreciarle ni hacerle de menos.

Por ello las personas asertivas, son las personas que tienen todas estas habilidades. La falta de asertividad, se da en las personas que tienen problemas a la hora de relacionarse.

La falta de asertividad no es un problema que se detecte enseguida, hay veces que esta oculto en muchas malas situaciones de una persona, para ello hay que tratar una serie de aspectos que dentro de la persona no asertiva, determinaran que clase, en concreto, de problema existe y cómo en sí es la persona (agresiva, no asertiva,...)

Una **persona no asertiva** tiene una serie de características, su volumen de voz es tenue, tiene poca fluidez al hablar, con tartamudeos, inseguridad, cree que las demás personas no le entienden o se ríen de él. Se preocupan mas de los otros que de ellos mismos, sienten impotencia, ansiedad, frustración. Todo esto provoca perdida de la autoestima y falta de respeto a los demás.

La **persona agresiva** se centra más en ella misma y en sus intereses. Por el contrario que la persona no asertiva, su volumen de voz es alto, rápido, con interrupciones, hace uso de los insultos y amenazas, parece que esta retando al otro. Piensan en el castigo, en ellos mismos y su bienestar. Sienten ansiedad, incomprensión, lo cual, también provoca una baja autoestima y rechazo por los demás, lo que hace que se vuelvan aun mas agresivos.

La **persona asertiva** es muy difícil de encontrar, pocas personas poseen esta cualidad; respetan a los demás defendiendo sus derechos. Expresan con seguridad y de forma fluida sus sentimientos, tanto los positivos como los negativos, no se encuentran tensos, aceptan errores, saben discutir sin regañar, respetando a los demás. Esto provoca una buena autoestima, respetan a los demás y así mismos. Saben reaccionar con cautela ante cualquier situación.

Otro punto, es el por que de la falta de asertividad. Esto puede deberse a múltiples consecuencias, puede ocurrir que la persona no haya aprendido a ser asertiva o que lo haya aprendido de forma equivocada, puede también, que la persona sepa la conducta a seguir, la apropiada, pero la ansiedad que tiene es tan grande que le impide realizarla por completo. También puede ocurrir que la persona rechaza sus derechos o no los conoce (aquí existe una serie de derechos asertivos muy útiles para llevar a cabo esta conducta). Otra causa es que la persona tiene una serie de ideas irracionales en su cabeza que no le dejan actuar de forma asertiva. Para intentar reconducir estas conductas, primero hay que identificarlas mediante una serie de autorregistros (es como mejor se sacan) y ayudas de un/a psicólogo/a. Una vez identificada mi conducta, debemos observar en que puntos nos equivocamos e intentar reconducirla. Puede ocurrir también, que una persona no sea asertiva, pero que no tenga ningún problema por ello, que se encuentre bien consigo misma y que el ser así no le produzca ningún mal, en este caso, no habría ningún problema, debido a que la persona se siente agusto y no se encuentra mal por nada.

Para averiguar el problema, como decía antes, es necesario trabajarlo bien, se necesita expresar de forma concreta o plantearse uno mismo, cuál es el problema, porqué uno se siente mal, en que situaciones, con que personas, etc..., es necesario una observación adecuada y precisa en todos los aspectos y ante todo tipo de situaciones que nos hagan sentir mal. Esta autoobservación debe hacerse de forma correcta, es difícil, pero debe ser constante, pues sino no se llegará a ninguna conclusión. El libro propone una serie de tablas de autorregistros que ayudan a seguir esta autoobservación.

Una vez identificado el problema de falta de asertividad, se proponen unas técnicas para mejorarlo. No tratan de cambiar la personalidad de la persona, pues es algo que no se pretende, pero si mejorarla en aspectos que hagan sentir mejor a la persona.

Existen unas técnicas de reestructuración cognitiva, que tienen en cuenta muchos factores como la importancia de las creencias, plasmar los pensamientos en autorregistros, analizar las ideas irracionales que se cometen, tratar de corregir esas ideas y llevarlas a la practica. Todo esto cuesta bastante de llevar a la practica, pero el fin es llegar a que la mente se acostumbre a estas ideas y correcciones para que llegue el momento que salgan de forma automática.

Existen técnicas para cada tipo de comportamiento, para los problemas de no asertividad y para los de agresividad.

Seguidamente, deben trabajarse las habilidades sociales, que la soltura con la que nosotros responderemos o aplicaremos las técnicas anteriores ante un problema.

Un problema que se presenta a todo el mundo, es cuando nos tenemos que someter a peticiones, discusiones, disputas, esto generalmente suscita frustración y a todos nos da reparo enfrentarnos a ese jefe para simplemente comentarle una cosa con la que no estamos de acuerdo, con un profesor que impone nada mas verle, unos padres dictadores, etc. Para todo esto hay que estar preparado y reaccionar de forma adecuada, manteniendo la situación mas o menos controlada. La técnica de disco roto, banco de niebla o proceso de cambio son algunas que nos ayudaran a mejorar estas situaciones.

En las relaciones de pareja, los problemas de falta de asertividad son muy frecuentes, y si leemos ejemplos que contiene el libro y nos ponemos a pensar en ellos, nos daremos cuenta, cómo muchas parejas de las que han estado o están a nuestro alrededor, discuten o se han roto por la falta de asertividad.

Esto lo provoca la falta de comprensión y algo que muy pocas personas pueden llegar a conseguir aunque se lo hayan planteado, que es ponerse en la situación del otro cuando hay un problema, si esto se consiguiese, sería mucho mas fácil llegar a una solución.

Esta comprobado que lo mejor es el diálogo entre ambas personas, pero diálogo no discusión con gritos, amenazas,...Evitando todo esto y siendo mas comprensivo, la vida en pareja sería mucho más fácil de sobrellevar.

Todo esto que hemos aprendido hasta ahora, es importante que lo transmitamos también con los niños. Hay problemas que evitaríamos, si a un niño que le enseña una buena educación y se le indica el buen camino.

Es difícil conducir a un niño hacia la asertividad cuando el entorno en el que se mueven es prácticamente inasertivo.

Los adultos son los modelos de los niños, todo niño, quiere ser como su papá o su primo ese tan fuerte,..., de ello debemos valernos y con la ayuda de todos enseñarles, mediante técnicas y refuerzos, una conducta asertiva que les evitara de muchos problemas.

COMENTARIO CRITICO

Lo primero que debo resaltar, a título personal, del libro, es que nunca había pensado que la palabra asertividad, pudiese significar lo que significa, la verdad lo relacionaba con algo totalmente diferente, y resulta que es una de las cosas más comunes diría yo, cosas que a todo el mundo les pasa, a unos mas a otros menos, de diferente manera,..., pero hasta la persona más sentada y con mas capacidad de estar segura de si mismo/a y de saber reaccionar ante ciertas situaciones (persona más asertiva), creo que en algún momento de su vida, se ve apurado y con ciertos problemas e ideas irracionales. Es por todo esto por lo que me ha gustado tanto este libro, porque lo he visto bastante identificado con la realidad.

También decir, que me ha impactado bastante, ejemplos que toma el libro que son de esas cosas que pasan, que normalmente crees que solo te pasan a ti, o que cuando pasan nadie se va a dar cuenta, pensamientos irracionales, etc. y aquí vemos la manera de que se hagan mas llevaderos, intentar solucionarlos, creo que esto me resulta bastante curioso.

Me ha gustado bastante, el vocabulario del libro, es muy sencillo y explica bastante bien lo que quiere decir, sin palabras demasiado técnicas, fáciles de comprender.

A mi, en concreto, siempre me ha llamado bastante todo el tema este de los psicólogos, no se si debido a problemas familiares o porque siempre o casi siempre encuentran una solución a esos problemas que te hacen sentir tan mal y dificultan muchos campos diferentes de tu vida, como el trabajo, los estudios, la pareja, las relaciones sociales,...

El libro trae unos ejercicios para que vayas haciendo sobre la marcha y que ayudan a comprender mejor de lo que se trata; debo de reconocer que cuando leí el primero, pense en que era una tontería hacerlo y que total, si yo solo me quería leer el libro para hacer este comentario y poco más, pero, a medida que fueron transcurriendo las hojas y pensando en el ejercicio, me dije: —¿Por qué no hacerlo?, no pierdo nada, y me apunte en una hoja lo que decía el ejercicio y con el cual a medida que pasaban los capítulos, iban apareciendo más ejercicios para realizar sobre la lista que tenía que hacer en el primero, así que me sirvió de bastante. Finalmente, cuando realice todos los ejercicios, vi como mi resultado eran justo las tres cosas que verdaderamente mas me preocupaban en este momento, me sorprendió bastante, pues justo son esas cosas que no quería reconocer, pero que están ahí.

Me ha llamado mucho la atención la distinción de la que habla al principio de personas buenas y malas, mejores y peores, es verdad, todos en nuestra mente tenemos esa idea y debería de dejarse atrás pues no creo que el significado de esas palabras son el que nosotros les damos a ciertas personas. Es difícil aceptar como uno son mejores en unas cosas y que por ello tienen mas admiración que tu, pero si lo viésemos desde otro punto de vista, se evitarían muchos conflictos y se viviría mejor.

Añade una frase curiosa, en el tema uno, en el apartado de La persona no asertiva que dice: *Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás*, de P.Jakubowski, es la perfecta definición de una persona no asertiva, cómo se preocupan mas de no hacer daño a la gente que de sí mismos, eso ocurre en muchas ocasiones, a mi por lo menos, hay veces que prefieres darle el gusto a otra persona de hacer algo por que el se sienta bien y tú te estas encontrando mal por ello, pero es como si te resignaras a esto. Esto debería corregirse pues se pueden llegar a acuerdos o simplemente hablar las situaciones sin tener necesariamente que encontrarse mal.

Hay algo que entiendo pero que es muy difícil de comprender, que es que *un ser humano necesita ser querido y aceptado por todo el mundo*, yo creo que en realidad eso es necesario, porque tu te encuentras bien cuando esto sucede, no que tengas que destacar o ser un líder, pero si necesitas que la gente tenga una buena visión de ti, buena imagen que se te quiera, yo pienso que es necesario para tener una buena autoestima, pues es como si fuese una recompensa a ti mismo, el ser buenamente aceptado.

Me gustaría destacar, las técnicas y los autorregistros que la autora propone para llegar a ser mas asertivo, me gusta porque lo hace con situaciones muy reales a las que te enfrentas continuamente. A mi en concreto hay bastantes con las que me siento identificada y las cuales estoy tratando de poner en practica para mejorar, pues se que me harán sentirme mejor y solventar ciertos problemas que se dan debido a estas situaciones.

También debemos tener en cuenta que debemos mejorarlo, no fingir un papel, y también que debemos corregir esos errores que nos hacen sentir mal, pero no cambiar, cada uno es como es y no debe cambiar sino mejorar, supongo que es lo mas acertado.

Otra cosa que debería cambiar, es la idea de los jefes, del liderazgo, pero creo que debería cambiar en todo el mundo, pues es un problema de sociedad, y hay malas situaciones para los trabajadores, estudiantes,..., que tienen miedo a sus superiores y hay veces que por mucho que trabajes esa conducta de tener miedo, o intentar afrontar ciertas situaciones, no se puede evitar, porque hay cosas que la propia persona no las controla y que dependen de otros factores, así que eso, a mi juicio, debería cambiar en general.

Teniendo en cuenta con lo anterior, también es difícil acostumbrar a tu mente o a ti mismo, que personas con las que tienes problemas o no congenias del todo, no es su culpa o intentarlas ver de buena manera o incluso intentar mostrarle como podría comportarse, eso también es bastante complicado.

En el tema de la pareja, es muy amplio, creo que influyen demasiadas cosas y que hay veces que por mucha asertividad que se tenga, al igual que el tema de los jefes, una pareja son dos, puede haber ocasiones en que no controles bien la situación. A pesar de ello, si se fuese muchas veces mas comprensivo, las parejas se llevarían mucho mejor. La expresión de sentimientos es lo mas importante, todo funcionaria bien si dijésemos todo lo que sentimos en el momento y con las palabras adecuadas.

En el ultimo capitulo, el de los niños, ese si que le veo importante, pues pienso que la manera en la que eduques a un niño es determinante para su futuro, influye mucho por no decir en todo, en cómo ser ese niño. Es cierto que muchas veces, los adultos se culpan de no haber hecho tal cosa, de no haberle enseñado otro y todo ello porque ahora de mayores sufren las consecuencias de esa falta.

Todos los casos que conozco de personas que se han comportado mal en el colegio, instituto, de forma agresiva llamando la atención, es porque en su casa tienen esa falta de atención, de cariño, despreocupación por parte de la gente que convive cerca de ellos, etc. La mayoría de los fracasos escolares que conozco, es debido a una mala situación en la familia.

No estoy muy de acuerdo, cuando dice que al niño hay que enseñarle pautas, pero que su personalidad la tiene que adquirir él; de acuerdo, la personalidad la tiene que adquirir él, pero si tu ves que se esta equivocando o que no va por buen camino, yo intentaría rectificar esa situación. La idea de reforzar tipos de conductas lo veo bastante acertada y por experiencia, cuidando a unos niños, pude ver que era positiva. Hace dos años, cuando curse 2º de Bachillerato, me cogí la optativa de psicología, y el trabajo final era una practica con unos niños y teníamos que grabarlo con cámara y todo, pero sin que se dieran cuenta, para probar la veracidad del trabajo; ahí trabajábamos tipos de conductas, como mejorarlas, reconducirlas,etc...y a una compañera, se la planteo un problema mas serio del que ella creía y con la ayuda de la profesora y basándose en la técnica de reforzar situaciones, el niño aprendió y mejoro su conducta.

Lo peor de todo, creo que es que todos los problemas que surgen por la falta de asertividad, se reflejan luego en las cosas mas importantes para nosotros.

Ahora, después de haber terminado de leer este libro, puedo decir que me gustaría ser una persona asertiva y reconozco que estas dos semanas en las que he estado leyéndomelo, he estado poniendo en practica ante situaciones parecidas que describía el libro, lo que éste decía, y es verdad que si lo piensas, llegas a encontrarte mejor, pero hay situaciones desesperantes en las que olvidas la palabra asertividad y te conviertes

en todo lo contrario, agresivo; y es que, llegar a ser una persona asertiva me parece muy muy difícil, pero verdaderamente admirable, pues creo que las personas así son las que verdaderamente son mas felices, pues están felices consigo mismas y con los demás y eso a mi parecer es muy admirable, pues con todo lo que esta pasando y según va la vida, lo que mas se lleva es ser admirado por destacar, ser un líder, agresivo y hacer nuestra vida mejor dificultando la de los demás.

Ojalá todo lo que dice el libro se pudiese llevar a cabo, pues creo que seríamos las mejores personas, pero como hacerlo todo lo veo un poco difícil, la gente debería saber lo que se puede hacer e intentar así mejorar muchas situaciones que incluso proporcionan bien a uno mismo.

En conclusión, me gustaría recomendar este libro a todo el mundo en general, pues incluso a los que lo lean por leer, sin ninguna intención ni motivo, encontraran algo identificativo que les hará plantearse ciertas situaciones de su vida y ayudar a que éstas sean mejor y mas llevaderas.