

Publicado en la revista Megatop

Ya estás harta de ser siempre buena, la que siempre complace a todo el mundo. Vienen tus amigas a casa y te piden tu pantalón preferido para ir a una fiesta y nunca ven el día de devolverlo, y, claro, tampoco te atreves a pedírselo. El otro día te piden la purpurina para la cara y te la devuelven casi vacía. Nunca agradecen, sino que creen que es algo normal en ti ser tan generosa y desprendida. Seguro que si fueras distinta aún se enfadarían contigo. Siempre estás pendiente de los demás y nunca te devuelven con la misma moneda. Estás ya tan rabiosa que muerdes, pero con tus amigas eres incapaz de expresar toda tu rabia. Tienes un problema que puede hacerte sentir deprimida y malhumorada. Es la falta de asertividad.

No dejarse pisotear.

La palabra asertividad quiere decir expresar tus pensamientos, opiniones y deseos de una manera directa. Ser asertivo significa tratar a los demás de una manera justa y con respeto, pero también respetándote a ti misma. Saber ser asertiva es una cualidad que te puede servir de mucho en tu vida social, afectiva y más adelante en tu vida laboral.

Entre la pasividad y la agresividad.

La asertividad está en el justo medio entre tragarse las cosas y ser agresiva. En el primer caso existe el riesgo de que lo pagues con los demás que no tienen la culpa, sin comerla ni beberla. El segundo caso, ser agresiva tiene los riesgos de sentir culpa y remordimiento o llegar incluso a la violencia.

Puedes aprender a ser asertiva si te lo propones.

Aunque no consigas los resultados que quisieras, el hecho de saber pedir lo que quieres o negarte a algo que no quieres te va a hacer sentir bien contigo misma y aumentar tu autoestima.

Como empezar.

1. Intenta expresar de una manera tranquila, pero sin dejar nada en el tintero, lo que tienes atragantado. Si es necesario, ensaya la frase para tus adentros y hasta en voz alta hasta que te salga natural. (Por favor, tráeme mi pantalón esta tarde a mi casa que lo necesito). No trates de justificarte por eso. Es tu derecho.
2. Trata de decir cómo te sientes y cómo algo te ha afectado. (Estuve esperando más de media hora a que llegaseis y estaba tan enfadada que he estado a punto de irme.)
3. No cambies de opinión si crees que estás en lo cierto. Si alguien se está colando en la cola, no lo dejes pasar. Mantente en tus trece.
4. No te preocupes de cómo reaccionan los demás. Si se enfadan es asunto suyo. Lo único que tiene que hacer es expresar lo que estás sintiendo y comunicárselo. No importan los resultados.