

Educar en la asertividad

Hemos tenido ocasión de consultar muchos artículos y manuales sobre el tema de la asertividad (Ver: "[Entrenamiento asertivo](#)"). Es verdad que en la sociedad actual con tantas rivalidades y tensiones interpersonales nos vemos obligados a poner en juego, cada vez más, las técnicas de asertividad que conocemos a través de nuestras lecturas o cursos que hayamos podido hacer.

Pero estos conocimientos sobre las actitudes asertivas hay que transmitirlos y en el caso de los padres, deben saber enseñar a sus hijos a ser asertivos.

Qué es la asertividad

En primer lugar debemos recordar el concepto de asertividad. OLGA CASTANYER, en su libro "La asertividad: expresión de una sana autoestima" [Ed. Desclée de Brouwer, 6ª edición, 1997], lo define de forma sencilla como la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás. La persona asertiva conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, por lo que no piensa ganar en una disputa o conflicto sino que busca de forma positiva los acuerdos.

En pocas palabras podemos decir que la **persona asertiva**:

1.-Sabe decir "NO" o mostrar su postura hacia algo:

- Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
- Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.
- Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.

2.-Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque:

- Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado.
- Sabe pedir cuando es necesario.
- Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.

3.-Sabe expresar sentimientos:

- Expresa gratitud, afecto, admiración...
- Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

Una vez que hemos recordado estas premisas nos toca ahora ver cómo hacemos para trasladar estos conocimientos a los hijos que como sabemos, están en formación y requieren nuestra atención y cuidados.

Sabemos que nuestros defectos y virtudes son fruto de las experiencias y mensajes que en su día nos transmitieron los mayores que nos rodeaban y ahora somos nosotros quienes tenemos la responsabilidad, la obligación de influir en los más pequeños y educarlos según los patrones de conducta más adecuados y entre ellos está el de ser asertivos. La asertividad se aprende, no es innata. Se aprende con la práctica y debemos reconocer que es una obligación moral enseñarles a saber estar y comportarse tanto con los iguales como con los adultos.

Principios básicos para aprender a ser asertivos

Para llegar a conseguir este fin de transmitir al niño la conducta asertiva debemos tener en cuenta unos PRINCIPIOS BÁSICOS de los que debemos destacar el ambiente que rodea al individuo. El ambiente influye en la autoestima de tal forma que un niño que es querido y respaldado y él lo siente así, desarrollará una sana autoestima y una seguridad en sí mismo. Por otro lado, unido al ambiente encontramos las personas que rodean al niño, esto es, los padres y profesores que resultan importantísimos para el niño puesto que son los que refuerzan las conductas positivas y son los modelos a imitar por los más pequeños..

Según lo que acabamos de decir, existen unas ACTITUDES GENERALES a tener en cuenta **para educar en la asertividad** y que además influyen en la construcción de una adecuada autoestima. Estas actitudes las podemos enunciar del siguiente modo:

1. **Atención a las proyecciones:** los adultos tendemos a proyectar nuestros propios temores y experiencias negativas en los hijos. Protegemos a los niños cuando anteriormente hemos sufrido burlas y los hacemos desconfiados. Esta actitud la transmite el padre con sus actitudes, sus comentarios... (cuando estamos continuamente pendientes de lo que los demás dicen de nosotros...) A cambio, lo que debemos hacer es aceptar al niño con sus ideas y actitudes y dejarle tener las experiencias. El papel del adulto en este caso es transmitir al niño su opinión si éste la pide y únicamente limitarnos (mientras esto no ocurra) a aconsejar o contar nuestras propias experiencias huyendo de los planteamientos categóricos y del establecimiento de reglas.

2. **No confundir un error puntual con una característica de la personalidad.** Debemos cuidar los mensajes que dirigimos a los niños y la forma de hacerlo. Un niño que de forma reiterada recibe el mensaje de que es malo, termina asumiendo ese rol, creyendo que realmente es malo porque además recibe el mensaje de alguien en quien confía que puede ser su madre, su padre o su maestro.

3. **Las expectativas hacia los niños deben ser razonables y adecuadas a su nivel y edad.** A cada nivel madurativo le corresponden unas pautas de

conducta. El problema para los niños se presenta cuando se les exigen cosas para las que todavía no se encuentran preparados (determinadas responsabilidades...)

Cuando vemos que el niño no es asertivo...

Tanto en la escuela como en casa podemos intervenir para ayudarlo salvando las diferencias del medio y los factores que pueden influir. La asertividad se puede enseñar de forma indirecta (se trata de todo lo que podemos influir en el niño sin que él se dé cuenta) o directa (con técnicas concretas).

Para empezar con las **formas indirectas** debemos, en primer lugar, describir objetivamente el "problema" que presenta el niño y una forma sencilla es la de escucharle, dedicarle tiempo para descubrirlo, ser empáticos (ponernos en su lugar y ver el problema desde su punto de vista. Cuando el niño no toma la iniciativa a contarnos cómo se encuentra, qué le pasa, debemos ser nosotros los que demos el primer paso pero para ello es fundamental (como decíamos antes) encontrar ese tiempo que muchas veces no encontramos o no queremos encontrar. En realidad se trata de ser empáticos con el niño, es decir, ponernos en su lugar y ver el problema desde su punto de vista. Por otro lado, en este proceso de ser más asertivos, debemos hacerles conscientes de algo que suele pasar desapercibido y son los "derechos". Es a través de las conversaciones diarias, comentando noticias... como podemos introducir el tema de los derechos y así el niño irá incorporando a sus conocimientos el de la existencia de unos derechos que él tiene que respetar, pero que también han de respetarse en él.

- Una buena idea es reforzar las capacidades. Cuando el niño se comporte de forma correcta, es adecuado dirigir un halago hacia el chico como "muy bien, has demostrado que eres capaz para controlar la situación y decidir por ti mismo". Ya sabemos que el halago como elogio que es, debemos aplicarlo con cuidado y no abusar de él porque puede perder el efecto deseado e incomodar al niño. Como criterio a seguir podemos considerar que cuando una conducta está instaurada no precisa ser alabada y nos debemos fijar en otra conducta más difícil o todavía por conseguir.

- Por último, hay que cuidar el lenguaje con que nos dirigimos a los niños. Debemos reflexionar si nos dirigimos de forma positiva y constructiva ("la próxima vez hazlo mejor") o negativa y destructiva ("no debes hacer así esto") El lenguaje positivo implica expresarse de forma afirmativa y fijarse en lo positivo. El lenguaje negativo hace hincapié en lo erróneo, en los defectos...

Pasemos ahora a analizar las **formas directas** que tenemos a nuestro alcance para enseñar en la asertividad. En numerosas ocasiones el individuo conoce su dificultad para afrontar un problema de relación con los demás aunque sí es consciente de que ese problema existe. Es decir, sabe qué debe hacer pero no sabe cómo hacerlo. Para superar esa situación es necesario que los adultos guiemos su comportamiento, analicemos con él la situación que lleva a que el niño se sienta incómodo, los antecedentes que la caracterizan y las consecuencias que siguen. En definitiva, debemos formar "equipo" con él. Lo

primero que hay que transmitir es seguridad, confianza en que el problema tiene solución y los adultos tienen que ser los primeros en creérselo. Esto que decimos tiene especial importancia en casos como el de los niños que se sienten acosados por algún compañero de clase y no sabe cómo afrontar el problema. Las consecuencias son que el niño está agobiado, angustiado, este estado emocional influye de manera negativa en su estado anímico y por supuesto en su rendimiento académico. En un caso similar, el adulto (padre, madre...) debe estar al lado del niño y ayudarlo, analizando por qué se produce este acoso y cuál debe ser la respuesta del niño.

- Por tanto, el adulto debe ensayar con el niño la situación problemática, imaginarse las situaciones problemáticas y peligrosas y afrontarlas. Es importante ofrecer al niño varias alternativas de conducta. Esto conlleva que el niño amplíe su capacidad de decisión. También es bueno ponerle al niño ejemplos concretos de casos similares que el adulto conozca y, si puede ser, explicar cómo se superó la situación.
- Un principio importante a tener en cuenta es que no debemos esperar avances de forma inmediata. Al contrario, debemos considerar que hay que avanzar poco a poco, con seguridad y que el niño perciba cada avance como un éxito y esto redundará en aumento de seguridad.