

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

Este libro ofrece una guía práctica para el manejo del estrés y la ansiedad, abordando tanto los aspectos físicos como psicológicos. Incluye ejercicios de relajación, técnicas de respiración y estrategias para mejorar el bienestar emocional y físico.



ASERTIVIDAD

Consiste en la capacidad de expresarle a otra persona lo que sentimos, queremos o pensamos de manera franca, directa y sincera, sin adecuarnos en exceso al otro ni ser agresivos. Sin callarnos ni gritar.

Del latín *asertumm*, *afirmación*, una persona asertiva es quien afirma con certeza. Ser asertivo es expresar lo que sentimos de manera tranquila pero firme.

El comportamiento asertivo se caracteriza por respetar las propias convicciones sin dejarse invadir por el otro ni agredirlo. Es un comportamiento firme pero que facilita la comunicación, tiende un puente, no anula.

El punto fundamental consiste en animarse, atreverse a hacerlo, superando el miedo y la ansiedad, que nos dificultan expresar nuestros deseos.



Asertivo, pasivo, agresivo

Los otros extremos de la asertividad son la pasividad y la agresividad.

Pasivo: se deja invadir por el otro.

Agresivo: invade los derechos de los demás.

Asertivo: ni invade ni se deja invadir

Veamos cada uno:

1. Comportamiento pasivo

La persona deja de lado sus derechos y antepone los de los demás. Intenta por todos los medios que no se produzca un conflicto, evita pasar un momento embarazoso. Siente miedo o culpa de decirle lo que piensa o siente al otro, o lo hace dando vueltas, sin convicción. De alguna manera expresa “tus opiniones o sentimientos son más importantes que los míos”.

A largo plazo fomenta la inseguridad y la baja autoestima, lo cual empeora la interacción con los demás.

Pensamiento:

“si le digo lo que pienso, se enojará y perderé esa relación”,

“mejor lo dejo pasar; no importa lo que yo diga”

“si le digo que no, se alejará de mí”,

“no soy capaz de enfrentarlo; haré el ridículo”



Gestos: bajar la mirada, hablar en voz baja, gestos vacilantes, retorcerse las manos, tono de queja, risas “falsas” o de compromiso (aprobar al otro sin estar de acuerdo).

Palabras: “no te preocupes, yo me arreglo”, “no importa”, “como vos quieras”, “¿podría...?”, “¿te molestaría mucho si...”, “quizás..”

Culpa: la persona pasiva suele sentir culpa por lo que no hizo mal. O sentir culpa de defenderse sanamente.

¿Ira acumulada en el comportamiento pasivo?

Suele suceder que el actuar así le produzca ira contra el otro y contra sí mismo por no defender lo propio, lo cual conduce a acumular rencor o a enojarse con quien no corresponde, incluso con explosiones de ira hacia personas diferentes con las que tuvo el conflicto. Luego siente culpa por haberlo hecho, y continúa siendo pasivo.

2. Comportamiento agresivo

Implica una manera de relacionarse invasiva, antepone sus derechos a los de los demás, en forma ofensiva, agresiva, manipuladora, pasando por encima del otro. Es común la culpabilización constante, amenazas, humillación, burlas, descargas de malhumor en el otro, o exagerar las faltas ajenas sin mirar las propias.

A veces, es hacer un escándalo por cosas pequeñas, terminando en agresividad hacia otros. Cree que es la única manera de expresar su disconformidad. Es presa de la ira y del malhumor.

Muchas veces la persona *no* ve que sea agresiva, los demás lo padecen. No se pone en lugar del otro (falta de empatía)

Gestos: mirada agresiva, gestos amenazantes, aumento del tono de voz, postura intimidatoria.

Palabras: “por tu culpa...”, “sos un desastre”, “más te vale”, “pareces horrible”, “no me importa lo que pienses”. Palabras negativas, sarcásticas, disonantes, que producen en el otro reacción negativa.

Culpa: la persona agresiva no siente culpa por lo que sí hizo mal (un hecho agresivo, o simplemente tratar mal al otro).

Consecuencias: conflicto con los demás, que terminan con rencor o alejados, pierde oportunidades. No sabe construir puentes de afecto estables y duraderos.

3. Comportamiento asertivo

Es importante “entrenarse” en asertividad como una forma de relacionarse con los demás, y sobre todo, de ser uno mismo, de desarrollar lo propio en plenitud.

Algunas características de la persona asertiva:

- Siente libertad para manifestar a otros lo propio
- Es comunicativa, franca y directa
- Trata de hacer lo que cree bueno, no se queda pasivamente esperando que las cosas sucedan.
- Acepta sus limitaciones y sobre todo respeta las del otro; no por eso renuncia a dar todo lo que puede para conseguir sus objetivos. Es activa.



Entrenamiento en Asertividad: técnicas

Si una persona tiene dificultad para defenderse o expresar lo que siente, si se deja invadir y luego se produce enojo, si siente culpa excesiva, necesita entrenarse en asertividad.

De hecho en muchos lugares se desarrollan **Talleres de asertividad** que ayudan a las personas a aprender la misma.

He aquí algunas técnicas prácticas.

➤ Mensajes en Yo:

Esta es la principal y más práctica herramienta asertiva. Consiste en expresar al otro lo que pensamos o sentimos de algo que creemos que está mal de parte del otro hacia nosotros. **NO ES PARA DISCUTIR, SOLO SE AFIRMA LO QUE UNO SIENTE O SINTIÓ POR UN HECHO OBJETIVO:** “yo me siento enojada porque llegaste una hora tarde a cenar y no me avisaste”, “yo estoy molesto porque no me entregaste a tiempo el trabajo pactado”. Luego de expresado **NO SE ESPERA** una reacción positiva del otro; no siempre la hay. El objetivo es **EXPRESAR LO QUE UNO SIENTE**. Luego nos retiramos sin discutir.

¿Y si “la ficha nos cae tarde”? Pues lo expresamos cuando nos cae.

➤ Disco rayado:

Consiste en repetir cuantas veces sea necesario un reclamo. Por ejemplo, reclamar cuantas veces sea necesaria una deuda o algo que no cumplieron.

➤ **Botón de pausa:**

Es tomarse *unos segundos* antes de contestar automáticamente, “recalculando” la situación, evaluando todos los elementos de alrededor, para evitar los problemas de las respuestas automáticas que luego son contraproducentes.

➤ **Pantalla de niebla:**

Consiste en formular un reclamo al otro, pero teniendo en cuenta aquello en lo que estamos de acuerdo. “Comprendo que estés cansado, pero si no podías pagar el impuesto me hubieras avisado”.

➤ **Otras:** Escucha activa, interrogación y empatía, entrenamiento en habilidades.

¿Y si tengo baja autoestima?

Algunas personas creen que tienen baja autoestima, cuando en realidad tienen dificultades en el desempeño social (**fobia social**), o no han aprendido a defenderse bien. En este caso hay más un problema de inseguridad que de baja autoestima. El cual puede superarse o disminuir ¡con entrenamiento asertivo!

En el caso que hubiera baja autoestima, el entrenamiento asertivo ayuda a mejorarla.

Asertividad: el desafío de ser uno mismo

Más allá de aprender a defenderse y comunicarse en forma directa y positiva, la asertividad es también un camino de desarrollo de uno mismo. Es decir, en la medida que aprendemos a ser asertivos, vamos saliendo de una maraña de pensamientos y emociones que nos inhiben.

Y no sólo eso, sino que observamos en la práctica clínica que no importa dónde uno esté, ni la dificultad que tenga. Si empieza a ser asertivo, se **desarrollará plenamente** el potencial personal en **beneficio propio y de los demás**.

Dr. Juan José Cuadro Moreno