

## TÉCNICAS PARA SER MÁS ASERTIVO/A

1. Remplaza tus pensamientos negativos. La manera que utilizamos para hablarnos a nosotros mismos nos condiciona igual que nuestras emociones. Esta técnica requiere que tomemos conciencia de nuestros pensamientos y que transformemos la negatividad en palabras de aliento y refuerzo personal. Así, mantendremos nuestra autoestima y tendremos un mayor control de nuestros actos. Tus pensamientos siempre están contigo.
2. Comprende que la gente no puede leerle la mente. Si quieres que las personas con las que interactúas tenga en cuenta tus necesidades, debes empezar por expresarlas claramente. No esperes nada de nadie, si necesitas algo, exprésalo. Al esperar algo nos creamos unas expectativas que, si no se cumplen pueden llevarnos a la frustración, el enojo y el conflicto.
3. Defiende “tu verdad” y no “la verdad”. La verdad en la mayoría de casos es relativa, pero una verdad que nunca nos puede ser negada es cómo te sientes. parte desde ahí, desde dentro de tus emociones. De esta manera la otra persona (o personas) no se sentirá atacada, sino que estaremos propiciando un entorno de empatía que nos ayudará a encontrar un entendimiento entre las partes.
4. Se siempre lo más concreto que puedas. Aunque en ocasiones resulte una ardua tarea debemos esforzarnos en “ir al grano” y no adornarnos mucho. Lenguaje sencillo y mensajes claros. Dando vueltas nos podemos perder y sobre todo, podemos perder a la persona que queremos que nos comprenda. En adolescentes la capacidad de atención es menor que la desconexión y si damos mucha información se propicia el agobio y posterior abandono. Tendemos a dar demasiadas explicaciones y no siempre son necesarias.
5. Añade motivos a lo que pides. Demuestra que hay una razón real que sustenta tu petición, que no es un capricho o simplemente, que no tiene un motivo oculto. Si tenemos que decir que no, siempre que sea posible es positivo ofrecer alternativas al final de la negativa.
6. Haz referencia a los hechos y no a tu juicio o interpretación de los hechos. Cada persona tiene una propia visión y todas las visiones deben ser respetables. Habla de lo que ha pasado, no de lo que tú piensas que ha pasado ni de sus consecuencia, habla de ese momento concreto y cuando se propicie entonces, desde la calma, de como lo hemos vivido nosotros. Habla desde el “tú” y no desde el “yo”. Podemos y debemos expresar nuestras verdades sin que la otra persona se sienta atacada.
7. Recuerda tu objetivo pase lo que pase. La mayoría de las veces, ganar la discusión no es nuestro objetivo, aunque tengamos la razón. Si mi objetivo es marcar una norma o, hacer ver a nuestro menor de un error que ha cometido, y éste/a está provocándome, mi esfuerzo se debe centrar en no entrar en el juego y ponerme a su nivel (aunque la razón la tenga yo), sino solventar el conflicto de manera natural sin ponerme a su nivel ni perder el control. No podemos pedirles que no nos griten cuando lo hacemos nosotros, sino dar ejemplo ya que por imitación se aprenden, se interiorizan y normalizan las conductas.
8. Reduce tu ansiedad ayudándote del lenguaje corporal. Estamos expuestos a muchas miradas, y somos influyentes en muchas personas. Nuestro cuerpo habla casi más que nuestra boca. Practica en casa delante de un espejo, se consciente de lo que dices cuando cayas y si analizándote, ves que no transmites el mensaje que quieres, practica hasta que te sientas seguro/a. La duda, el miedo, la inseguridad, la vergüenza, etc... van a reconocerla y aprovecharla.
9. Contagia tus emociones. Llega a casa con optimismo, con motivación. Es momento de dejar paso a la creatividad. Nos encontramos con menores de almas apáticas que no encuentran motivación, ni rumbo; abocados a la frustración e inmersos en el pasotismo extremo, donde los adolescentes solo encuentran refugio virtualmente. Que no sean los menores quienes nos contagien a nosotros, debemos los adultos ser quienes intentemos mostrarle algo diferente, educar no sólo es explicar. Empezar nuestras frases con este tipo de oraciones: “Me siento muy ..... porque....” fomenta la empatía y la cohesión familiar. Los adolescentes también ven si una persona se abre a ellos.
10. Recuerda que pase lo que pase, el mundo sigue girando. No caigamos en autocriticas destructivas, no tiremos la toalla, hay días y días. El perfil del adolescente ha cambiado, y nosotros debemos cambiar con ellos, no luchar contra ello. Ser consciente de la realidad de nuestros hijos/as y no establecer comparativas con tiempos pasados. Analiza los hechos, tus sentimientos, las consecuencias y las posibles soluciones. Escoge una y hazlo, pero no te fustigue ni te recrees en el error, vuelve a la técnica “1” y cambia tu pensamiento negativo.