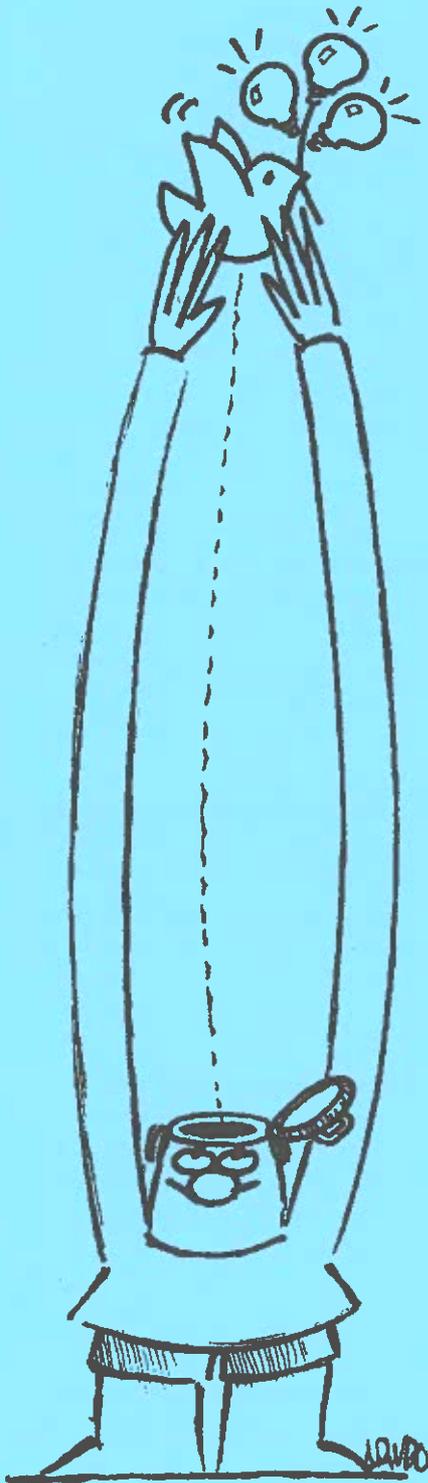


¿Tu hijo, es “asertivo”?

Fernando de la Puente



Asertividad, ¿qué es?

La asertividad no consiste en mostrarse agresivo, o independiente, o hacerse el diferente de los demás. Consiste en ser capaz de afirmar y defender unas ideas, unas reclamaciones, unas posturas personales, desde una actitud de confianza en sí mismo. Esto no significa terquedad ni falta de flexibilidad. La persona asertiva tiene fe en su propio juicio, aunque vaya en contra de lo que está de moda, o lo que se considere correcto socialmente.

Todos los adultos, suficientemente maduros y competentes, van logrando un cierto nivel de asertividad, porque van aprendiendo a pensar por sí mismos. Logran ser personas “socialmente competentes”, lo cual no quiere decir personas ingeniosas, entendidas y hábiles, sino con capacidad de plantear y defender sus argumentos.

De acuerdo con Manuel J. Smith en su libro “Sí, puedo decir no”, editorial Grijalbo, a quien seguimos en este tema, todos queremos que nuestros hijos sean asertivos, pero también que sean niños dóciles, obedientes, “niños buenos”. Esto está muy bien. Estamos a favor de una educación en la exigencia, la disciplina, el control, el saber diferir la satisfacción de los caprichos y deseos. Pero estamos en contra de educar en la dócil sumisión sin sentido crítico y sin capacidad asertiva. No deberíamos entrenar a los niños para ser “niños-buenos” si esto significa carencia de asertividad.

El “niño-bueno” no asertivo

Un “niño-bueno” no asertivo es alguien que complace a la gente, sobre todo a los que tienen autoridad sobre él. Obediente y paciente, está dispuesto a aceptar lo que pensamos los adultos, sin contradecirnos. Acepta el juicio de sus padres, o de otros adultos, respecto a lo que está bien o mal; sin decir nunca “no” a nadie, o no decirlo en serio.

El problema de estos “niños buenos” es que después, en los grupos de iguales, pueden dejarse convencer fácilmente de cualquier cosa, y caen en comportamientos que no nos gustan respecto al trabajo escolar, consumo de tabaco, alcohol, drogas, etc. Otras veces se manifiestan agresivos y coléricos, porque se cansan de ser buenos; o también se vuelven resentidos con sus padres, una especie de desquite por haber sido tratados como personas de segunda categoría.

Durante la preadolescencia, les resultará más difícil empezar a pensar independientemente, tomar decisiones y asumir responsabilidades. Y en la adolescencia, al asomarse más a la calle y a la vida, los “niños-buenos-dóciles” se encontrarán sobresaltados por cuestiones como éstas, que llaman a su puerta: *cuándo comenzar*

los contactos sexuales, qué voy a ser cuando crezca, ¿esco-geré una carrera técnica como mi padre o una actividad de relaciones humanas como mi madre?, ¿cuándo empezar a beber?, ¿está bien que consuma drogas, si mis amigos lo hacen?, etc.

En vez de estimularles a seguir aferrados a ideas infantiles sobre la vida, como hacen algunos padres, habría que decirles: “¿Te acuerdas de aquellas cosas buenas que te hemos enseñado? Pues ahora todo lo vas a ver cambiado y tendrás que hacerte tu propio modo de proceder. Nosotros podemos y queremos ayudarte pero tienes que encontrarlo tú”.

Un problema educativo familiar hoy

Aunque tu hijo no sea el típico “niño-bueno” que hemos descrito, existe el problema de que muchos adolescentes se inician hoy prematuramente en el camino del alcohol, tabaco, sexo, violencia, etc. porque los grupos de iguales y el ambiente social les presionan terriblemente en esa línea.

¿Qué podemos hacer? Por una parte, llevar a cabo una educación exigente, de lo cual hemos tratado en otras conferencias acerca de “atreverse a mandar”, etc. En segundo lugar, podemos enseñarles a *vivir sin dejarse manipular*, es decir, enseñarles a ser asertivos, algo que podemos ir haciendo en casa, y que constituye una auténtica prevención.

Si tu hijo, como dice M. J. Smith, aprende a ser asertivo mientras está en la Educación Primaria, será más capaz de defenderse durante la Educación Secundaria; y si aprende a ser más asertivo en estos años intermedios, logrará ser asertivo durante la adolescencia; lo cual le ayudará a hacer frente después al medio universitario o laboral, más amplio y sometido a menos supervisión.

Enseñar a ser asertivos

Consiste en inmunizarles a la *manipulación*. La gente nos manipula para sentirnos culpables o inseguros de no hacer lo que los demás; reducen nuestra capacidad de juzgar acerca de qué es lo mejor para nosotros mismos. Una de las mejores maneras de ayudar a ser asertivos es enseñar a tus hijos, de



palabra y de obra, los llamados “derechos asertivos”. Veamos los “derechos” que considero más interesantes.

Cinco derechos asertivos

I. Tengo derecho a ser juez de mis propios sentimientos, pensamientos y comportamientos

Los adultos tenemos la experiencia de que los técnicos y especialistas, que nos ayudan a resolver nuestros problemas, se erigen en jueces y jefes de nosotros mismos. Ni el mecánico que me arregla el coche ni el médico que me aconseja una dieta, son los responsables de mi coche y de mi salud. Soy yo el que tomo las decisiones sobre mis cosas y mi vida.

¿Cómo enseñar y actuar en casa con los hijos, para que aprendan este derecho?

ENSEÑAR EN CASA. Dile a tu hijo oportunamente que distinga entre “el consejero” (el que se pone a decirle lo que tiene que hacer) y el que decide, que es él mismo. Dile que nadie puede suplantar su decisión; si duda, puede aconsejarse de otros. Él sólo es quien va a cargar con las consecuencias; los “consejeros” le van a dejar en la estacada.

ACTUAR EN CASA. Cuando tú le aconsejes (no cuando le mandes) déjale que él decida, aún en contra de tu consejo. No le chantajeas con tu enfado, con hacerte la víctima, con la presión de un rollo interminable. A no ser que quieras que haga algo. Entonces, mándaselo o dile claramente que, después de oírle, tú vas a tomar la decisión; es mejor decir a los hijos, que no pueden hacer algo, simplemente porque no queremos que lo hagan. Lo cual es también una manera de enseñarles la asertividad.

Los niños pequeños no siempre saben lo que es mejor. Tendremos que decírselo. Pero no podemos hacerlo sin rebajar sus derechos asertivos y su dignidad. Si dicen que no les gusta un trabajo que les encargamos, no tenemos que empeñarnos en que les guste, sino simplemente que lo hagan. ¿Tiene sentido insistir para que se sienta culpable porque no le gusta limpiar su cuarto? Lo importante es que lo haga. En la vida tenemos que hacer cosas que no nos gustan.

II. Tengo derecho a no dar siempre razones de mi comportamiento, ni excusas de lo que hago

Cuando los adultos nos encontramos en momentos de conflicto, como discusiones, riñas y desacuerdos, enseguida oímos decir al otro, “¿por qué?” Un vecino te pide que le prestes tu casa para las reuniones de la asociación de vecinos. Si te niegas, y hay cierta confianza, enseguida te dirá “¿por qué?”. La verdadera respuesta asertiva es que, “*simplemente nos incomoda tener en casa la próxima reunión de la asociación*”. Sin embargo, caemos en la trampa intentando demostrar que no nos es posible, “*porque tengo gote- ras..., porque mi madre es mayor y está un poco delicada...*”

porque no tengo una habitación suficiente, etc." Esto nos pone a merced del manipulador, que empezará a rebatir una por una nuestras razones. Habría que decir simplemente, una o varias veces: "no, porque me incomoda tener en casa la próxima reunión".

Es verdad que los adultos usamos la "política" y damos razones que sabemos que son excusas, contando con que el otro se dé cuenta de ello, entienda que no queremos, y deje de insistir. Aunque a veces sucede que estas excusas, como no se creen, dan lugar a cábalas y "miniculebrones" ("¿por qué no querrá? ¿qué le habré hecho yo...?"). Pero entre niños y adolescentes eso no vale, porque no se respetan e invaden la capacidad de decisión del otro, refutando las razones cara a cara hasta hacerles ceder.

¿Cómo enseñar y actuar en casa con los hijos, en relación con este derecho?

ENSEÑAR EN CASA. Cuando te cuente algo que te haga sospechar que le están manipulado, hazle caer en la cuenta que si dan razones, caen en la trampa. "Di sencillamente que no, porque te molesta lo otro".

ACTUAR EN CASA. Cuando le mandes algo y él te pregunta "por qué", a veces dale razones; pero otras veces dile "no", sin dejarte envolver: "no quiero porque me molesta que en mi casa estén las cosas sucias y tiradas por el suelo". Se ha observado que, después de varias actuaciones asertivas, sucede algo sorprendente; empiezan a escucharnos y aprenden que no pueden manipularnos.

III. Tengo derecho a no ser responsable de solucionar los problemas de los otros, y a decir a veces "no me importa"

Un día, nuestros compañeros de trabajo nos dicen "he-mos pensado que vamos a turnarnos para atender a...; ¿preferes lunes, miércoles y viernes, o martes, jueves y sábados?" Lo primero que tenemos que hacer es preguntar: "¿Hemos decidido? Yo no he decidido eso". O cuando el vecino me dice "tenemos un problema con el ascensor y hay que hacer entre todos..." Lo primero será decir: "Yo no tengo ningún problema con el ascensor; ¿qué te pasa a ti con él?"

Esto, que parece fácil para adultos, no lo es tanto para niños y adolescentes. J. Smith, en el libro citado, relata escenas como éstas:

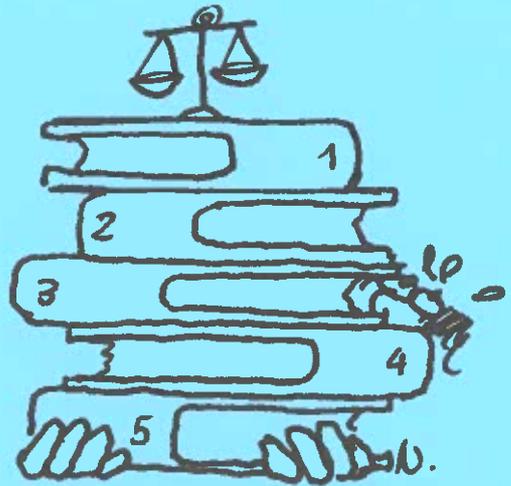
Tu hijo está estudiando y su amigo quiere que vaya a jugar con él a baloncesto.

Amigo: *Deja ya de estudiar y vamos a jugar.*

Tu hijo: *No puedo ir, mañana tengo un control de matemáticas.*

Amigo: *Tú eres bueno en matemáticas y no necesitas estudiar tanto.*

Tu hijo: *No soy tan bueno y quiero sacar esta vez buena nota.*



Amigo: *No tienes por qué preocuparte. Además, ya les dije a todos que estaríamos allí para jugar, así que vamos ya.*

Tu hijo: *¿Les dijiste eso?*

Amigo: *Sí; y si no aparecemos se quedarán sin formar equipo.*

Tu hijo: *Pero tengo que estudiar.*

Amigo: *Si no vienes no sé que voy a decirles.*

Tu hijo: *Bueno, está bien.*

¿Cómo enseñar y actuar en casa con los hijos en relación con este derecho?

ENSEÑAR EN CASA. Dile a tu hijo que él no es responsable de solucionar los problemas que se inventan o que se crean otros, y luego se los vienen a traer a él. Otra cosa es la compasión o el hacer favores libremente, cuando se ayuda a un herido, o se acepta una invitación a colaborar. Pero, "cuidado cuando te vienen a traer un problema".

ACTUAR EN CASA. No te dejes manipular por tus hijos. Deben cargar con las consecuencias de sus actos desde pequeños. Descuidan las cosas y las estropean, y luego nos quieren cargar a nosotros con las consecuencias. Debemos decirles que nosotros no somos responsables de solucionar los problemas que se buscan con su pereza, negligencia, etc. "Si llegas tarde al autobús del colegio, coge el transporte público". "Si no llevaste tal libro o material al colegio, arréglate con tus compañeros; yo no voy a ir a llevarte los libros a media mañana". Habrá que ver circunstancias y edades de los niños, y por una vez podemos cargar con las consecuencias de sus irresponsabilidades, pero nada más. ¿Estamos criando caras duras o irresponsables? Si experimentaran el frenazo en casa, ellos sabrán también frenar a otros y no sentirse responsables de sus problemas.

IV. Tengo derecho a cambiar de opinión cuando me siento incómodo

Desde pequeños nos enseñaron a sentirnos culpables por esta razón. Sin embargo, con frecuencia hemos tenido que cambiar de opinión, por nuestra experiencia en situa-

ciones semejantes o por tener nuevos datos. Sencillamente, nos sentimos incómodos por nuestra decisión previa y necesitamos cambiar, y muchas veces acertamos. No hace falta justificar el cambio de opinión con nuevas razones. Sencillamente, hay que atreverse a decir que no nos sentíamos cómodos con nuestra decisión inicial.

¿Cómo enseñar y actuar en casa con los hijos para que asuman este derecho?

ENSEÑAR EN CASA. Hay que decir a los hijos que no es malo cambiar de opinión, que no pasa nada, que no es falta de personalidad.

- "Si no te sientes a gusto con lo anteriormente decidido, puedes cambiar".

- "Los que te manipulan no quieren que cambies porque no les conviene; y si preguntan, por qué, no hay que caer en la trampa de dar razones, porque te las rebatirán una a una, pues son razones que inventamos sobre la marcha. Hay que atreverse a decir sencillamente que no te encuentras a gusto con la decisión anterior".

- Y "cuidado con los que te dicen *"eres caprichoso, no se pueden fiar de ti, te han comido el coco tus padres"*; quieren atacar tu sensibilidad para que cedas. Dile claramente, *"no soy eso, es que no me encuentro a gusto con lo que decidí antes y tengo derecho a cambiar de opinión"*. Y si insisten, debes decirle *"no te consiento que me insultes porque no hago lo que a ti te conviene"*.

ACTUAR EN CASA. Cuando tus hijos cambien de opinión, en cosas sin importancia, que no han sido acordadas, o meras iniciativas tuyas (*"voy a dejar de comer entre horas porque estoy engordando"*), que después no realizan, respétale, no le ridiculices. Tiene derecho a cambiar de opinión. Puedes hacerle ver con calma que su primera opinión era mejor que la segunda; pero si no se lo has mandado, respétale, no acoses su personalidad.

Lo mismo sucede con un "derecho" parecido al anterior: Tengo derecho a decir *"no sé"* o *"no entiendo"* sin sentirme mal. Hay gente que nos manipula diciendo *"¿pero no sabías que...?"* (sobre modas, o cosas nuevas que han salido, nuevas estrategias para conseguir cosas, etc.) Enseña a tus hijos que no tenemos que saber de todo y que de esto no depende la personalidad. La persona vale o no vale, no sus conocimientos. "Si te aprecian es porque te conocen y te quieren, no porque sepas o no algo". Y en casa no le ridiculices cuando dice "no entiendo" algo que crees tú que debería saber. No pierdas el humor y explícale con calma lo que tú crees que debe saber y entender.

V. Tengo derecho a no ser amigo de todos, y a no gustarme todo lo que hacen los demás

Nos hemos creado como una necesidad de caer bien a todo el mundo, y lo contrario nos angustia un poco. Para los adolescentes es una amenaza, a veces demasiado grande. No sabe si

encontrará otros compañeros o amigos. Pero al menos es importante que se dé cuenta de la manipulación.

¿Cómo enseñar y a actuar en casa con los hijos?

Enseñar en casa. Decirles, *"no tienes por qué ser amigo de todos ni gustarte todo lo que los demás hacen"*.

Actuar en casa. No hagas a tus hijos chantaje afectivo (*"creí que me querías... creí que tenías confianza en mí"*), lo cual se suele decir con cara triste, para dar pena.

Educación si manipulación

A) Como dijimos, hay que **ENSEÑAR EN CASA** a reconocer la manipulación, aprovechando las escenas de televisión o sus mismas anécdotas reales. Mostrarles cómo el manipulador busca hacernos sentir culpables, o tontos, o ignorantes. Y, para evitar estos sentimientos, lograr que hagamos o digamos lo que quieren de nosotros.

B) Practicar como padres **LA ASERTIVIDAD**. Si somos asertivos en casa ellos aprenden por identificación. Padres asertivos promueven hijos asertivos.

C) **MOTIVAR CON LA VERDAD**. Un niño con criterios propios, claros y serios, con razones objetivas sobre el alcohol, las drogas, el sexo, el consumismo, la insolidaridad, etc. es un niño más resistente a la manipulación. No motivamos con la verdad cuando utilizamos razones falsas, cuando decimos algo para sugestionar o meter miedo (*"niño, deja de golpear el escaparaté que hay ahí un guardia que te puede llevar"*). Las mentiras y falsas razones no sirven para enseñar por qué es bueno actuar correctamente. Tampoco educamos en la verdad si la única motivación que damos es anunciar premios y castigos (*"si apruebas te compraré..., si no recoges las cosas no te compraré..."*) En charlas anteriores hemos hablado ampliamente de cómo motivar de modo que ayudemos al crecimiento moral de los hijos, verdadera educación preventiva frente a la manipulación.

Trabajo en grupos

El tema de "manipular" o "dejarse manipular" parece importante en la educación de los hijos hoy. Proponemos:

1. Hacer una "lluvia de ideas" acerca de las principales ocasiones de manipulación a que están sometidos los hijos, por el ambiente escolar, social, familiar; por los medios de comunicación; por los amigos y pandillas, etc.
2. Comentar, a la vista de lo dicho en la charla, cuáles son nuestras manipulaciones con los hijos; en qué sentido las justificamos o no. Especialmente, reflexionar si, para evitar el mandar, utilizamos tácticas manipuladoras con falsas razones, abusando de las razones del miedo, etc.; en qué casos y con qué resultados.