

Asertividad

Decir lo que piensas sin atacar ni callarte

Viernes a mediodía. Te dejan sobre la mesa un trabajo que no es tuyo con un «tú lo haces mucho más rápido, ¿te importa?» y, antes de pensarlo, ya has dicho que sí. O llevas semanas aguantando un comentario que te molesta y un día explotas por una tontería. Entre callarte y estallar hay un punto intermedio: decir lo que piensas y lo que necesitas con claridad, respetándote a ti y a la otra persona. Eso es la asertividad. No es un rasgo con el que se nace, sino una forma de comunicarse que se aprende y se practica, empezando por situaciones fáciles. Al principio puede sentirse raro o incómodo; es parte del aprendizaje.

Para qué te sirve esta ficha

- Expresar desacuerdos y necesidades sin atacar ni encogerte.
- Tener técnicas sencillas para las conversaciones que más cuestan.
- Poner límites sin sentir que tienes que justificarlo todo.

01 – Cuatro formas de responder

Ante la misma escena podemos responder de cuatro maneras. Agresiva: «¿Otra vez? Siempre igual contigo». Pasivo-agresiva: «Claro, como yo no tengo vida...», o decir que sí y entregarlo tarde a propósito. Pasiva: «Vale, déjalo ahí», y volver a casa con rabia. Asertiva: «Hoy no puedo terminarlo, tengo lo mío. Si quieres, el lunes lo miramos juntas».

Lo que sientes no lo eliges, pero lo que haces con ello sí: puedes estar muy enfadado o enfadada y responder con respeto. Y casi nadie es asertivo siempre: puedes serlo en el trabajo y callarte con tu familia, o al revés. Fijarte en con quién te cuesta más es un buen punto de partida.

02 – Técnicas para practicar

No son frases para recitar. Si alguna te suena a contestador automático, cámbiala por tus palabras: lo importante es la actitud que hay detrás.

Mensaje yo

Habla de lo que te pasa a ti en lugar de acusar: el hecho, cómo te sientes y qué necesitas. Es más difícil discutir con lo que alguien siente que con un reproche.

«Cuando llegas tarde sin avisar, me siento poco tenida en cuenta y necesito que me escribas», en lugar de «tú siempre...».

Disco rayado

Repite tu postura con calma y con las mismas palabras, sin entrar en discusiones ni añadir justificaciones. Sirve cuando intentan convencerte por cansancio.

«Entiendo que te venga mal, pero este fin de semana no puedo.» «Ya, pero no puedo.»

Banco de niebla

Reconoce la parte de razón del otro sin renunciar a lo tuyo. La crítica pierde fuerza porque no encuentra pared contra la que chocar.

«Puede que sea muy cuadrículada con los plazos, sí; aun así, no voy a cambiar la fecha.»

Decir no sin justificarte de más

Un «no puedo» claro y amable es suficiente. Cuantas más excusas das, más fácil es que te las rebatan una a una.

«Gracias por pensar en mí, pero esta vez no.»

Pedir tiempo

No tienes que responder en el momento. Darte un rato te permite pensar qué quieres de verdad, sobre todo si sueles decir que sí por inercia.

«Déjame pensarlo y mañana te digo.»

Pedir cambios concretos

Las peticiones vagas generan discusiones; las concretas son más fáciles de cumplir. Nadie adivina lo que necesitas si no lo dices.

«¿Podemos turnarnos para fregar?» en vez de «nunca haces nada en casa».

El sándwich

Para decir algo difícil a alguien que te importa: empieza con algo cercano, coloca el límite en medio y termina con apoyo.

«Sé que estás pasando una mala época y quiero ayudarte. Pero no me hables a gritos. Estoy de tu lado.»

Cuidar el cuerpo y el tono

Mirar a la cara, hablar despacio y con un volumen tranquilo da fuerza al mensaje tanto como las palabras.

Respirar antes de empezar y no hablar mientras recoges la mesa o miras el móvil.

03 – Cómo preparar una conversación difícil

- 1 Ten claro qué quieres defender.** Antes de cómo decirlo, qué: si no sabes cuál es tu límite, notarás que algo no te encaja y acabarás irritable o cediendo. Piensa si buscas que te escuchen, un cambio concreto o un límite.
- 2 Elige el momento.** Mejor en un rato tranquilo que en mitad del enfado o con prisas. Si la emoción está muy alta, las técnicas se olvidan: decir «ahora no puedo hablar bien, lo retomamos luego» también es asertivo.
- 3 Ensaya la frase clave.** Escríbela o dila en voz alta antes. Corta y en primera persona.

- 4 **Escucha la respuesta.** Asertividad también es escuchar. Puedes entender al otro sin cambiar tu postura.
 - 5 **Revisa después.** ¿Qué salió bien? ¿Qué cambiarías? Cada intento te da información para el siguiente.
-

04 – Lo que no es

- No es salirte siempre con la tuya: a veces la conversación acaba en un acuerdo intermedio, y eso también es un buen resultado.
- No es ser borde ni frío: se puede poner un límite con cariño y con una sonrisa.
- No es soltarlo todo en nombre de la sinceridad: antes pregúntate si te han pedido opinión, si le sirve ahora y cómo te gustaría que te lo dijeran a ti.
- No es alejarte de todo lo que incomoda: un límite útil cuida la relación; si solo sirve para aislarte, quizá es otra cosa.
- No garantiza que el otro reaccione bien: lo que depende de ti es cómo lo dices, no cómo lo recibe. Tu límite sigue siendo válido aunque no funcione a la primera.

05 – Mis situaciones para practicar

Anota situaciones reales de tu semana, empezando por las más fáciles (un camarero, una compañera) y subiendo poco a poco hacia las que más te cuestan.

Situación	Qué suelo hacer	Qué quiero defender	Qué me gustaría decir	Cómo me sentí después

Cuándo pedir ayuda

Si decir que no te genera mucha culpa o miedo, si sientes que siempre cedes o que tus relaciones se basan en complacer, merece la pena trabajarlo en terapia. A menudo detrás hay miedo a que dejen de quererte o creencias sobre tu valor que se pueden revisar con calma.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Autoestima](#) · [Relaciones tóxicas](#) · [Test de autoestima](#)