

Guía para ser asertivos y poner límites

La primera idea para ser asertivo es muy básica, pero muy importante. Tienes que **escucharte**, saber qué es lo que quieres, hasta dónde estás dispuesto a ceder y por donde no estás dispuesto a pasar.

Por tanto, a la hora de tomar decisiones de este tipo, podemos caer en el error de intentar agradar al otro y olvidarnos realmente de lo que queremos y necesitamos. En este aspecto es importante que **no te juzgues** por querer hacer cosas diferentes. Una vez que sepas qué es lo que necesitas, es importante que alejes pensamientos y sentimientos de culpabilidad o remordimiento, no te van a ayudar a poder expresarle a los demás lo que quieres.

En segundo lugar, una vez tengas claro qué necesitas y no te juzgues por quererlo, es importante **expresárselo** al resto. Partimos de la base de que nadie es adivino: en muchas ocasiones damos por hecho de que los demás saben qué estamos pensando y nos llevamos decepciones cuando vemos que no se cumplen nuestras expectativas.

Por tanto, nuestro **mensaje** ha de ser muy **claro, sencillo y sin justificar** demasiado la respuesta o dar vueltas innecesarias. Esto te va a ayudar en tu argumentación y a no dar pie a malentendidos.

A la hora de comunicarte, es muy importante que trates de **mantener la calma** y utilizar un **tono de voz adecuado**. A veces cuando algo nos remueve mucho emocionalmente es muy fácil perder las formas y acabar diciendo cosas que uno no quiere decir, lo cual puede derivar en un conflicto grande.

Para poder conseguir no tener una discusión utiliza frases que sean en primera persona, habla sobre tus sentimientos y tus pensamientos. Trata de hablar sin juicios sobre los demás, expón los hechos, pero no tus juicios de los mismos. En resumen, **habla desde ti y sobre ti**.

En tercer lugar, lo que estamos haciendo siendo asertivos es establecer **un límite** y lo que no quieres es generar una discusión. Saber establecer límites con los demás y con uno mismo es una de las “leyes básicas” de la asertividad, aceptando lo que uno siente y lo que espera de los demás. Sin embargo, ser asertivo no es garantía de que los demás puedan entendernos, comprender nuestro punto de vista y/o ceder a nuestras necesidades. **Trata de negociar** y buscar **puntos comunes** con tu interlocutor, a lo mejor si estás dispuesto a ceder en alguna cosa, o no es tan importante para ti decir que no a algo. Como decíamos al principio, ten claros tus límites, respétalos, pero a su vez, trata de encontrar un punto común que te deje satisfecho.

Por último y no menos importante, comprende que la asertividad es una **habilidad** que se entrena, con lo que no te desanimes si en un principio no consigues ser asertivo. No te rindas, siempre hay más momentos en los que puedes serlo. Trata de darte cuenta de que no hay una única oportunidad y no pongas demasiada presión en ti. No obstante, si una vez que has comunicado lo que querías, ya sea de manera reiterada, porque no se llega a un acuerdo o porque sientes que no se te entiende, en ocasiones es mejor retirarse. No te empeñes en que las otras personas entiendan cómo te sientes. A veces hay que **aceptar** que por mucho empeño y cuidado que pongamos, las personas no somos capaces de entendernos.