



Encuentro de Pastoral con Personas Mayores

COMISIÓN REDENTORISTA DE PASTORAL CON MAYORES

Madrid-Santísimo Redentor, 23-24 Noviembre 2012

VIVIR LA VEJEZ POSITIVAMENTE

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ | Trabajadora social y gerontóloga
Comisión Redentorista de Pastoral con Mayores

No es posible la salud psicológica si lo esencial de la persona no es aceptado, amado y respetado por ella misma y por los demás
(MASLOW)

*Si nos queremos y respetamos, seremos capaces de querer y respetar a otros, y la única forma de hacerlo es desarrollando una sana autoestima que nos permita estar seguros de nuestra valía única, y tener personas que nos ayuden a hacer valer nuestros derechos, sin pisar los del otro, pero ¿cómo hacerlo, cómo lograr el respeto a uno mismo? Pretendemos dar respuesta a estas cuestiones para desarrollar una sana asertividad. Lo que nos llevará a **vivir positivamente esta etapa de la vida.***

Las persona que buscan aumentar el respeto por sí mismo y por los demás, mejorar sus relaciones y aumentar la autoestima, debe bucear por los caminos de la asertivida, y ¿quien no quiere eso? Decía TAGORE a propósito de ello: *“Quería decirte las palabras más hondas, pero no me atrevo, no voyas a reírte. Quería decirte las palabras más verdaderas, pero no me atrevo no voyas a no creerme. Quisiera decirte las palabras más ricas que guardo para ti, pero no me atrevo, porque no vas a pagarme con la mejores tuyas.”* No nos manifestamos muchas veces por miedo.....



Todos tenemos **inseguridades** que se manifiestan en distintos momentos de la vida, hablar en público, estar con mucha gente, no tener la respuesta adecuada etc... muchas personas, aunque no lo parezca, en su fuero interno están tremendamente inseguras, es conveniente que cada una de las presentes haga una reflexión interior en estos términos: **¿QUÉ SITUACIONES ME LLENAN DE INSEGURIDAD Y ME SIENTO RETRAIDO? (ANOTAR)**

Muchas veces podemos sentir que no nos consideran, que no somos respetados, para hacerse **respetar** hacen falta varios elementos:

- sentirse seguro
- ser capaz de autoafirmarse,
- ser capaz de responder correctamente a los demás,
- ser capaz de no ser “torpe” socialmente. Todo esto se resume en una palabra **ASERTIVIDAD**. Las personas que poseen esas habilidades son las personas asertivas/ positivas

La asertividad es la capacidad de defender los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás, ES DECIR SIN SUMISIÓN Y SIN AGRESIÓN.

Nadie es puramente no-asertivo, ni asertivo. Todas las personas tenemos tendencia hacia alguna de estas conductas, más o menos acentuadas, pero no existen tipos puros. Vamos a señalar tres perfiles de personas que nos ayudarán a entender la asertividad/ positividad.

La persona sumisa: está acostumbrada a sentirse pisada y no respetada, no se atreven a opinar, tiene miedo a no ser tenida en cuenta, cree no merecer nada.

“Si estamos muy pendientes de no herir a nadie en ninguna circunstancia, acabaremos lastimándonos a nosotros mismos y a los demás” (JAKUBOWSKI).



Estas personas no defienden los intereses personales, respetan a los demás pero no a sí mismas. Suelen ser muy sacrificadas, hablan bajito, no miran de frente, necesitan ser queridos aceptados por todo el mundo, tienen constante sensación de no ser importantes, fuerte sentimiento de culpa, baja autoestima, sitúan a los demás por encima, pueden tener estallidos de agresividad, de tanto aguantar...y pueden llegar a enfermar psíquica y/o físicamente.

La persona agresiva: Defiende en exceso sus derechos e intereses sin tener en cuenta los de los demás. Usa un tono de voz alto, un contacto ocular retador, invade el espacio físico y emocional del otro, en el fondo tiene baja autoestima y necesita autoafirmarse lo que provoca el rechazo de los demás. Ambas personalidades (sumisa y agresiva) tienen problemas de relación y son consideradas faltas de asertividad, por defecto o por exceso.

La persona asertiva: Conoce sus propios derechos y los defiende, respeta a los demás, no pretende “ganar” ni “perder” sino llegar a un acuerdo. Se observa en ella relajación corporal, comodidad postural, expresa los sentimientos positivos y negativos, se defiende sin agresión, tiene capacidad de discrepar, de decir “no” de aceptar errores, posee una buena autoestima, es considerada buena, pero no tonta.

En la persona asertiva hay un **lenguaje corporal** lleno de significados expresivos.

- La persona asertiva mira a los otros mientras habla
- La persona asertiva adopta una expresión facial acorde con el mensaje que quieren transmitir, no siempre igual
- La persona asertiva adopta una postura cercana y erecta de frente, pero no invade
- La persona asertiva tiene gestos de franqueza, seguridad y espontaneidad.

MÁS SOBRE EL PERFIL ASERTIVO/ POSITIVO

- Disfruta de lo que le ofrece la vida
- No pierde el tiempo en lamentaciones
- Le gusta lo cotidiano y la compañía de las personas
- Afronta en positivo las adversidades
- No le gusta el sufrimiento, pero lo afronta con decisión
- No se atormenta con sentimientos de culpa y no culpa a los demás
- **No se deja manipular y no manipula**
- Es independiente y respeta la independencia
- Defiende su intimidad y respeta la intimidad de otros
- Suelen ignorar a las personas que perturban su equilibrio
- No suelen enfadarse con facilidad
- Viven intensamente el presente
- No buscan la aprobación de otras personas para sentirse segura

| |
|---|
| ▪ Dicen exactamente lo que piensan sin sumisión, ni agresión |
|---|

- Tiene sentido del humor
- Se toma muy en serio sus proyectos
- Se acepta física y psíquicamente
- Lucha para salir de los problemas.¹

¿PORQUÉ NO SOMOS ASERTIVOS/ POSITIVOS?

1.- La persona **no ha aprendido** a ser asertiva/positiva o lo ha aprendido mal. No hay una personalidad asertiva innata, la conducta asertiva se va aprendiendo, por imitación, lo que nos han transmitido como modelos de comportamiento nuestros padres, maestros, amigos. Dice JAKUBOSKI: *“Si sacrificamos nuestros derechos con frecuencia, estamos enseñando a los demás a aprovecharse de nosotros”*.

2.- La persona conoce la conducta asertiva pero **siente tanta ansiedad que no la emite**. Ha podido tener acumulada ansiedad desde la niñez, que no ha sido “drenada”.

¹ AA.VV (2005). *Habilidades relacionales en los grupos humanos*. Madrid. Federación de Servicios y Administraciones Públicas. p.18.

3.- La persona rechaza sus derechos por **un rígido patrón de “obediencia a la autoridad”** por ejemplo: “callar cuando habla una persona superior” no expresar la opinión propia ante otros” o por el contrario “si te pegan, pegas” “tienes que ser el mejor”, todo ello es engañoso pues la autoestima ha de estar centrada en los logros de uno mismo, no en relación a las expectativas de los otros. De esta forma el mundo está clasificado en ganadores o perdedores, en vez de contemplar a los demás como iguales y vivir positivamente.

4.- Las personas podemos estar llenos de **creencias irracionales** y llega a conclusiones erróneas (nadie me quiere) o crear posturas demasiado autoritarias tengo que....hay que....debo de..... Es mejor situarse en me gustaría que....preferiría que.....estas posturas son menos dogmáticas. Pensamientos de tipo todo o nada, mi vida es un fracaso, soy indigno de....se ríen de mí... todo me sale mal...he cometido muchas barbaridades....la vida es mala....nunca seré feliz, mi conducta es imperdonable...me siento estúpido, siempre soy un perdedor, soy despreciable etc.....INVITO A QUÉ PENSEMOS POR UNOS MOMENTO SI ESTO NOS PASA...

Estas distorsiones o pensamientos irracionales se pueden modificar, no sin esfuerzo, se trata de cuestionar las creencias irracionales y reemplazarlas por otras racionales, esta reconversión facilita el crecimiento y la maduración personal. Otro tipo de pensamiento irracional es el **tremendismo**, la tendencia a exagerar los acontecimientos de forma absoluta: (esto es horrible, no puedo soportar más, si tengo que hacer esto me muero, condenar cualquier conducta, generalización (eso le pasa a todo el mundo, cuando te cuentan un problema) personalización (referir todo a uno mismo y su vida, si vieras cómo estoy yo).....

Estas ideas irracionales fueron descritas `por ALBERTE ELLIS en los años 50 y las sistematizó así:

- Es necesario ser querido y aceptado por todo el mundo, NO

- Tiene que ser competente y saber resolver todo, NO
- Hay gente mala y despreciable que debe recibir su merecido, NO
- Es horrible que las cosas no salgan de la misma forma que deseo, NO
- La desgracia humana es debida a causas externas y la gente no tiene posibilidades de controlarlas, NO
- Recrearse en la posibilidad de que ocurra algo horrible y peligroso, NO
- Es más fácil evitar que afrontar responsabilidades y/ o dificultades, NO
- Siempre se necesita a alguien más fuerte que uno mismo en quien poder confiar, NO
- Un suceso ocurrido continúa afectando para siempre, NO
- Hay que estar permanentemente preocupado por los problemas de los demás. NO

Parece una lista de “disparates” pero si ahondamos dentro de nosotros mismos encontraremos de forma **irracional** alguna de estas afirmaciones, lo importante es ser consciente de ello y no hacerlas como lemas de nuestra vida, ya que nos impedirán llegar a la sana y madura asertividad y a la sana y madura convivencia, a vivir positivamente la etapa de la vida que nos toca.

LOS DERECHOS ASERTIVOS

- Derecho a ser tratado con respeto y dignidad
- Derecho a tener y a expresar los propios sentimientos y opiniones
- Derecho a ser escuchado y tomado en serio
- Derecho tener necesidades, establecer prioridades, y tomar decisiones
- Derecho a decir no
- Derecho a pedir lo se necesita, sabiendo que el interlocutor tiene derecho a decir no
- Derecho a cambiar
- Derecho a cometer errores
- Derecho a pedir información y a ser informado
- Derecho a ser independiente
- Derecho a disfrutar

- Derecho al descanso y ratos de aislamiento
- Derecho a la superación.
- **Derecho a decidir no ser asertivo/ positivo.**

PAUTAS PARA MEJORAR LA ASERTIVIDAD

- **Expresión de lo bueno y valiosos de los demás.** Es frecuente no expresar halagos y elogios a los demás, pero a la hora de criticar no ahorramos palabras, como dice BONET: “*No tenemos derecho a criticar si no estamos dispuestos a elogiar*”
- **Expresión llana y simple de los propios derechos e intereses,** cuando nos sentimos “pisados” y desvalorizados por los otros, hay que hacerlo ver empleando un tono de voz firme pero no agresivo ni tampoco sumiso.
- **Expresión del reconocimiento del otro y del nuestro.** Es muy importante reconocer los méritos y los derechos del otro y con sencillez los nuestros.
- **Elevación gradual de la firmeza de la respuesta asertiva.** Cuando la otra persona una y otra vez ignora nuestra propuesta, no hay claudicar y perder terreno, sino mantener con templanza nuestra propuesta inicial.
- **Hacerle ver al otro como se está comportando y cómo debería hacerlo.** Se trata de hacer ver al otro que lo está haciendo mal y decirlo serenamente (veo que estás enojado y no me escuchas, sería conveniente que me atendieras un momento, así no llegamos a ninguna parte, como no me respondes me siento algo confundido no se si es si o es no.²

² Para completar este tema leer Castanyer, O (1996) *La asertividad: Expresión de una sana autoestima*. Bilbao. Desclée De Brouwer.



Hemos dicho que el asertivo/ positivo no nace se hace, pongamos empeño en ello. **En síntesis no actuar con asertividad/positividad se traduce en “sumisión” lo que genera mucho resentimiento interno, o “agresividad” con las consecuencias negativas que ambas conductas traen consigo.** Lograr habilidades asertivas es un punto de partida importante para establecer relaciones de calidad y establecer objetivos de convivencia, todo cambio cuesta pero hay que intentarlo, la creencia en nuestro propio cambio lleva a la creencia del cambio en los demás, la colaboración de todos con todos es fundamental en cambios de actitudes para no sentirse “solos ante la campaña emprendida” hay que animarse a dar pequeños pasos adelante...

En SÍNTESIS las habilidades asertivas pasan por comportarnos de manera franca sin ser agresivos ni sumisos y nunca degradando al otro. La formación asertiva enseña a las personas a autoafirmarse y a obtener los resultados deseados.

El trabajo individual mejora las relaciones grupales, cuando todos están empeñados en emprender su tarea particular de ser y vivir de forma más positiva lo que redundará en beneficio propio y en el de los demás, con ello se renueva y nutre las relaciones convivenciales.

Decía VALLEJO NÁJERA: *“Sea usted mismo, incluso con sus defectos, no pretenda representar ningún papel, no finja, sea usted mismo...un poquito mejorado, pero manteniendo su identidad...”*

Lancémonos, pues a mejorar la calidad de nuestras relaciones
(OLGA CASTANYER).