



# Cuando no se sabe decir «no»

Todo ser humano tiene derecho a decir lo que piensa, lo que siente y a ser simplemente quién es.

## ¿Qué es la asertividad?

■ La asertividad no es un rasgo de personalidad, es una manera comportarse. Es la habilidad de expresar lo que uno siente, piensa o desea de una manera amable, sincera, directa y sin atentar contra los demás. La asertividad incluye todas las formas del lenguaje, verbal y no verbal, como la mirada, las posturas...

## Cómo reconocer a una persona asertiva

■ Es una persona segura, expresiva, espontánea, que habla con fluidez y es capaz de influir sobre los demás. Mira a la gente a los ojos, expresa sentimientos, tanto positivos como negativos. Cree en sus derechos y lucha por ellos. Es una persona buena pero no tonta, respetada por los demás y valorada. Sabe decir «no» o expresar su opinión frente a algo o alguien. Sabe pedir favores y reacciona correctamente ante una crítica. La asertividad está entre la pasividad (uno evita decir lo que quiere) y agresividad (lo pide pero de forma violenta y eso lo descalifica). En algún momento todos somos tímidos, y todos nos hemos sentido a veces incapaces de afrontar determinadas situaciones. Es difícil ser asertivo siempre.

## Ventajas de ser asertivo

■ Una persona asertiva es capaz de pedir, negarse, negociar y ser flexible, además conseguir lo que desea, pero siempre respetando los deseos del otro. Sabe expresar quejas y recibirlas, así como dar y recibir cumplidos. Una persona asertiva tiene derecho a cometer errores, a intentar cambiar lo que

no le gusta, a pedir ayuda o apoyo emocional, a decir «no», a rechazar sin sentirse culpable, etc.

## ¿Como es un no asertivo?

■ Es una persona tímida, muy in-

segura, se bloquea con facilidad, tono de voz bajo, poco fluido, la mirada baja, no sabe que responder ante una situación que no domina, se queda en blanco, se sonroja, intenta por todos los

medios agradar a los demás... Esta forma de pensar tiene repercusiones en contra de uno mismo: no te valoran, no te creen, no te respetan, no te quieren, te utilizan y al final te tiran porque ya no les interesas.

## ¿Por qué se cae en la no asertividad?

■ Nadie nace asertivo o «no asertivo». Complacer a todo el mundo es misión imposible. Buscar la aprobación de los demás para sentirnos bien o cuando pensamos que nos van a querer más por no enfadarnos y siempre decir sí, son sólo algunas de las creencias erróneas aprendidas de generación en generación. Esta necesidad de agradar a todo el mundo, genera dependencia y miedo. Es la sociedad, los padres y profesores, entre otros, los que nos pueden hacer asertivos o «no asertivos». A muchas personas se les ha reprimido en exceso, impidiendo expresar sus sentimientos: «¡Los hombres no lloran!».

## ¿Cómo se trata?

■ Con técnicas psicoterapéuticas se puede aprender a ser asertivo. Es necesario expresar nuestros sentimientos, a elegir en cada momento lo que uno quiere ser, hacer o decir. A través del entrenamiento asertivo, se identifican situaciones y después se modelan respuestas más apropiadas y eficaces por parte del terapeuta, mientras el paciente representa a la persona que tiene problemas. Se entrena al paciente en nuevas respuestas. Es bueno premiarse cada que se dice «no»: eso animará a seguir diciéndolo.

## ¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

### Psicoterapia y Flores de Bach

■ Es importante desarrollar técnicas o habilidades que nos ayuden a hacer frente a estas situaciones y es la psicoterapia, la que puede ayudarnos en este sentido a subir nuestra estima y a no temer a expresar nuestros sentimientos. Además, las

Flores de Bach como el Chicory, está indicada para aquellas personas que están más atentos a las necesidades de los otros a las suyas propias y lo hacen de manera exagerada, son excesivamente posesivos y suelen crear dependencias senti-

mentales. Rock Water para aquellos que son muy estrictos y se niegan a si mismos muchas de las alegrías de la vida, etc. Para los que temen a la soledad, la Homeopatía juntos con la Flores de Bach proporcionan alivio para sus miedos.



ALMA 04

ALMA LARROCA

## CURIOSIDADES

### ¿Qué es la quiropráctica?

■ Para el especialista en quiropráctica doctor Antonio Ruibal, «es una profesión sanitaria que estudia los problemas biomecánicos del cuerpo, con especial atención a la columna vertebral, y cómo estos problemas afectan a la salud. No se pierde de vista que la columna vertebral está íntimamente relacionada con el funcionamiento del sistema nervioso. Esta terapia se basa en el ajuste vertebral específico y la manipulación de las articulaciones». Un quiropráctico puede tratar lumbagos, cervicalgias, dolores de cabeza, mareos, hernias discales...

### Las alteraciones de la flora intestinal

■ Las alteraciones de la mucosa y flora intestinal por los antibióticos o la alimentación inadecuada dificultan la absorción a nivel de la mucosa intestinal. Si el 80% del sistema inmunológico humano está situado a lo largo de los intestinos, es fácil entender que un intestino en mal estado pueda ser el origen de síntomas alérgicos, de fatiga matutina, halitosis, aumento de las secreciones nasales o genitales, envejecimiento de la piel, etc. Parece ser que en los países industrializados entre el 70-80% de las personas sufre disbiosis intestinal, producido de una dieta inadecuada y la ingesta de sustancias tóxicas.

### ¿Qué son las azukis?

■ Son legumbres que ayudan a depurar el organismo. Son la soja roja, muy utilizadas para fortalecer el riñón. Facilitan los procesos digestivos y favorecen el desarrollo de la flora intestinal. Protegen el corazón y el sistema nervioso. Ayuda a regular la tasa de azúcar en sangre, por lo que se aconsejan en diabéticos. Son ricos en oligoelementos y minerales como el fósforo, hierro, magnesio y muy ricos en ácido fólico y vitamina B1. Estimulan la producción de leche materna.

## CREMA DE CASTAÑAS CON COMPOTA DE MANZANA



SANDRA ALONSO | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

### INGREDIENTES

200 grs de castañas cocidas y peladas.  
250 cc de leche de avena.  
1 cucharada de azúcar moreno.  
2 manzanas en compota.  
una pizca de sal.  
un poco de canela.  
mermelada de frutas del bosque con azúcar moreno.

### PROPIEDADES

Las castañas son el fruto del castaño. Alimento muy nutritivo y de alto valor energético, ideal para ancianos y en estados carenciales. Contienen potasio, magnesio, hierro, fósforo, calcio, zinc y cobre. Además vitamina B y ácido fólico. Pocas calorías pero alto contenido en hidratos de carbono complejos y agua. Sus proteínas y fibra, hacen que tengan efecto saciante.

### PREPARACIÓN

1. Cocer las castañas al vapor unos 10 minutos.  
2. Pelarlas y ponerlas en la leche de avena.  
3. Cocer 15 minutos a fuego medio con una cucharada de azúcar moreno y pasar por la batidora.  
4. Acompañar de compota de manzana con canela (añadir un poco de sal y no de azúcar, si se desea más dulce añadir unas uvas pasas mientras se cocen).  
5. Servir la crema sobre la mermelada.