



FUNDACIÓN  
GONZALO  
RÍOARRONTE



Seminario 03  
13 – 03 – 09

Libro Electrónico “AÑO 2009 – MÉXICO Y EL MUNDO:  
CRISIS ECONÓMICA Y LA SALUD MENTAL, RECOMENDACIONES”, ETAPA I

SAPTEL

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono

- “La asertividad y el modelo de compromiso social”

Autor: Dr. Federico G. Puente Silva  
Co-autor: Psicoanal. Andrés Gaitán González  
Colaboradores: Lic. Angélica Arriaga Jurado  
Psic. Luis Alejandro Sánchez Ortiz  
Lic. Javier Ramos Cruz

<http://www.saptel.org.mx/biblioteca.html>

En esta ocasión queremos conversar con ustedes sobre algunas herramientas necesarias para funcionar en la época actual. Cabe recordar que el grupo académico SAPTEL basa la validez de los conceptos que presenta en las teorías de la información que se originaron en la Europa de la posguerra -1950-. En ellas se reconoce que las personas necesitan tanto contar con herramientas como saberlas utilizar si desean obtener a la vez bienestar físico-emocional y éxito en el logro de sus metas.

Profundicemos en el proceso denominado *asertividad*<sup>1</sup>, entendido aquí como la cualidad, aprendida y practicada, de expresar afirmativamente lo que uno piensa y siente, defendiendo la opinión propia frente a la de los demás en forma clara, precisa, oportuna y respetuosa; la definición excluye propositivamente manifestar y comunicar miedo o temor, porque cuando comunicamos con miedo transmitimos miedo y lo que deseábamos expresar se *‘echa a perder’*: la información pierde su valor y con frecuencia anula lo que se pretendía compartir.

El miedo se esconde detrás de las dudas. Por ejemplo, dudar sobre tener el derecho de hablar y de negociar es mala semilla que suele encontrar tierra fértil en el otro, en el grupo o en el sistema. En las autocracias, donde el poder se ejerce verticalmente, el que uno dude sobre su derecho a hablar puede servirle para sentirse poderoso al otro, en tanto uno se considere investido de poder por la autoridad moral propiciara la defensa de sus Derechos Humanos, la presencia constante de temores y dudas difícilmente le servirá a uno para mejorar su nivel de salud mental o para alcanzar sus objetivos.

Las personas debemos de reconocer que el único camino para aprender y dominar algo es a través del ensayo o práctica, aprendiendo de los errores. En este sentido se abren las siguientes opciones:

- Ensayo mental o cognitivo. La persona se imagina las situaciones y metas a lograr;
- Ensayo conductual. Cuando se espera obtener lo deseado a través de acciones y comportamientos;
- Ensayo cognitivo-conductual. Cuando los pensamientos, los sentimientos y las conductas específicos se articulan de la manera que se requiere para obtener lo que nos es importante y lo practicamos.

<sup>1</sup> La asertividad es un concepto ampliamente utilizado cuya definición apunta a diversos aspectos y ha ido variando a lo largo del tiempo. **Joseph Wolpe** la define como "La expresión apropiada de cualquier emoción distinta de la ansiedad con respecto a otra persona". **María Moliner**, por su parte, la describe como: "(en psicología) Cualidad de las personas capaces de afirmar su personalidad y defender sus opiniones frente a los demás.

¡Porque nos importas te escuchamos!

Servicio gratuito: **52598121** Ciudad de México y Área Metropolitana, Interior de la República **01 800 4 727835**

El primer paso de la asertividad consiste en un diálogo sincero y honesto con uno mismo, identificando sin justificar las propias deficiencias o debilidades. Cada quien debe encontrar cómo hacer esto de manera amigable, quitando todo tipo de candado, prohibición o tabú para poder revisar y analizar cualquier tema.

Una vez identificadas estas deficiencias, el diálogo debe continuar en el sentido de que uno, poco a poco, en forma gradual pero progresiva, pueda verse a sí mismo como una persona honorable, trabajadora, respetuosa y con plenos derechos. Ha de afirmarse en el sentido de poder y deber –insistimos, progresiva y gradualmente– resolver temores y miedos, convencerse de que puede verse como una persona buena y fuerte con todos los derechos que por ser humano merezca. Debe dialogar en forma amable consigo mismo y concluir que no acepta ser discriminado, no importa de quien o de donde provenga, asumiendo finalmente que tiene toda la capacidad para rechazar cualquier forma de discriminación o maltrato.

A los seres humanos se nos recomienda revisar el estado de nuestros sentimientos, área de vital importancia para la salud mental; la herencia o carga genética que cada uno de nosotros lleva juega un papel muy importante, sin embargo el componente de mayor peso se aprende e incorpora de manera muy especial en la niñez, inclusive desde el momento preciso de la concepción y el embarazo: la acción preventiva más trascendente y relevante para la prevención de trastornos emocionales consiste, sí en planear los embarazos, *pero sobre todo en deseárselos*. Existen cientos de estudios científicos que muestran que casi siempre le va mal en la vida a la persona que no fue planeada ni deseada.

Desde las vivencias y experiencias de la más temprana infancia formamos procesos ideo-afectivos, esto es, cadenas de ideas con sus respectivas emociones, con las que formamos conceptos que nos ayuden a explicar, primero, qué es el mundo y cuál es mi relación con él, preguntas fundamentales a partir de las cuales se establece o no una confianza básica hacia la vida.

Todos hemos oído la frase que dice: “Quien no conoce su historia estará destinado a repetir los mismos errores”. Por lo tanto resulta muy interesante revisar primero –como ya señalamos al principio– la experiencia europea a partir de 1950, cuando el sistema socio-político-económico pretendió realizar un cambio cognitivo-conductual en la población para levantar el ánimo después de las grandes pérdidas y costos de la guerra, a partir de comunicar:

*“tú, quien quiera que seas, –sexo, raza, religión, edad, clase social– sí vales y por lo tanto tú sí importas, tú sí me importas; yo sistema, tengo la obligación, el reto y el compromiso de apoyarte, y si no lo cumplo que la sociedad me lo demande, recordando que solamente importa lo que vale.”*

Posteriormente en los sesentas, cuando se presenta la profunda y violenta crisis social en los Estados Unidos de Norteamérica, resultado de la discriminación y de la ausencia de derechos humanos; se planteó la disyuntiva entre una guerra civil o *el derecho a los derechos humanos para todos*. Una vez aprobada la nueva legislación en gran parte de ese país y como rama positiva del movimiento del poder negro (*Black power movement*), se establece un histórico programa de reestructuración cognoscitiva o sea, del contenido de los pensamientos, sentimientos y comportamiento de la población, en donde a través del canto, la música y el juego, los maestros y los adultos les preguntaban a los niños ¿Qué era ser negro? y ellos –los niños– con alegría contestaban gritando es ser

¡Porque nos importas te escuchamos!

inteligente, es ser fuerte, es ser feliz, es ser valioso, es ser bueno; como parte del juego los maestros comentaban ¡no te escucho!, ¡no te escucho! y así invitaba a los niños de forma entusiasta a continuar gritando, yo no soy menos que nadie y no soy más que nadie, tengo un gran valor y por lo tanto sí importo.

El primer presidente afroamericano de los Estados Unidos de Norteamérica, Barack Obama, pertenece a esa generación de personas que nacieron y crecieron en ese país, que presentan un color de piel diferente al blanco, sin embargo al contar con *constructos cognoscitivos* o programas mentales cuyo contenido es fortaleza, valor, ser merecedor de todo derecho humano y por lo tanto de la prosperidad, del éxito y de la felicidad, logran las metas que anhelan. Todos conocemos la existencia de innumerables otros casos en ese país, estos personajes se encuentran en los ámbitos de la política, del arte, del deporte y de los negocios. Es probable que en dicho país hoy existan más descendientes de mexicanos con rasgos raciales indígenas de tipo “*piel morena*” ocupando puestos oficiales y/o de elección popular que en nuestro país México. Quisiéramos subrayar un proceso complementario de vital importancia, este se denomina *compromiso social o solidaridad* (en inglés *commitment*).

Los investigadores de las ciencias de la conducta lo equiparan al proceso crucial para la vida del individuo de la liga de apego o vínculo entre un niño y sus padres, que representa la estabilidad y la seguridad para el menor de que no está sólo, que existen personas que lo aman, lo apoyan, lo protegen y lo encauzan; como hemos mencionado, en la Europa de la posguerra se analizaron los fracasos y se reaccionó creando sistemas sociopoliticoeconómicos de apoyo y promoción para su población; estos sistemas constituyen la parte complementaria que las personas necesitamos para desarrollar un cuerpo físico y emocional fuerte que nos sirva para enfrentar la vida saliendo constantemente adelante. Es por esto que a los sistemas sociopoliticoeconómicos se les denomina “*padres sociales*”, y como ocurre en la vida con los padres biológicos / psicológicos, existen buenos padres y malos padres sociales, con el costo que esto implica para un individuo o sociedad. Nosotros en SAPTEL no tenemos información de que programas valiosos como estos se hayan implementado en nuestro país, lo que es una verdadera pena, y extendemos una invitación a las autoridades para que los consideren e implementen.

Probablemente cuando los intelectuales e historiadores hablan de que se puede despertar el México *bronco*, están considerando el concepto de inteligencia emocional<sup>2</sup> y se refieren a un proceso que si bien a través de la historia de la humanidad siempre ha existido, en las últimas décadas ha hecho crisis: se denomina “*enojo severo crónico*”, y ocurre cuando la persona se siente sin futuro y sin esperanza (la desesperanza), o bien se siente sin posibilidad de defenderse o de hacer valer sus derechos, abandonado, maltratado ( la indefensión), o bien que a nadie uno le importa careciendo de apoyo social y grupal originándose una falla de identidad llamada anomia (esta es una de las causas principales del suicidio). En resumen, se encuentra sin el conocimiento ni la posibilidad de contar con las herramientas que se requieren para afrontar la vida y salir adelante o resolver.

Este material es de uso público y gratuito. Para ser reproducido es necesario solamente reconocer créditos del Consejo Regional Latinoamericano y del Caribe de Salud Mental A. C. e informar sobre su uso al correo electrónico: [crlyc@prodigy.net.mx](mailto:crlyc@prodigy.net.mx)

<sup>2</sup> El término Inteligencia Emocional se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. Inteligencia emocional no es ahogar las emociones, sino dirigir las y equilibrarlas. Disponible en <http://www.inteligencia-emocional.org/> 2009.

¡Porque nos importas te escuchamos!