

DERECHOS ASERTIVOS



Principios Básicos para
La Sobre Vivencia Emocional.



onstruyendome
Psicoterapia

¡Bienvenidos!

Este ebook puede cambiar tu manera de relacionarte con las personas si lo practicas de manera permanente, en él comparto contigo 11 derechos asertivos, que mejorarán tu estilo de comunicación y tu manera de relacionarte.

COMENZAMOS...

¿Te has encontrado alguna vez en estas situaciones?

- ¿Te quedas callado porque no sabes cómo responder ante una petición o exigencia?
- ¿Te cuesta trabajo decir no?
- ¿No sabes expresar tu estado de ánimo?
- ¿Te sientes ansioso cuando hablas con una persona considerada como autoridad?
- ¿Te sientes insatisfecho en tu relación de pareja y no sabes identificar el motivo?

Si te identificas con alguna de ellas....te tengo:

¡Buenas noticias! A continuación encontrarás once derechos asertivos que te ayudarán a resolver estas y muchas otras situaciones relacionadas con tu estilo de comunicación.

Beneficios:

Aprenderás a comunicar sentimientos, opiniones y necesidades en forma clara, directa y respetuosa.

Once Derechos asertivos

1. Tienes derecho a decir “no” sin justificarte ni sentirte culpable.
2. Tienes derecho a equivocarte.
3. Tienes derecho a un trato con respeto y dignidad.
4. Tienes derecho a pensar diferente.
5. Tienes derecho a tomar tiempo para pensar, antes de decidir.
6. Tienes derecho a pedir lo que necesitas.
7. Tienes derecho a decir “no sé”.
8. Tienes derecho a guardar silencio.
9. Tienes derecho a cambiar de opinión.
10. Tienes derecho a sentir y expresar tus emociones.
11. Tienes derecho a no cubrir las expectativas de los demás.

Principios Básicos para La Sobre Vivencia Emocional.

ÍNDICE

1. ¿Qué es un derecho asertivo?
2. ¿Por qué son principios básicos para la sobrevivencia emocional?
3. Cómo ponerlos en práctica.

META DE APRENDIZAJE:

El lector conocerá qué es un derecho asertivo y cómo ponerlo en práctica.



¿Qué es un Derecho asertivo?

Son afirmaciones inherentes a la condición humana por el simplemente hecho de existir.



“Todo individuo tiene derecho a ser respetado, a ser escuchado, a tener opiniones o creencias distintas a los demás y expresarlas, a pedir lo que quiere en virtud de su existencia como ser humano, sin que por eso se sienta culpable”.

Son principios que nos enseñan a externar lo que pensamos de manera respetuosa, con uno mismo y con los demás, preservando así un principio universal:

“El sentido de autocuidado y auto respeto”



¿Por qué son principios básicos para la sobrevivencia emocional?

Porque nos ayudan a:





Por el simple hecho de existir,
tienes derecho a:

decir

NO 

sin justificarte
ni sentirte culpable.

Tienes derecho a decir “no”, a negarte a alguna petición sin dar justificaciones. Esto no es egoísmo ni deslealtad. Cuando el bienestar del otro tiene como costo tu propio bienestar, lo que tienes por delante y solo es cuestión de tiempo es sentirte amargado, resentido y pensar que la gente es abusiva.



Cómo ponerlo en práctica:

- Cuando te encuentres en una situación comprometida y te sientas presionado a decir “sí” primero pregúntate: ¿Quiero hacer esto? ¿Me toca a mí hacerlo?
- Haz un ejercicio diario de decir “no” en situaciones cotidianas, para que cuando se presente una situación de mayor significado te sea fácil rechazarla diciendo “no” de manera cortés y firme.
- Puedes responder: “no, gracias” “no puedo” “no por el momento” “me gustaría, pero no tengo tiempo”.

Derribando la creencia:

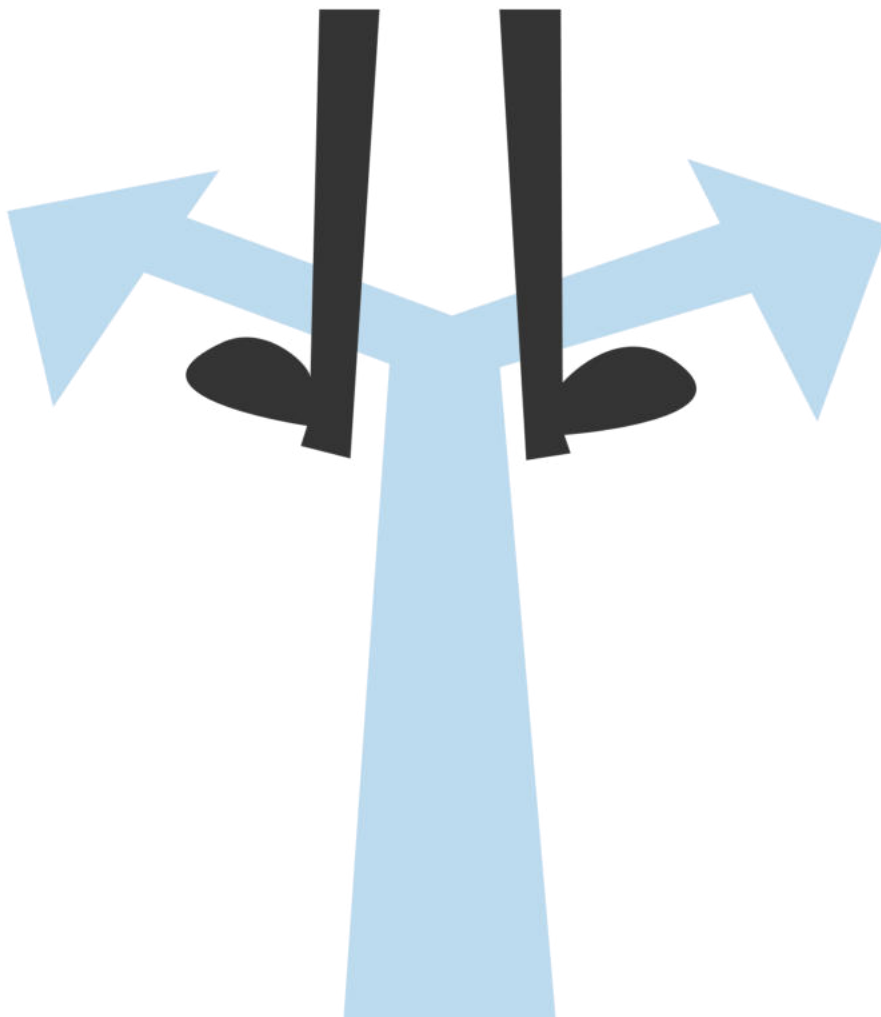
- “Debe de haber una razón para que digas no”
- “Que van a pensar de mí”
- “No sé decir “NO”



A

EQUIVOCARTE.

Tienes derecho a equivocarte, a cometer errores y no solo es un derecho, simplemente es humano.





Cómo ponerlo en práctica:

- **Cuando te equivoques reconócelo**, acéptalo y repara. Por ejemplo puedes decir: “Si, ya sé que lo que hice no estuvo bien, lo siento, te pido una disculpa, te aseguro que no vuelve a suceder”. Siempre toma la responsabilidad que te corresponde comprometiéndote a no repetirlo.
- **El error es información**, te dice que así no se hacen las cosas, te está informando que hay que hacer algo diferente. Desafortunadamente se le ha asignado un valor negativo al error, y no es así, es una oportunidad de aprender a hacer las cosas de manera diferente.
- **Te animo a que no tengas miedo a equivocarte**, recuerda que los errores son sólo eso, errores y nada más.

Derribando la creencia:

- *“Equivocarse es malo y nos hace inferiores”*
- *“Equivocarse es terrible”*



A ser TRATADO

con respeto y dignidad.

Todo individuo tiene derecho a ser tratado con respeto y dignidad.

Cómo ponerlo en práctica:

- Cuando no seas tratado con respeto, exprésalo, no te quedes callado: Puedes decir *“No me estoy sintiendo cómodo con tu manera de hablarme, puedes decirme lo que no te gusta, pero te pido que cuides la forma como me hablas”*.

Derribando la creencia:

- *“No le hagas caso, él así es al rato se le baja”*.

A PENSAR diferente.



Tienes derecho a pensar diferente, a tener creencias y opiniones diferentes. Como dice Humberto Maturana, cada individuo es un “multi verso”. Tienes derecho a ver el mundo diferente a como otros lo ven.

Cómo ponerlo en práctica:

- Cuando te encuentres con alguien que te diga “*¡Cómo puedes pensar así!*” Tu puedes contestar: “*Bueno, eso es lo que yo pienso al respecto*”

Derribando la creencia:

- “*La mayoría no puede estar equivocada*”.



A tomar tiempo para **PENSAR, ANTES DE DECIDIR.**

Tienes derecho a tomar tiempo para tomar una decisión.

Cómo ponerlo en práctica:

- Cuando no tienes clara la situación.
- Cuando no estás seguro.
- Cuando te hace falta información.

Derribando la creencia:

- “Creer que tienes que responder inmediatamente”



A PEDIR lo que NECESITAS.

Tienes derecho a pedir: ayuda, apoyo emocional, consejo o compañía.





Cómo ponerlo en práctica:

- Es importante contar con una red de apoyo pueden ser amigos, familiares o conocidos, y saber que tú puedes acudir a ellos en caso de necesidad, a veces simplemente para tomar un café en su compañía.
- Por ejemplo, si estás triste puedes llamar a tu amigo o amiga y decirle: *“estoy triste, me gustaría tomar un café contigo”*
- Toma en cuenta que la otra persona tiene derecho a decir “no”. El hecho de pedir no significa que siempre tendremos lo que queremos.

Derribando la creencia:

- “Me voy a ver imprudente”
- “Si pido ayuda es porque soy inútil”
- “Le voy a quitar el tiempo”
- “Que va a pensar de mí, que no puedo con esto”



A decir

“NO SÉ”.

Humanamente hablando no tenemos respuesta para todo, ni estamos obligados a responder a cuanta pregunta nos hagan.

Cómo ponerlo en práctica:

Cuando no sepamos algo, en lugar de fingir que sabemos es mejor decir:

- “Mira, no tengo información sobre eso, ¿de qué se trata?”
- “No entiendo de qué se trata, podrías explicarme un poco más?”

Derribando la creencia:

- “Si digo que no lo sé me voy a ver ridículo, o no voy a estar a la altura”



A guardar **SILENCIO.**

Tienes derecho a no querer hablar, o bien, a posponer el momento para dialogar.



Cómo ponerlo en práctica:

- *“En este momento prefiero no hablar”*
- Elige tú lo que te viene bien hacer en ese momento.

Derribando la creencia:

- *“Estar en silencio es muy incómodo”*



A cambiar de **OPINIÓN.**

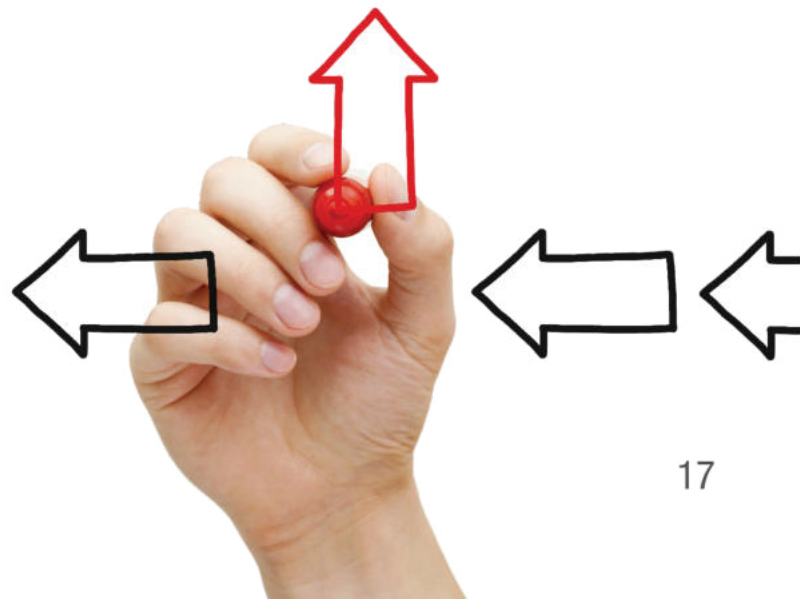
Tienes derecho a cambiar de opinión, de sentimiento, de pensamiento. La vida es cambio constante. Esto no significa que tu patrón de comportamiento sea un continuo cambio, no hablamos de esto, hablamos de que hay circunstancias que implicarán que uno cambie su postura y lo externe haciéndonos responsables de nuestra decisión.

Cómo ponerlo en práctica:

- Simplemente di: *"Lo siento, cambié de opinión"*
Cambiar es un acto de flexibilidad contigo mismo.

Derribando la creencia:

- *"Si ya dijiste una cosa, ahora la cumples"*
- *"Cómo le voy a decir que siempre no"*



A sentir y expresar tus **EMOCIONES.**

Las emociones son biología, son señales que nuestro cuerpo siente y que nos dicen que algo está pasando con nosotros. Reconócelas y exprésalas a las personas que sean significativas para ti. Tienes derecho a sentir. Lamentablemente se le ha asignado a las emociones un valor moral de bueno o malo *“llorar es malo para los hombres”* o *“no es bueno estar triste”* En realidad las emociones no son ni buenas ni malas, simplemente son, existen, las sentimos, y es importante saber que tenemos derecho a experimentarlas y expresarlas.

Cómo ponerlo en práctica:

- Reconoce qué es lo que estás sintiendo, no le pongas juicios de valor como *“es bueno”* o *“es malo”*, no las juzgues. Sólo reconoce que están ahí porque estás vivo.

Derribando la creencia:

- *“Los hombre no lloran”*
- *“Que van a decir los que te vean”*
- *“Es malo estar triste”*
- *“No es bueno que te enojés”*



A NO CUBRIR las expectativas de los demás.

Cuando tú eres lo que los demás te dicen como debes de comportarte, dejas de ser tú.

Cómo ponerlo en práctica:

- Pregúntate si lo que vas a hacer es lo que tú quieres, o lo que te han dicho otros.
Detente a pensar un momento cómo te sientes después de lo que hiciste: Te sientes satisfecho, incómodo, molesto, enojado, triste.

Derribando la creencia:

- *“Para que me acepten, para que no se enojen conmigo, para llevar la fiesta en paz”.*



Recuerda algo
muy importante.

Estos **DERECHOS**
también son los **DERECHOS**
de **LOS OTROS.**

El desconocimiento de los Derechos Asertivos es una fuente de ansiedad, miedo, culpa, vergüenza, sensación de disminución en una gran mayoría de persona cuando interactúan con otros.

Te invito a que consultes nuestro sitio en la sección de Eventos, donde encontrarás la fecha de impartición del Taller de Habilidades Asertivas.

DERECHOS ASERTIVOS

Principios Básicos para
La Sobre Vivencia Emocional.

Ahora te invito a que realices el siguiente ejercicio:

Hoja de trabajo:

1. Identifica una situación en la que te viste presionado o comprometido a realizar algo que no querías hacer. (en la última semana).

2. Cómo te sentiste

3. Qué te hubiera gustado hacer realmente.

Sobre la autora:

Ana María Altamirano como Pedagoga, Psicoterapeuta Familiar y Coach de Parejas imparte el Taller “**Desarrollando mis Habilidades Asertivas**” en distintos ámbitos de trabajo como:

- Programas de Desarrollo Humano.
- Capacitación de grupos empresariales.
- Profesores de Universidades.
- Grupos cerrados.

Comprometida con la educación y formación de los individuos, Ana María ahora pone a la disposición de sus lectores, este ebook como una herramienta básica para el desarrollo de la habilidad asertiva, contribuyendo por este medio, a la mejora de la calidad de vida de las personas.

Recuerda que: *"A mayor Asertividad mayor efectividad personal"*.

¿Dónde encontrar a Ana María? En:

- www.psicoterapiaconstruyendome.com.mx
- www.facebook.com/pages/Psicoterapia-Construyendome
- www.twitter.com/Psicoterapia_C
- linkedin: Ana María Altamirano
- E-mail: ana@psicoterapiaconstruyendome.com.mx
- Tel. consultorio: 5598 8647



Bibliografía

- El derecho a decir no. Walter Riso. Edit. Planeta Zenith.
- No diga si cuando quiera decir no. Herbert Fensterheim, Jean Baer. Editorial De Bolsillo.
- Si, puedo decir no. Manuel J. Smith. Editorial de Bolsillo. (Asertividad para niños).
- Cuando digo no, me siento culpable. Manuel J. Smith. Editorial De Bolsillo.
- Cuestión de dignidad. Walter Riso. Grupo Editorial Norma.
- Viviendo con auto estima. Robert E. Alberti y Michael L. Emmons. Editorial Pax México.
- Asertividad. Jeff Davidson, MBA, CMC. Editorial Prentice Hall.
- ¿Por qué he dicho blanco si quería decir negro? Güell Manel. Editorial GRAÓ
- Cuestión de dignidad. Walter Riso. Grupo Editorial Norma.
- La asertividad expresión de una sana auto estima. Castanyer, O. Editorial Desclée de Brouwer

