

LA PSICOLOGÍA Y YO

Relaciones Interpersonales

Defendiendo mis Derechos

Lic. Carmen Tocha

Número de Palabras: 2 103

Tabla de Contenidos

Mis Derechos

¿Y cómo defiendo mis derechos?

La Presión de Grupo

No te dejes manipular

¿Por qué es importante aprender a decir no
de forma asertiva?

Técnicas para decir no

Técnica del NO

Técnica del Disco Rayado

Técnica del Cambio de Tema

Técnica “Para ti- Para mí”

Técnica “Es posible”

Relaciones Interpersonales

Mis derechos

La asertividad es una importante habilidad interpersonal. Una de las características de una persona asertiva es que puede defender sus derechos sin ofender a los demás. Pero, ¿cuáles son nuestros derechos personales?

Tengo derecho a...

- Ser tratado de forma respetuosa y digna.
- Expresar lo que pienso y siento.
- Tomar mis propias decisiones, aunque me equivoque.
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Tener mis propias opiniones y expresarlas.
- Cambiar de opinión.
- A decir NO sin sentirme culpable o egoísta.
- Ser escuchado y tomado en serio.
- Pedir lo que quiero, sabiendo que lo otros tienen derecho a decirme NO.
- Tener mis propios gustos y necesidades.
- Estar solo si así lo deseo.
- Satisfacer mis propias necesidades media vez no pase sobre los derechos de los demás.
- Decidir sobre mi propio cuerpo.

Conocer estos derechos nos permite saber si nuestros derechos están o no siendo respetados en una determinada situación. Es muy importante defender nuestros derechos cuando están siendo claramente violados, pero debes tomar en cuenta que defenderlos de forma extrema y ante cualquier mínima violación hará que los demás te perciban como una persona que está siempre a la defensiva y que tiende a ser agresiva.



Algunas situaciones diarias en las que vale la pena que hagas valer tus derechos son:

- Te dan mal un vuelto.
- Te venden algo en mal estado.
- Haces un trato y no se cumplen las condiciones acordadas.
- El maestro te castiga de forma injusta.
- Alguien trata de manipularte con amenazas de cualquier tipo.
- Alguien te hostiga y molesta de forma continua e intencional.
- Tus padres no escuchan tus necesidades o no te toman en serio.

¿Y ...cómo defendiendo mis derechos?

Para poder defender tus derechos debes:

1. Conocer tus derechos.
2. Encontrar un momento y un lugar apropiados para hablar. No es bueno defender los derechos en el momento de discusiones **acaloradas** o peleas, es mejor esperar a que los ánimos estén tranquilos.
3. Hablar a solas con la persona que está violando tus derechos. Evita hablar al respecto cuando estén dentro de un grupo de personas.
4. Transmite el mensaje de forma respetuosa y educada. Recuerda no hablar con **rodeos**, sino de forma breve y clara.
5. Evita echar culpas, evita usar el tú. En vez de eso usa "yo", "yo creo...", "yo siento...", "yo deseo...".
6. Acércate a la otra persona, no des mensajes a larga distancia.
7. Usa un tono de voz firme, pero tranquilo.
8. Mira a los ojos y adopta una postura corporal **erguida**.
9. Agradece a la otra persona por haberte escuchado.

Las personas que defienden sus derechos de forma adecuada se valoran más que las que no lo hacen. También se sienten más seguros de sí mismos y frecuentemente son bien aceptados dentro de grupos de personas de su edad.

La Presión de Grupo

Se define presión de grupo como la coacción que ejerce el grupo social sobre una persona, para realizar una actividad o conducta que es contraria a los intereses y valores de esa persona.

Los expertos que analizan las causas por las que se empieza a consumir alcohol y drogas, consideran que muchos jóvenes caen en el consumo debido a esta presión.

Durante la adolescencia el grupo de amigos adquiere gran importancia. Veamos el caso de Carlos. Carlos es un chico de 16 años que tiene confundidos a los maestros. Hasta hace poco era un alumno trabajador, aplicado y con buenas notas. Con los maestros y compañeros era muy respetuoso. Sin embargo desde que se junta con Mario y Gustavo se ha vuelto desobediente y sus notas han bajado. Es irrespetuoso con los maestros y abusivo con sus compañeros. Sus padres le contaron a la maestra que en casa se ha vuelto rebelde y contestón.

A menudo la presión de grupo obliga a las personas a hacer cosas que saben que no son correctas. Los adolescentes están frecuentemente más expuestos que los adultos a este tipo de presión. En esta edad el grupo de amigos y amigas se convierte en una parte fundamental de la vida del joven quien desea sentirse parte de él y ser aceptado por sus integrantes.

La presión del grupo se manifiesta de diferentes formas. Puede ser positiva cuando lo otros tienen razón o nos quieren convencer de hacer algo bueno o dejar de hacer algo malo. Muchas veces es negativa y nos hace daño, por ejemplo cuando nos lleva a fumar, a tomar drogas o alcohol, a realizar actos violentos o en contra de la ley o a dañar a otras personas. El actuar así le permite al joven ser aceptado por los miembros del grupo y ganarse el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede significar ser rechazado por los compañeros, hacer el ridículo y hasta ser expulsado del grupo.

Los miembros del grupo tienen diferentes estrategias y utilizan algunas frases típicas para convencer a los otros de que hagan lo que ellos quieren. Es importante que la conozcas porque así te será más fácil darte cuenta cuando te están tratando de manipular.

Estrategia	Ejemplo de lo que nos dicen
Ridicularizar	“Sos un gallina.” “No insistan más, lo que pasa es que es un cobarde.”
Retar	“A que no te atreves.” “No sos capaz.”
Halagar	“Con lo inteligente que sos, no te costaría nada.”
Amenazar	“Si no lo hacés, ya no te vamos a hablar.”
Prometer recompensas	“Si lo hacés, te daré lo que quieras”
Insistir	“Ala, vení con nosotros. Di que sí.” “Porfa, vamos, animáte. Venite....”
Engañar	“Yo ya lo he hecho antes y no pasa nada”

No te dejes manipular

Cuando alguien trata de que hagamos algo que no queremos es necesario decir No. Pero muchas veces es complicado hacerlo, sobre todo si se trata de personas que realmente nos interesan o con las que tenemos una relación muy estrecha. Algunos ejemplos de estas situaciones son:

- Mi amigo siempre quiere que tome alcohol.
- Mi prima quiere usar mi blusa preferida para la fiesta y yo también la quiero usar.
- Mi hermano quiere que vaya con él al cine, pero yo tengo que estudiar.
- Mi novio quiere que tengamos relaciones sexuales y yo no quiero.



La capacidad de decir NO asertivamente es un comportamiento que, igual que el resto de habilidades interpersonales se aprenden con la práctica. El chico que tiene la costumbre de ceder ante las peticiones de los demás, sin importar si son positivas o no, puede llegar a sentirse muy frustrado y resentido y sus compañeros lo pueden considerar un títere. Por el otro lado decir NO de forma no asertiva puede herir a la otra persona o hacer que siga insistiendo hasta que eventualmente cedamos.

¿Por qué es importante aprender a decir NO de forma asertiva?

- Te permite no meterte en situaciones de las que después te vas a arrepentir.
- Te ayuda a no sentir que están abusando de ti o que te manipulan todo el tiempo.
- Te permite tomar tus propias decisiones y el timón de tu vida.
- Permite que lo demás conozcan cuáles son tus puntos de vista y tus sentimientos.
- Disminuye la probabilidad de que te vuelvan a pedir que hagas eso que no quieres.
- Las personas insisten menos.

Técnicas para aprender a decir NO

Técnica del NO

Consiste sencillamente en decir no. Generalmente, cuando te están tratando de convencer de algo que no quieres, dar largas explicaciones no te trae ningún beneficio. Basta con que digas de forma firme NO. Muchas veces las personas siguen insistiendo, entonces tú también insistes en decir de forma breve NO, por ejemplo puedes decir “Ya te fije que no” o “No lo haré” o “Por supuesto que no”.



Lee el siguiente diálogo y fíjate cómo responde el joven a quien están tratando de convencer de hacer algo que no desea.

- Esto está buenísimo, Pruébalo.
- NO
- No seas marica, Pruébalo.
- YA TE DIJE QUE NO.
- ¿Pero, por qué no? Mira a tu alrededor, todos lo están tomando.
- SÍ, YA ME DI CUENTA, SIEMPRE NO.

¿Te das cuenta que no es necesario dar grandes explicaciones? Simplemente di NO:

Técnica del Disco Rayado

Esta es otra técnica que te ayudará lograr que “los insistentes” te dejen en paz.

Hubo una época en que el tocadiscos era el principal equipo para reproducir música y los discos de vinilo el único formato de reproducción. Cuando uno de esos discos se rayaba la parte de la melodía en la que estaba el rayón se repetía una y otra vez.

Por eso a esta técnica se le llama la técnica del disco rayado. Consiste en repetir una y otra vez, sin levantar la voz y sin enojarnos, las palabras que expresan lo que deseamos o pensamos. Es como si nuestra voz se hubiera rayado en la misma frase. Apliquemos esta técnica al ejemplo anterior:



- Esto está buenísimo, Pruébalo.
- NO ME INTERESA.
- No seas marica, Pruébalo.
- NO ME INTERESA.
- ¿Pero, por qué no? Mira a tu alrededor, todos lo están tomando.
- NO ME INTERESA.

Las personas que nos están presionando terminan por cansarse y dejarnos tranquilos.

Técnica Cambiar de Tema

Consiste en proponer con entusiasmo una alternativa a lo que nos están ofreciendo.

Veamos cómo funciona:

- Esto está buenísimo, Pruébalo.
- NO ME INTERESA ¿POR QUÉ NO EN VEZ DE ESO VAMOS A BAILAR?
- No seas marica, Pruébalo.
- LA VERDAD PREFIERO BAILAR ¡VAMOS HOMBRE!

Date cuenta que no reaccionas ante las provocaciones de los otros, sino insistes en tu propuesta.

Técnica “Para ti- para mí”

Como ya hemos visto anteriormente, cuando nos negamos a hacer algo, los otros tratarán de presionarnos a través de agresiones verbales o críticas. Esta técnica nos ayuda a no enojarnos cuando esto sucede y a mantenernos firmes en nuestra decisión. Veamos cómo funciona:

- Esto está buenísimo, Pruébalo.
- NO ME INTERESA.
- No seas marica, Pruébalo.
- PARA TI SERÉ UN COBARDE. PARA MÍ SOY ALGUIEN QUE SABE DIVERTIRSE SIN NECESIDAD DE TOMAR ESO.

En esta técnica siempre usas una frase que empieza con “Para ti seré...” acompañada por el insulto que te dijeron y luego otra que empieza con “Para mí soy...” acompañada por algo positivo acerca de ti mismo.

Esta técnica nos muestra como personas muy seguras de nosotras mismas y generalmente hace que la presión ceda.

La técnica de “Es posible”

Al igual que la técnica anterior, esta se utiliza cuando nos han insultado con el fin de manipularnos a hacer lo que no queremos. Consiste en darle la razón a la otra persona, pero manteniéndonos firmes en nuestra decisión.

- Esto está buenísimo, Pruébalo.
- ES POSIBLE QUE ESTÉ MUY BUENO, PERO NO LO VOY A PROBAR.
- No seas marica, Pruébalo.
- PUEDE SER QUE PAREZCA MARICA, PERO NO LO PROBARÉ.
- ¿Pero, por qué no? Mira a tu alrededor, todos lo están tomando.
- ES POSIBLE QUE TODOS LOS ESTÉN TOMANDO, PERO YO NO.

Como puedes ver no ceder a la presión de grupo es muy importante para nuestro desarrollo personal y se logra a través de comportamientos verbales (lo que decimos) y no verbales (cómo lo decimos). La clave es dar respuestas firmes, claras y directas sin cuestionar a los demás.

Sin embargo, hay ocasiones en las que la insistencia o la intensidad de la presión son tan desagradables que la mejor respuesta es marcharse y abandonar la situación de grupo. Otras veces la actividad que proponen puede ser realmente peligrosa o muy dañina. En estos casos es mejor recurrir a un adulto de confianza. Algunos casos en los que esto es recomendable son:

- Cuando alguien te está haciendo daño.
- Cuando alguien te toca de manera inadecuada y que te desagrada.
- Cuando alguien te presiona para hacer algo peligroso.
- Cuando alguien te presiona para hacer algo ilegal.
- Cuando alguien te amenace.



Glosario

Acalorado. Se dice de una conversación o discusión apasionada.

Agresión Verbal. Agredir a alguien con palabras ofensivas e insultos.

Ceder. Rendirse.

Digno. Merecedor de algo positivo.

Erguido. Levantar y poner derecho algo, especialmente el cuello y la cabeza.

Halagar. Dar a alguien muestras de afecto, diciendo las cualidades que posee.

Provocación. Irritar o estimular a alguien con palabras u obras para que se enoje

Recurrir. Acudir.

Ridiculizar. Exponer a la burla o menosprecio.

Rodeo. Manera indirecta o medio no habitual empleado para hacer algo, a fin de eludir las dificultades que presenta.

Vinilo. Sustancia de la que se hacían los discos fonográficos.

Referencias

Inglés Saura, Cándido., "Enseñanza de habilidades interpersonales para adolescentes", Madrid, ed. Pirámide, 2009

Programa Discover, Apendiendo a Vivir; Junta de Castilla y León
<http://www.jcyl.es/web/jcyl/Familia/es>

http://www.psicologia-online.com/monografias/5/comunicacion_eficaz.shtml