

READING PLAN

Chapter: 9

5th

SECONDARY



CUANDO DIGO NO, ME SIENTO CULPABLE

Tomo II

 **SACO OLIVEROS**

CUANDO DIGO NO, ME SIENTO CULPABLE

Debemos ser capaces de decir que no y hacer valer nuestra voluntad ante los demás. Es importante cultivar esta faceta, ya que a la vez que crece nuestra determinación lo hace nuestra autoestima.

Cuando digo “NO” me siento culpable. ¿Alguna vez te ha ocurrido? Pon atención a la siguiente historia:

Juan iba caminando con su padre en dirección al quiosco donde cada día compraba el periódico. Al llegar, estos saludaron de manera educada al dueño, al que se veía malhumorado como cada día.

Este les respondió con brusquedad y desconsideración. El padre de Juan, mientras recogía el periódico que el otro había arrojado hacia él de mala manera, sonrió y le deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando ambos reemprendieron el camino, el niño le preguntó a su padre:



*–¿Te trata siempre con tanta descortesía?
–Sí, por desgracia.
–¿Y tú siempre te muestras igual de amable?
–Sí, así es.
–¿Y por qué eres tan amable cuando él es tan antipático contigo?
–Porque no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo...*

*La persona plenamente humana es aquella que consigue ser ella misma. Es un actor de su propia vida, no un re- actor ante lo que dicen o hacen los demás.
Actúa por sus propias convicciones, no por reacción a cómo actúan o lo que esperan de él los demás.*

Texto adaptado de Sydney Harris.

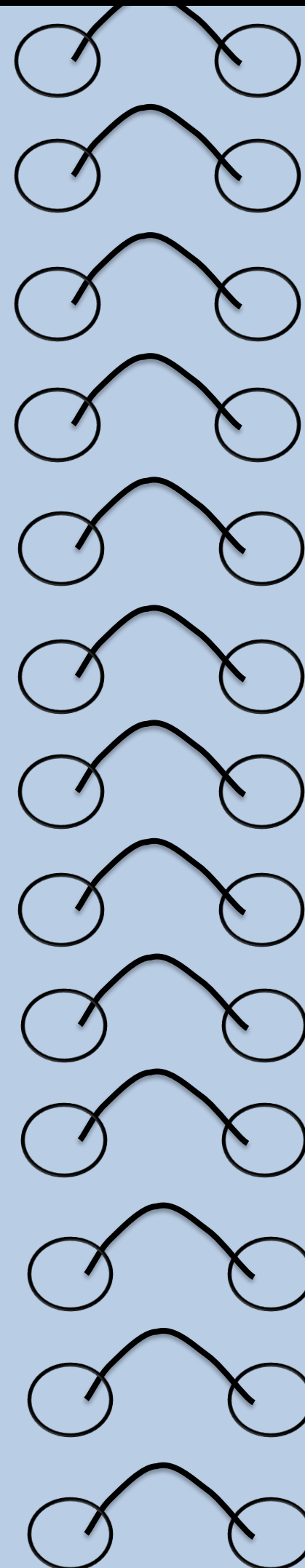
Cuando digo “no”, me siento culpable: ¿Para qué nos servirá ser asertivos?

Estás haciendo cola para subir al autobús y alguien se te cuela. Te enfadas, pero no te atreves a decirle nada. Un amigo te pregunta si puedes ir a recogerlo al aeropuerto. A pesar de que te va fatal porque tienes mucho trabajo, le dices que sí. No quieres que se enfade contigo.

Llevas tiempo pensando que mereces un aumento de sueldo, pero no se lo planteas a tu jefe. Está claro que no es lo más adecuado tal y como están las cosas. ¿Te has sentido identificado con alguna de estas situaciones? ¿Has recordado alguna otra similar? En ese caso no has actuado de manera asertiva. Deberías haber hecho lo que pensabas en cada momento, pero los demás te condicionaron.

La capacidad de expresar nuestra voluntad sin remordimientos es una habilidad que debemos cultivar y trabajar. A poder ser, esto debe hacerse desde la más tierna infancia.

Lo que ocurre es que, los que ahora somos adultos, hemos crecido en una sociedad que todavía no le daba demasiada importancia a esto.



Como consecuencia, es tan probable que hayamos aprendido a decir NO de manera intuitiva como que no lo hayamos hecho. Sea como sea, es un aprendizaje costoso, pues puede llegar a suponer rechazos indeseados o la pérdida de algo que necesitamos como, por ejemplo, un contrato laboral.


Sin embargo, hacer caso a nuestros deseos y a nuestras necesidades es mucho más gratificante que no hacerlo, sobre todo a largo plazo.

En este sentido, podemos apreciar prontamente los frutos de nuestros “noes”, pues haremos valer nuestras voluntades a la vez que crece nuestra autoestima, nuestra determinación y nuestro amor propio.





Uno de los motivos por el que es importante aprender a **DECIR** que **NO** ... es porque **¡NO PUEDES CON TODO!**



ENFOQUE TEÓRICO

Comunicación asertiva

Este tipo de comunicación asertiva es un estilo de comunicación que le va a permitir al lector expresar sus ideas, sentimientos y necesidades de forma directa, segura, tranquila y honesta, al mismo tiempo que ser empático y respetuoso con las otras personas.

Es una forma de comunicarse diplomática y equilibrada en la que se comparte los puntos de vista y defiende sus derechos, al mismo tiempo que se tiene en cuenta los sentimientos de los demás y respeto de sus creencias y derechos.

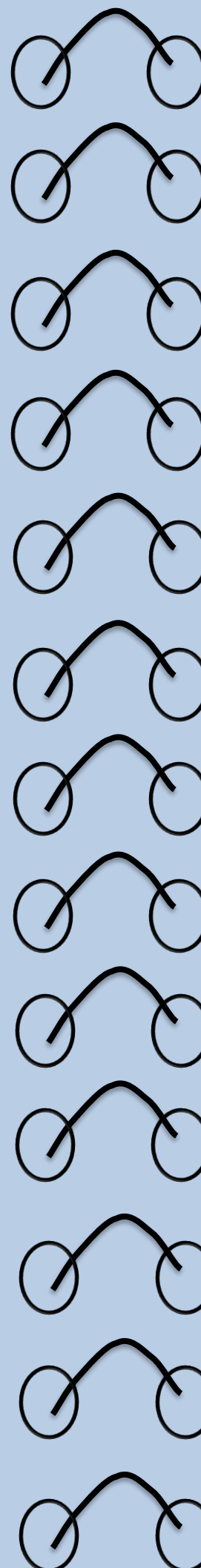
Y lo hacemos tomando responsabilidad por tus emociones, sin cargarte con la responsabilidad de otros y sin culparlos, ni juzgarlos.

RESPONSABILIDAD EMOCIONAL

Ten la responsabilidad de entender cómo te sientes

Identifica y controla tus impulsos y/o conductas amenazantes

Aprende a gestionar tus emociones con asertividad y empatía



¿Cómo es una persona con responsabilidad afectiva?



Es capaz de comprender los sentimientos de los demás.



Tiene una buena comunicación, por lo que es capaz de expresar sus ideas y opiniones sin lastimar a los demás.



Acepta las consecuencias de sus acciones.



Cuida de sí mismo, tanto física como mentalmente.

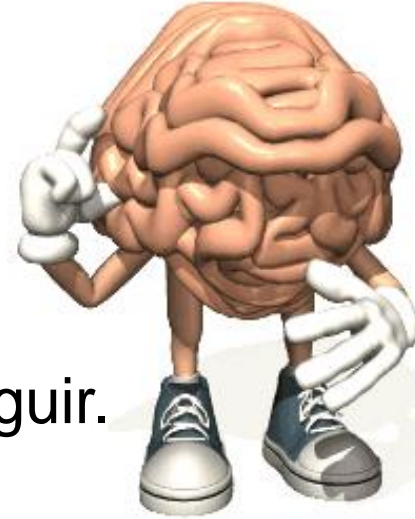


ACTIVIDAD N° 9

1. Nivel literal

¿Por qué no hemos aprendido a decir “No”?

- A) Porque es un aprendizaje costoso.
- B) Por miedo a que los demás nos rechacen.
- C) Porque es un legado que tenemos que seguir.
- D) Porque nuestros deseos no se cumplirían.

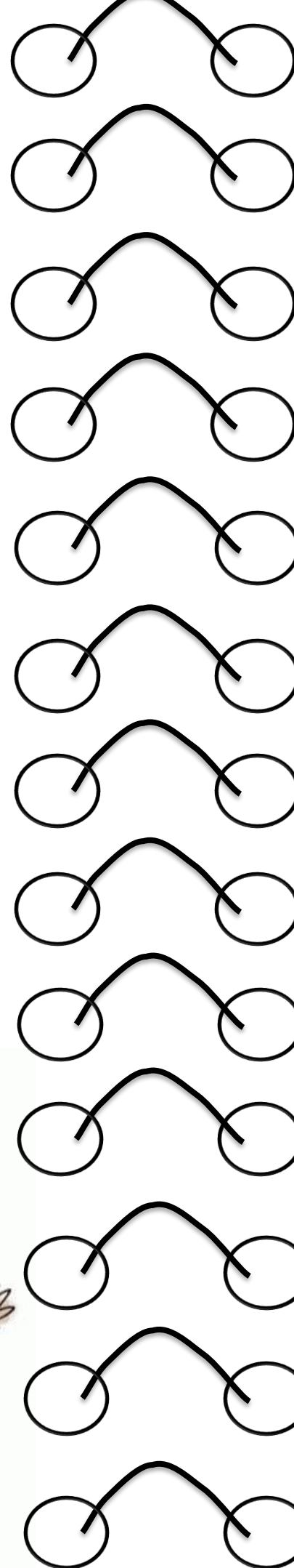


2. Nivel inferencial

¿Qué otro título le colocarías al texto? ¿Por qué?

3. Nivel crítico

¿Crees que deberíamos adaptarnos a los demás, para no perder una amistad? ¿Por qué?



4. Nivel creativo

“Consideraríamos decir NO cuando no podemos realizar ninguna acción”. ¿Cuál es tu opinión?

5. Fortalecimiento personal

Si uno de sus compañeros te dijera que le acompañes a sembrar plantas en un determinado lugar para seguir cuidando el medio ambiente, pero tú no dispones de tiempo, ¿le dirías que no? Explique.

