

¡Tu Guía virtual hacía una mejor
Calidad de vida y Bienestar!

Mejora tu convivencia familiar

Este documento de pautas fue
realizado para ayudar a personas
con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te
sientes, solicita una teleatención
de **Consejería Psicológica** con uno
de nuestros **Psicólogos Clínicos**.



RELACIONES FAMILIARES

La relación con tus padres (padrastra o madrastra), y quizás con tus abuelos (si son quienes se hacen cargo de ti) probablemente es intensa, y con frecuencia hay discusiones con ellos, esto totalmente natural para si eres adolescente. Desde tu peinado hasta tus amigos, tus notas en el colegio, tus hábitos en redes sociales, tus planes futuros y tu horario máximo de llegada a casa. Seguro piensas que discutes con ellos por todo, y si bien esto no es una situación agradable, es normal y lo más probable es que algún día se pase.

Mientras tanto, recuerda argumentar de manera justa y respetuosa y discutir solo cuando sea necesario. Puede ser difícil mantener el control mientras discutes, pero ciertamente hará que su relación se mantenga saludable. Para ayudarte con esto te dejamos unas recomendaciones para mejorar tu **asertividad**.



¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La asertividad es una forma saludable de comunicarse. **Es la capacidad de hablar por nosotros mismos de una manera honesta y respetuosa.** Todos los días, nos encontramos en situaciones en las que ser asertivo puede ayudarnos, como invitar a alguien a una cita, acercarnos a un profesor con una pregunta o expresarnos bien en una entrevista de trabajo o universitaria.

Ser asertivo no es algo natural para todos. **Algunas personas se comunican de una manera demasiado pasiva. Otras personas tienen un estilo más bien agresivo,** y un estilo asertivo es el término medio entre estos dos.

Ser asertivo significa que:

1. Puedes dar una opinión o decir cómo te sientes.
2. Puedes pedir lo que quieras o necesites.
3. Puedes no estar de acuerdo con algo.
4. Puedes decir tus ideas y sugerencias.
5. Puedes decir que no sin sentirte culpable.

Todo esto debe hacerse exponiendo tus razones de manera respetuosa.

RECOMENDACIONES PARA SER UNA PERSONA MÁS ASERTIVA

Ser asertivo es cuestión de practicar ciertas habilidades de comunicación y tener la actitud adecuada.

Algunas personas son naturalmente más hábiles cuando se trata de ser asertivas. Otros necesitan más práctica, pero todos pueden mejorar. Empieza por considerar qué estilo de comunicación (asertivo, pasivo o agresivo) se acerca más al tuyo. Luego, decide si debes esforzarte por ser menos pasivo, menos agresivo o simplemente debes desarrollar tu estilo naturalmente asertivo.

1. **Desarrolla la confianza en ti mismo.** Tener baja autoestima puede ser una razón para ser más pasivo y menos asertivo, esto sucede porque construimos nuestra autoestima a partir de lo que otras personas piensan de nosotros, entonces somos más propensos a hacer, pensar o decir lo que otros esperan de nosotros. Es importante desarrollar una mayor confianza en nosotros mismos, para poder actuar, decir y hacer lo que te gustaría sin temor a lo que otras personas puedan pensar.

Para esto te recomendamos:

- **Presta atención a lo que piensas, sientes, deseas y prefieres.**
Debes estar consciente de estas cosas antes de poder comunicárselas a otros.

Cuando alguien te pregunte qué quieres, fíjate qué respondes: "No sé", "No me importa" o "No importa", si es así, practica decir lo que prefieres, especialmente en cosas que importan poco. Por ejemplo, si alguien pregunta: "¿Te gustaría verde o azul?" puedes decir: "Quiero el verde, gracias".

- **Practica pedir cosas, por ejemplo:**
"¿Puedes pasarme un tenedor?" "Necesito un lápiz, ¿alguien tiene uno extra?" "¿Puedes guardarme un asiento?"

Esto desarrolla tus habilidades y confianza para cuando necesites pedir algo más importante.

- **Da tu opinión y argumenta tus razones.**
Practica el uso de declaraciones en "yo" como: "Me gustaría ..."
"Prefiero..." o "Me siento..."

2. **Se respetuos@ y considerad@ con los demás (incluso si no estás de acuerdo con ellos).** A menudo nos sucede que queremos algo, pero dependemos de otros para obtenerlo, como cuando queremos que nuestros padres nos den permiso para ir a una fiesta o salir por la tarde con amigos, y muchas veces pasa que nos dicen que no, entonces nuestras reacciones vienen del enojo y la frustración, por lo que son poco respetuosas. Intenta aplicar estas recomendaciones cuando esto te pase, verás como la otra persona es más receptiva a tus opiniones.

- **Expone tus opiniones y usa argumentos que estén a tu favor**, como, por ejemplo, "Creo que deberías estudiar para la prueba de mañana, sino te irá mal y no te dejarán ir a la fiesta la próxima semana".
- Intenta que los demás tengan tiempo para hablar y que expongan sus razones.
- **Fíjate si interrumpes**. Concéntrate, pide disculpas y deja que la otra persona termine.
- Practica con otras personas, pregunta su opinión y luego escucha la respuesta.
- **Cuando no estés de acuerdo, intenta decirlo sin menospreciar el punto de vista de la otra persona**. Por ejemplo, en lugar de decir: "Esa es una idea estúpida", intenta: "Realmente no me gusta esa idea". O en lugar de decir: "estás mal, esa no es la respuesta", intenta: "la respuesta correcta es la b".