

¿TE HA PASADO QUE TUS AMIGOS TE PRESIONEN PARA HACER ALGO QUE EN REALIDAD NO QUIERES O NO TE INTERESA?

¡Recuerda que muchas de las decisiones que tomes hoy, se verán reflejadas en tu proyecto de vida!

AQUÍ TE DAREMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA RESPONDER DE MANERA ASERTIVA A LA PRESIÓN DEL GRUPO

Sabemos que los amigos son parte fundamental de tu vida, por lo que sus opiniones y consejos son muy importantes para ti... Sin embargo, hay ocasiones en las que debes aprender a decir **NO** sin que implique necesariamente perderlos!



EXISTEN ALGUNAS TÉCNICAS QUE TE AYUDARÁN A DECIR NO Y SENTIRTE BIEN SIN AGREDIR...



1. DI SENCILLAMENTE NO

Decir un NO rotundo y sencillo sin importar cuántas veces te insistan.

2. DISCO RAYADO

Consiste en repetir palabras que expresan tus sentimientos y pensamientos sin enojarte ni levantar la voz. Es como si tuvieras grabada la respuesta automática. De esta manera tu interlocutor se cansará de insistir.



3. OFRECER ALTERNATIVAS

Esta técnica consiste en proponer algo positivo e insistir en ello. Es algo así como cambiar de tema. Un ejemplo puede ser invitarle a hacer deporte...

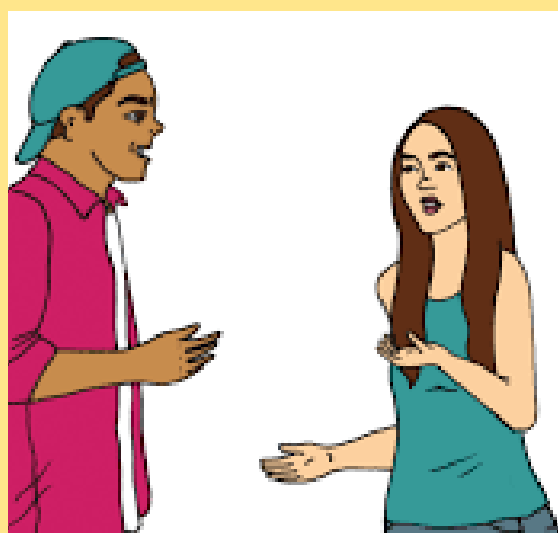


¡En estos días en casa puedes practicar estas técnicas en familia y demostrar tus dotes artísticos!

¿TE HA PASADO QUE TUS AMIGOS TE PRESIONEN PARA HACER ALGO QUE EN REALIDAD NO QUIERES O NO TE INTERESA?

¡Recuerda que muchas de las decisiones que tomes hoy, se verán reflejadas en tu proyecto de vida!

AQUÍ TE DAREMOS ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA RESPONDER DE MANERA ASERTIVA A LA PRESIÓN DEL GRUPO



4. PARA TÍ, PARA MÍ

Puede que tu amigo/a se enoje contigo y quiera presionarte o agredirte para que hagas lo que quiere, diciendo que quizás eres "cobarde". Es por eso que en ese caso...

... Le podrás plantear algo como lo siguiente:

- *"Para tí puedo ser cobarde", pero*
- *"Para mí soy una persona responsable que sabe divertirse"*



"Si quieres ser respetado por los demás, lo mejor es respetarte a ti mismo. Sólo por eso, sólo por el propio respeto que te tengas, inspirarás a los otros a respetarte." (Fedor Dostoievski)



Fuentes

- https://www.google.com/search?q=ejemplos+disco+rayado+asertividad&tbm=isch&hl=es-419&tbs=itp:clipart&rlz=1C1CHZL_esCO722CO728&hl=es-419&ved=2ahUKEwi61ZjxkOboAhXOQDABHaGIBRwQrNwCKAB6BAgBEDo&biw=1226&bih=597#imgrc=pEpCuS1MuFly5M
- <https://www.psicologia-online.com/la-asertividad-tecnicas-para-decir-no-a-las-drogas-2338.html>
- <https://psicologiyamente.com/reflexiones/frases-de-asertividad>