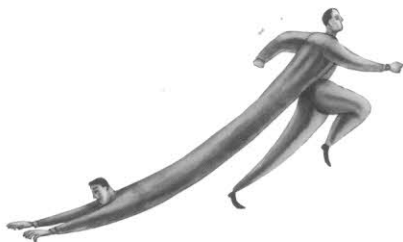


¿Por qué tememos negarnos a ciertas peticiones? ¿Por qué nos sometemos ante los deseos de los demás? ¿Pensamos, acaso, que nuestra autoestima es menos importante que satisfacer a los otros?

El derecho a decir no analiza el concepto de la asertividad, sus beneficios, sus límites y las razones por las que, en general, tenemos miedo a decir no, como la culpa anticipada y el temor a herir a los demás. De la mano de la psicología y con un lenguaje sencillo pero a la vez profundo, el autor nos lleva a comprender por qué en ocasiones, aun teniendo la opción de no hacerlo, doblegamos nuestro espíritu a las exigencias del entorno.

Debemos establecer una ética personal que separe lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno. El respeto por nosotros mismos y por nuestros valores debe anteponerse a cualquier temor o deseo de agradar.



ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	15

PRIMERA PARTE: ENTENDIENDO

LA ASERTIVIDAD

¿Qué significa ser asertivo?	25
Ni sumisión ni agresión: asertividad	25
Un caso de sumisión	26
Un caso de agresividad	27
Un caso de asertividad	28
Un caso de asertividad en el que la meta es sentar un precedente	30
La asertividad debe calibrarse	33
Cuándo no es conveniente ser asertivo: contraindicaciones, limitaciones y malos entendidos	37

Cuando la integridad física puede verse afectada	39
Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona	40
Cuando haya un coste social significativo	42
El poder de la asertividad: ¿por qué es bueno ser asertivo?	45
La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad	45
La asertividad permite una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros	53
La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento	54
La asertividad ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación	55
Los derechos asertivos	59
Los derechos son valores	62
¿Cuántos derechos hay?	64
Los derechos no pueden desligarse de los deberes	66
El derecho se hace evidente cuando alguien traspasa el límite de nuestros principios . .	68
¿Qué nos impide ser asertivos?	71

SEGUNDA PARTE: CUANDO EL DEBER LLAMA:
LA CULPA ANTICIPADA Y EL MIEDO
A HERIR A LOS DEMÁS

La culpa y el autosacrificio irracional	79
«Debo evitar herir los sentimientos de los demás, aunque viole mis propios derechos»	83
«Debo asumir y mantener mis obligaciones afectivas, aunque pierda mi individualidad, me exploten o me manipulen»	91
Caso 1: «Va a recaer por mi culpa» (las mujeres que adoptan a sus parejas)	92
Caso 2: «Su hija no es más importante que usted»	97
«Si defendiendo mis derechos seré egoísta y me volveré incapaz de perdonar»	101
Egoísmo frente a asertividad	102
Perdón frente a asertividad	107
Conclusiones: Tres principios para contrarrestar la interferencia de la culpa irracional	109
El principio de la tolerancia limitada	110
El principio de la prudencia y la deliberación consciente	113
El principio de la responsabilidad interpersonal	114

TERCERA PARTE: LA ANSIEDAD SOCIAL:
EL MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA
Y A COMPORTARSE DE FORMA
INAPROPIADA

El «yo» y los «otros»	119
La vergüenza de uno mismo	123
Vergüenza pública (externa) frente a vergüenza privada (interna)	124
Esconderse o atacar	127
Asertividad, autoaceptación y vergüenza	128
El miedo a dar una mala impresión y la necesidad de aprobación social	133
La trampa de la prevención	134
Asertividad frente a imagen social	137
El miedo a sentirse ansioso y a comportarse de manera inapropiada	143
La trampa de la ansiedad	145
¿Cuán importante es la forma de transmitir el mensaje?	153
El miedo a las figuras de autoridad	159
Conclusiones: Tres principios para contrarrestar la interferencia de la ansiedad social	167
El principio de la aceptación incondicional: «Soy valioso»	169
El principio de comparar las ideas con la realidad: «Pensar como un científico»	172

El principio de la exposición activa:

«Retar el miedo» 175

EPÍLOGO: UNA GUÍA PARA ORGANIZAR

Y «PENSAR» LA CONDUCTA ASERTIVA

1. ¿La situación que me impulsa a ser asertivo es real o es producto de mi prevención o imaginación? 182
 2. ¿Qué siento y cómo me siento? 182
 3. ¿Es vital para mí responder a esta situación? 183
 4. ¿Cuál es mi meta? 185
 5. ¿Qué consecuencias negativas espero? .. 188
 6. ¿Tengo alternativas de respuesta claras a las consecuencias probables 190
 7. La ejecución del comportamiento 192
 8. Autoevaluación 194
- Referencias bibliográficas 195