

Continue































En este nuevo libro de superación, Walter Riso nos aproxima al apasionante mundo de la asertividad y el respeto por uno mismo. El autor nos lleva de la mano de la psicología, en un lenguaje sencillo pero a la vez profundo, a comprender por qué a veces doblegamos nuestro espíritu, aunque tengamos la opción de no hacerlo.En palabras del autor:Cada vez que agachamos la cabeza, nos sometemos, o accedemos a peticiones irracionales, le damos un duro golpe a la autoestima; nos flagelamos, y aunque salgamos bien librados por el momento, logrando disminuir la adrenalina y la incomodidad que genera la ansiedad, nos queda el sinsabor de la derrota.Quien no se ha mirado alguna vez al espejo tratando de perdonarse la sumisión o no haber dicho lo que en verdad pensaba?¿Quién no ha sentido, así sea de vez en cuando, la lucha interior entre la indignación por el agravio y el miedo a enfrentarlo?Aun así, en cada uno de nosotros hay un reducto de principios donde el "yo" se niega a rendir pleitesía y se rebela. Tenemos la capacidad de indignarnos cuando alguien viola nuestros derechos o somos víctimas de la humillación, la explotación o el maltrato: podemos decir NO.En el proceso de aprender a querernos a nosotros mismos, junto al autoconcepto, la autoimagen, la autoestima y la autoeficacia, que ya he mencionado en Aprendiendo a quererse así mismo, hay que abrirle campo a un nuevo "auto": el autorrespeto. La ética personal que separa lo negociable de lo no negociable, el punto de no retorno.Detrás del ego que acapara, está el yo que vive y ama, pero también está el yo aporreado, el yo que exige respeto, el yo que no quiere doblegarse, el yo humano: el yo digno. Han participado en esta ficha: gabrielamartorell ERB Lector Este libro todavía no ha sido reseñado Riso, Walter, "Cuestión de dignidad," Biblioteca Virtual - CCH, consulta 18 de junio de 2025. . atom dcmes-xml json omeka-xml Breve descripción del libro El libro elegido para este trabajo se llama Cuestión de dignidad. Fue escrito por Walter Riso en el año 2002. Walter Riso es un psicólogo clínico quien estudió en la Universidad de San Luis en Argentina y en la Universidad de San Buenaventura en Medellín. El libro consta de Prólogo, Introducción, Parte I, Parte II, Parte III y Epílogo. El Prólogo es una invitación a leer el libro en forma pausada y reflexiva. Deja claro que puede ser leído por cualquier persona más allá de su formación y profesión pues lo único que necesita entender es que en sus manos está el "ser una marioneta humana" o "una persona con dignidad". En la Introducción se hace un llamado a la conciencia acerca de que, en realidad, todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido esa lucha interior entre la indignación por el agravio y el miedo a enfrentarlo. Se menciona que son muchas las personas que tienen una inmensa dificultad en expresar lo que sienten y desean en verdad. También hace una corta descripción de la parte I, II y III del libro y de lo que cada una trata. La parte I explica los principios básicos del comportamiento asertivo, sus ventajas y contraindicaciones también. La parte II hace referencia al problema de la culpa y el miedo a herir los sentimientos de los demás ya que, ésos dos son factores que le dificultan a las personas ser asertivas. También se retoman las creencias irracionales más comunes y se analizan mediante ejemplos y casos. La parte III pone en el tapete el tema de la ansiedad social, la cual es el segundo gran impedimento para que las personas sean asertivas. También se analiza el miedo a la evaluación negativa y el miedo a la ansiedad. Finalmente, el epílogo es una guía de ocho pasos que el autor propone para organizar y pensar la conducta asertiva. Resumen del libro PARTE I: ENTENDIENDO LA ASERTIVIDAD Walter Riso explica que una persona es asertiva cuando es capaz de ejercer y/o defender sus derechos personales, como por ejemplo, decir "no", expresar desacuerdos, dar una opinión contraria y/o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular, como hace el sumiso, y sin manipular ni violar los derechos de los demás, como hace el agresivo. Asertividad es entonces tener la valentía de alcanzar nuestras metas con la disposición de respetar y autorrespetarnos. Aclara el autor que todos tenemos algo de inasertivos, dice que no es necesario caer en el servilismo para entender que la dignidad está fallando. Explica esta parte I que la conducta asertiva no necesariamente debe generar un cambio en los demás. O sea, no debemos tener como motivación para ser asertivos, la expectativa de que "el otro" va a cambiar o que la situación va a ser diferente por nuestra asertividad. Puede ser que así sea y que si se dé un cambio, pero lo que es realmente importante es tener en cuenta que la expresión de la propia emoción es importante en sí misma. Esto significa que la conducta asertiva se dirige a la emoción (la mía), no al problema. Cuando expresamos nuestro sentimiento de incomformidad y malestar, -aunque con eso no generemos un cambio en el ambiente-, sí fortaleceremos nuestra autoestima y evitaremos la acumulación de basura en la memoria. La asertividad es una herramienta de comunicación que facilita la expresión de emociones y pensamientos, es un instrumento que nos dignifica pero no es un arma destructiva. Hay ocasiones en que no basta con ser asertivos o más bien, en que la conducta asertiva puede resultar contraindicada y/o socialmente inconveniente. En cada caso debemos hacer un balance del costo/beneficio. Ser asertivo conlleva una toma de decisión donde el sujeto debe poner en una balanza los pros y los contras, y decidir si se justifica o no, actuar asertivamente. La guía propuesta en el epílogo es justamente para hacer ese balance. El poder discriminar cuándo se debe y cuándo no se debe ser asertivo, es parte del protocolo de habilidades sociales que deben tener las personas. Ejemplo: mal aliento. Existen tres tipos de contraindicaciones donde no es recomendable ser asertivo: 1. Cuando la integridad física puede verse afectada. Ejemplo: Persona que apunta con un revólver a otra. 2. Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona. Ejemplo: "No me gustan tus zapatos". "Estás gorda". "Tienes caspa". 3. Cuando haya un costo social significativo. Cuando uno empieza a ser asertivo, hay un costo social que pagar pues a nadie le gusta la honestidad directa aun cuando ésta sea moderada y empática. Los amigos entonces suelen reducirse a la mitad cuando una persona suele verse asertiva. Ejemplo: cuando alguien está intentando hacer nuevos contactos y mejorar sus habilidades para vencer la soledad. ¿Por qué es bueno ser asertivo? Walter Riso dice que la asertividad: Fortalece el amor propio y la dignidad. Para exigir respeto debo empezar por respetarme a mí mismo y reconocer aquello que me hace particularmente valioso. Debo quererme y sentirme digna de amor. La dignidad personal es el reconocimiento de que somos merecedores de lo mejor. La dignidad humana implica al menos cuatro condiciones: a) No ser un instrumento para otros fines distintos a los propios. b) Ser autónomo en las propias decisiones. c) Ser tratado de acuerdo con sus méritos y no con circunstancias aleatorias como raza, etnia, clase social o preferencia sexual, es decir, no ser discriminado por esas razones. d) No ser abandonado, despreciado o rechazado afectivamente. Permite una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros. Al ser asertivos, se reduce la diferencia entre el yo real y el yo ideal. El yo real sube, crece, se afianza, se asombra de sus capacidades. Y entonces, el yo ideal no se ve tan lejos. La asertividad es uno de los tratamientos complementarios más utilizados para pasar de la debilidad percibida a la fortaleza percibida. Ejemplo: El karateca. Facilita la libertad emocional y el autoconocimiento. Sin asertividad no podemos disfrutar de la vida ni comprenderla. Cuando expresamos lo que sentimos y pensamos, liberamos nuestra mente y sanamos nuestro cuerpo. Las investigaciones muestran que la expresión asertiva de la ira y de las emociones en general, permite prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida. Ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación. Permite relaciones más funcionales, directas y auténticas. Es un método de comunicación por excelencia en el que la honradez y transparencia son determinantes. Por eso se utiliza frecuentemente en terapia de pareja y en el entrenamiento en habilidades de comunicación. ¿Qué nos impide ser asertivos? De acuerdo con la historia personal, cada quien va fabricando su lista de temores que le impiden ser asertivos. Entre ellos se encuentran el miedo a parecer torpe, miedo a la respuesta agresiva del otro, miedo a perder el control, miedo a ser inadecuado, miedo a sentirse culpable, miedo a no saber qué decir, etc. Las creencias irracionales y los malos aprendizajes también pueden influir negativamente. Según Riso, los dos factores que más neutralizan la posibilidad de ser asertivos, son: 1. La culpa anticipada y el miedo a herir psicológicamente a los demás. 2. El miedo a la evaluación negativa y a comportarse de manera inapropiada. PARTE II: CUANDO EL DEBER LLAMA: LA CULPA ANTICIPADA Y EL MIEDO A HERIR A LOS DEMÁS. Existen dos tipos de culpa. La culpa adaptativa (moderada y constructiva) y la culpa maladaptativa (excesiva, originada en el miedo y orientada a castigarse uno mismo). La culpa adaptativa no se queda en la mera reparación; también promueve la preocupación por el otro y el arrepentimiento verdadero por haber cometido un daño. La culpa maladaptativa es cuando la persona se obsesiona por ser bueno. En este segundo tipo, el sentimiento de culpa se convierte en un instrumento de purificación cuasi religiosa, una forma de iaceración psicológica que destruirá a quien la practica. Es el vía crucis de los que aprenden a sentirse mal para sentirse bien. En este caso se configura un paradigma de autosacrificio irracional en el que de manera excesiva y desproporcionada buscan resolver los problemas a los demás. De esta actitud se generan tres tipos de pensamientos antisertivos: 1. "Debo evitar herir los sentimientos de los demás, así viole mis propios derechos". Ejemplo: El caso de Isabel, mujer soltera, exitosa en su profesión, vive con su madre y es la única de cinco hermanos que no se ha casado. 2. "Debo asumir y mantener mis obligaciones afectivas, así pierda mi individualidad, me exploten o me manipulen". Esta manera de pensar suele perpetuar un tipo de relaciones enfermizas donde el sujeto queda aprisionado en un conjunto de obligaciones autoimpuestas, casi siempre irracionales. Por lo general, la vinculación se centraliza en querer redimir a alguien con problemas (por ejemplo, alcoholismo, adicción a las drogas o enfermedades crónicas), quien a su vez suele explotar y manipular al cuidador para obtener ganancias secundarias a su enfermedad. Ejemplo: las mujeres que adoptan a sus parejas. 3. "Si defiendo mis derechos seré egoísta y me volveré incapaz de perdonar". Las personas que quieren aprender a ser asertivos, temen excederse y salirse de las normas y se preguntan: "¿Me volveré egoísta?" "¿Terminaré convirtiéndome en una persona fría e incapaz de perdonar?". Es importante tener en cuenta que el entrenamiento asertivo no es un entrenamiento en insensibilidad. PARTE III: LA ANSIEDAD SOCIAL: EL MIEDO A LA EVALUACIÓN NEGATIVA Y A COMPORTARSE DE FORMA INAPROPIADA Cuando estamos frente a otra persona, nuestra atención se concentra en dos aspectos: lo que yo hago y lo que el otro hace. Toda relación social está definida por dos procesos inseparables: Evaluación y autoevaluación, mirar y mirarse, observar y autoobservarse. Si nos sentimos seguros con nosotros mismos (evaluación del yo) y percibimos a las personas significativas que nos rodean como amigables y no amenazadoras (evaluación de los otros) nos sentiremos cómodos, espontáneos, tranquilos frente a los demás: el miedo a la evaluación negativa será mínimo o nulo. Si una persona teme verse tonta o actuar inapropiadamente, o hacer el ridículo, la asertividad se convierte en el peor de sus enemigos, porque la expresión de sentimientos de la desanudaría, la mostraría tal cual es y la hace más vulnerable. Hay algunas indicadores expresivos verbales y no verbales que debemos tomar en cuenta si queremos ser asertivos: Mirar a los ojos: La mirada huidiza es típica de las personas inasertivas. Los ojos hablan y esculcan. La mirada siempre nos desnuda y nos pone frente a frente con lo que somos. El asertivo no escapa a la mirada, la sostiene el tiempo necesario para establecer un buen empalme. El volumen de voz: La voz poco audible produce incomodidad. Los inasertivos utilizan un volumen de voz demasiado bajo, lo que dificulta la comunicación, además de dar una mala imagen. Modulación y entonación de la voz: La entonación comunica sentimientos, nos hace humanos, nos hace simpáticos, empáticos o antipáticos. La entonación siempre implica interés, si nuestro interlocutor es parco, no nos sentimos queridos. Cuando alguien nos habla con una entonación pobre, sentimos aburrimiento, desconexión, un peso en el cerebro y pereza de responder. Fluididez verbal: Requiere espontaneidad y seguridad. Los tiempos muy largos de respuesta, donde se piensa demasiado, crean angustia en el que está esperando el mensaje. Los inasertivos utilizan un arsenal de recursos inadecuados: rodeos y muletillas (pues, este, bueno), silencios entre frase y frase, repeticiones y aclaraciones innecesarias, disculpas reiteradas, insinuar en vez de afirmar. La postura: Comunica actitudes. El inasertivo, con su sola presencia física, demuestra que lo único que desea es no molestar a nadie ni someterse. En Latinoamérica es común oír expresiones como "Sí, señor", "Mande", "A la orden", reminiscencias del colonialismo español que han calado muy hondo. Los gestos: El gesto es lenguaje no hablado, silencio que delata, expresión en estado puro. Los gestos de los individuos no asertivos suelen estar desfasados con respecto al lenguaje hablado. Hay cierta ambigüedad en el mensaje. Pueden asegurar que están alegres pero se los ve tristes, o lo contrario. Sus expresiones gestuales suelen ser frías, impasibles y serias, como si los músculos de la cara estuvieran anestesiados. El contenido verbal del mensaje: El mensaje debe ser claro, explícito, directo y franco, considerado y respetuoso de los derechos ajenos. El contenido no puede tener puntos medios, es el único componente que no puede ser negociable: no puedo fallar en lo que digo: es o no es. Hay personas que a punto de expresar sus pensamientos o sentimientos terminan diciendo otra cosa; cambian el tema porque el miedo o la inseguridad se los impiden. No se puede cambiar el contenido del mensaje y seguir siendo asertivo. ¿Cuándo puede ser utilizado este libro? Se puede utilizar en el entrenamiento asertivo para ayudar por ejemplo a las personas con fobia social. El entrenamiento asertivo implica una reestructuración cognitiva pues se le enseña al paciente sus derechos como individuo y se eliminan los obstáculos cognitivos para verbalizar de manera segura en favor de sus sentimientos y aspiraciones, y formas de expresarse. También se puede utilizar en el entrenamiento de habilidades sociales el cual supone desarrollar la capacidad para: Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza. Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad. Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás. Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. Pedir disculpas para cuando sean necesarias. • Aceptar la derrota cuando sea necesario Puede ser útil en la terapia de pareja en la que es vital (como en cualquier relación) una comunicación asertiva. Con los padres se puede usar en lo que es el establecimiento de límites claros. Este libro también es ideal para trabajar autoestima ya que una persona con falta de asertividad suele tener también una baja autoestima, es decir, tiene un bajo concepto de sí mismo y piensa que las necesidades y opiniones de los demás son más importantes que las suyas propias. En fin, éste es un libro muy útil ya que el no ser asertivo tiene implicaciones muy severas en todas las relaciones interpersonales (pareja, padres, trabajo, compañeros de estudios, amigos, vecinos, familia,etc.) Bibliografía Riso, Walter. (2002). Cuestión de dignidad. (19. ed.). Colombia, Bogotá: Editorial Norma. Aprenda a decir NO y gane autoestima siendo asertivo. Autor: Walter Riso El espíritu no debe ser jamás sometido a la obediencia. Émile Chartier, " Alain " Para que pueda ser he de ser el otro, salir de mí, buscarme entre otros, los otros que no son si yo no existo, los otros que me dan plena existencia. Octavio Paz PROLOGO Cuando los seres humanos se relacionan entre sí, se encuentran con un gran número de situaciones de exigencia social. Estas demandas pueden provenir de un amigo, un familiar, un superior o un desconocido, y adoptar la forma de ruego, mandato o favor. Aunque la respuesta natural a este tipo de requerimientos debería estar guiada por lo que uno considera más adecuado, en muchas ocasiones las personas suelen estar tan " presionadas " o " influenciadas " por los demás que terminan actuando en contra de sus propios principios, creencias o conveniencias. Nadie nace predeterminado a ser sumiso, esto se aprende de forma paulatina, " sin darse cuenta ". No es una cuestión biológica ni hereditaria, es un comportamiento aprendido y por lo tanto modificable. Hemos descubierto que si decidimos aceptar la manipulación de los demás no seremos recriminados e incluso podríamos ser reforzados por tal sumisión, y que por el contrario, si decidimos defender nuestros derechos legítimos, la situación producirá altos niveles de ansiedad, desaprobación o culpa. Así, poco a poco, muchas personas van desarrollando un repertorio aparentemente adaptativo, pero en realidad se van convirtiendo en " marionetas humanas " que pierden uno de los valores más importantes del ser: la dignidad. Desgraciadamente muchos individuos se habitúan tanto a la explotación y al abuso que ya no pueden procesar adecuadamente la realidad en la que viven. En estos casos, " darse cuenta " de la manipulación es un requisito imprescindible para cualquier entrenamiento asertivo posterior. El sujeto inasertivo se acostumbra tanto a las injusticias de los otros que ya no siente malestar e inclusive puede llegar a percibir estos atropellos como normales: " Así debe ser ". Múltiples ejemplos de la vida cotidiana confirman lo anterior: una mujer puede justificar el maltrato de su esposo afirmando: " El es así, ésa es su manera de ser " , ó un empleado aceptar la agresión de su jefe afirmando: " El busca que todo funcione bien en la empresa ". Este libro trata de abordar no solamente la falta de asertividad y cómo afrontarla, sino también el tema de los derechos personales que pueden pasar inadvertidos para mucha gente, ya sea por un mal aprendizaje, desconocimiento u olvido. Es decir, ningún tratamiento en asertividad puede llevarse a cabo de manera exitosa si antes el paciente no toma conciencia de que su dignidad personal está siendo vapulada y que por lo tanto necesita defender sus derechos. Walter Riso, el autor de este libro, es un reconocido psicólogo clínico que posee la compleja habilidad de escribir contenidos técnicos en un lenguaje fácil, agradable y práctico, lo que resulta de gran utilidad, pues sabe llegar a sus destinatarios. La contribución del autor a la difusión de la psicología es muy extensa y apoyada por muchos asiduos lectores. Creen que escribir este tipo de libros es tarea fácil es porque nunca lo ha intentado. En mi opinión, el presente texto cubre tres objetivos: a) Ayuda a prevenir los déficit de asertividad, b) Enseña a comportarse de manera asertiva y da pautas de acción a las personas que ya tienen dificultades en este campo, y c) Puede ayudar a descubrir la falta de asertividad en aquellos individuos que no son conscientes de sus limitaciones. Pero lo que considero más importante del libro es su enfoque, ya que demuestra que la inasertividad además de ser un problema de habilidades sociales, es también un problema de dignidad personal. En resumen, este material es recomendable para todo tipo de personas, más allá de su formación y profesión, por lo que aconsejo su lectura pausada y reflexiva. El lector, en todo momento, debe tener presente que en sus manos está ser una " marioneta humana " o " una persona con dignidad ". No podemos olvidar que " no hay peor traición que traicionarse a sí mismo ". WALTER RISO 1-Si no eres capaz de amarme como merezco, mejor vete, ya habrá quien sea capaz de disfrutar lo que soy. 2- 2 0 267KB Read more 0 calificaciones0% encontró este documento útil (0 votos)147 vistasWalter Riso explica que la asertividad es la capacidad de defender los propios derechos y expresar pensamientos y emociones sin manipular a otros o dejarse manipular. Sin embargo, factores c...Título y descripción mejorados con IAGuardarGuardar Cuestion-de-dignidad. para más tarde0%0% encontró este documento útil, undefined ¿Cuántas veces decimos "sí", cuando queremos decir "no"? ¿Por qué nos sometemos a situaciones indecorosas y a personas abusivas, pudiendo evitarlas? ¿Por qué nos callamos cuando debemos hablar y nos sentimos culpables cuando hacemos valer nuestros derechos? ¿Quién no se ha sentido manipulado alguna vez y no se atreve a reaccionar por miedo o para no herir los sentimientos ajenos? En este iluminador libro, el terapeuta cognitivo Walter Riso nos recuerda que el respeto a uno mismo es uno de los bienes más preciados del ser humano. Es, también, un factor fundamental para salvaguardar nuestra salud psicológica y nuestro bienestar espiritual. Cuando alguien es tratado de manera injusta, cuando su dignidad es pisoteada o humillada, suele reaccionar de manera sumisa o bien de forma agresiva. El autor nos invita a considerar una tercera opción: la asertividad. Esta última es la capacidad del individuo para ejercer y defender sus derechos personales de forma decidida, sin doblegarse ante el otro ni actuar con violencia.