

Mis derechos *asertivos*

*Aprender a decir lo que pensás, sentís y necesitás, con
respeto por vos y por los demás.*

12

DOCE DERECHOS

*para conocer, practicar y elegir
cuándo ejercer.*

Lic. Andrea Garzon

Psicóloga · M.N. 77624
TCC · DBT · RO DBT

@lic.andreagarzon
Edición 2026

ANTES DE EMPEZAR

Cómo usar esta guía

Esta guía es para que la leas a tu ritmo, con calma y, si podés, con lápiz en mano. No hace falta leerla de corrido ni hacer todos los ejercicios: elegí las secciones que más te hablen hoy y volvé a las otras más adelante.

Muchas personas llegan a terapia sintiendo que “no saben decir que no”, que “siempre terminan cediendo” o, al revés, que “explotan” cuando ya no aguantan más. Nada de eso habla de un defecto tuyo: habla de habilidades que quizás nunca tuviste oportunidad de aprender, o de estrategias que en algún momento te protegieron. La buena noticia es que la asertividad se aprende y se entrena, como cualquier otra habilidad.

Contenido

01	¿Qué es la asertividad?	3
02	¿Qué son los derechos asertivos?	4
03	Los 12 derechos asertivos	5
04	¿Qué nos impide ejercer nuestros derechos?	9
05	Tus derechos y los de los demás	10
06	Herramientas para decirlo mejor	11
07	Frases para situaciones frecuentes	14
08	Tus derechos como paciente	15
09	Para practicar: tu plan personal	16
10	Cuando la asertividad no alcanza	19
+	Mi tarjeta de bolsillo	20
+	Referencias	21

DOS ACLARACIONES

Material educativo. Esta guía acompaña tu proceso terapéutico; no reemplaza una consulta ni constituye un diagnóstico o tratamiento. Si algo de lo que leas te moviliza mucho, anotalo y llévalo a sesión.

Fuentes. Se apoya en autores clásicos del entrenamiento asertivo y en la Terapia Dialéctico Conductual (ver Referencias). Las frases de ejemplo, la estructura de mensaje en tres partes y los ejercicios son adaptaciones elaboradas para esta guía.

SECCIÓN 01

01

¿Qué es la asertividad?

Una habilidad que se aprende: decir lo que pensás, sentís y necesitás con claridad y respeto, contando con vos y con el otro.

Asertividad es la capacidad de expresar lo que pensás, sentís y necesitás, y de defender tus derechos sin negar los de los demás (Alberti y Emmons, 2017; Speed et al., 2018). No es un rasgo con el que se nace ni una “personalidad”: es un conjunto de habilidades (poner límites, pedir, decir que no, recibir críticas) que se aprenden y se pueden seguir aprendiendo a cualquier edad.

NO ES

- Ganar discusiones o salirte siempre con la tuya.
- Ser frío/a, duro/a o “mala persona”.
- Decir todo lo que se te pasa por la cabeza, sin filtro.
- Evitar el conflicto a toda costa.

SÍ ES

- Expresarte con claridad y respeto.
- Tener en cuenta tus necesidades y las del otro.
- Poder pedir, negarte y negociar.
- Tolerar que el otro piense distinto.

Los cuatro estilos de comunicación

Usamos distintos estilos según con quién estamos y cómo nos sentimos (Alberti y Emmons, 2017): se puede ser muy asertivo/a en el trabajo y muy pasivo/a con la familia. Pensalo como un continuo, no como una etiqueta.

ESTILO	QUÉ HACE	CÓMO SUENA	A LA LARGA...
Pasivo	Evita expresar lo que necesita; cede para no generar conflicto.	<i>“Bueno, como quieras, a mí me da igual.”</i>	Resentimiento, cansancio, sensación de no ser tenido/a en cuenta.
Agresivo	Impone, ataca o presiona; logra lo que quiere a costa del otro.	<i>“Siempre hacés lo mismo, ni te molestes en explicarme.”</i>	Vínculos tensos, culpa posterior, distancia o miedo en los demás.
Pasivo-agresivo	Lo dice de forma indirecta: ironías, silencios, indirectas.	<i>“No, nada, estoy bien.” (con tono de enojo)</i>	Confusión, malentendidos y conflictos que no se resuelven.
Asertivo	Dice lo que piensa, siente y necesita con claridad y respeto, considerando al otro.	<i>“Prefiero ir al otro lugar. ¿Y si alternamos?”</i>	Más confianza, vínculos más honestos, mejor autoestima.

¿Por qué importa para tu bienestar?

Callar durante mucho tiempo lo que necesitás suele traer malestar, resentimiento y agotamiento. Según la revisión de Speed et al. (2018), las dificultades de asertividad se asocian con ansiedad, síntomas depresivos y menor autoestima, y el entrenamiento asertivo se asoció con mejoras en esos aspectos, aunque faltan estudios recientes.

SECCIÓN 02

02 ¿Qué son los derechos asertivos?

Permisos básicos que tenemos como personas en nuestras relaciones, y que sirven para revisar reglas internas que quizás aprendiste sin darte cuenta.

Muchos/as crecimos con mensajes implícitos del tipo “no molestes”, “no pidas”, “los demás primero”, “no te quejes”, “aguantá”. Esas reglas muchas veces cumplieron una función (evitar conflictos, ser aceptado/a, mantener la paz), pero cuando se vuelven rígidas nos dejan sin voz. Los derechos asertivos no vienen a reemplazarlas por otras reglas, sino a abrir opciones. Uno de los primeros listados difundidos fue el de Smith (1975), con diez derechos; esta guía propone doce, reformulados para el contexto clínico y cultural actual.

Tres ideas clave para leer los derechos

- 1** Valen para todas las personas, incluidas las otras
Cada derecho que tenés vos lo tiene también la persona que tenés enfrente. Tu derecho a decir “no” convive con el derecho del otro a pedir, a desilusionarse o a insistir una vez más con respeto (Alberti y Emmons, 2017).
- 2** Un derecho no es una obligación
Tenés derecho a decir que no, pero no la obligación de decirlo siempre. Los derechos amplían tu libertad de elegir; no son una exigencia más para cumplir “bien”.
- 3** Ejercerlos no garantiza que el otro lo tome bien
Podés cuidar cómo comunicás, pero no controlás la reacción de los demás. Que alguien se enoje o se desilusione no significa automáticamente que hayas hecho algo mal.

“Un derecho amplía tu libertad de elegir; no es una exigencia más para cumplir bien.”

SOBRE LA CULPA

Es muy común sentir culpa la primera vez que ponés un límite. La culpa suele aparecer cuando rompemos una regla interna aprendida, no necesariamente cuando hicimos algo incorrecto. Podés sentir culpa y, aun así, actuar de acuerdo con tus valores. Con la práctica, esa incomodidad suele ir bajando.

SECCIÓN 03

03 Los 12 derechos asertivos

Qué significa cada uno, qué suele frenarnos y una frase para ensayar con tus propias palabras.

Los derechos que siguen están inspirados en los trabajos clásicos de Alberti y Emmons (2017) y de Smith (1975), reformulados y ampliados para esta guía. Leelos de a uno y marcá los que más te cuestan: ahí está tu punto de partida.

01 Derecho a ser tratado/a con respeto y dignidad

QUÉ SIGNIFICA

Que nadie (familia, pareja, jefes, amistades o profesionales) te hable o te trate de forma humillante, burlona o desvalorizante. Podés poner un límite cuando eso pasa.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Si lo planteo, voy a ser exagerado/a.” “Es su forma de ser, ya lo conozco.”

PARA PRACTICAR

“Prefiero que me hablemos sin gritos. Si seguimos así, lo retomamos más tarde.”

02 Derecho a tener y expresar tus sentimientos y opiniones

QUÉ SIGNIFICA

Lo que sentís y pensás es válido como experiencia tuya, aunque los demás no coincidan. No necesitás que lo aprueben para tener derecho a decirlo.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Mi opinión no importa.” “Si lo digo, va a haber pelea.”

PARA PRACTICAR

“Yo lo veo distinto. Te cuento cómo lo vivo yo.”

03 Derecho a ser escuchado/a y tomado/a en serio

QUÉ SIGNIFICA

Pedir atención genuina cuando decís algo importante, y repetirlo o aclararlo si no te entendieron.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Seguro lo explico mal.” “No quiero molestar.”

PARA PRACTICAR

“Esto es importante para mí. ¿Podemos hablarlo un rato sin interrupciones?”

04 Derecho a decir “no” sin sentir culpa

QUÉ SIGNIFICA

Rechazar pedidos, invitaciones o responsabilidades que no podés o no querés asumir, sin necesidad de dar una explicación larga. Decir “no” a un pedido no es rechazar a la persona.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Decir que no es egoísta.” “Si digo que no, me van a dejar de querer.”

PARA PRACTICAR

“Gracias por pensar en mí, esta vez no puedo.”

05 Derecho a pedir lo que necesitás

QUÉ SIGNIFICA

Pedir es una forma de cuidar la relación: los demás no pueden adivinar lo que te pasa. Pedir no garantiza que te digan que sí; el otro también puede decir que no.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Si me quisiera, se daría cuenta solo/a.” “Voy a ser una carga.”

PARA PRACTICAR

“Necesito que me ayudes con esto. ¿Podés encargarte vos el jueves?”

06 Derecho a cambiar de opinión

QUÉ SIGNIFICA

Pensar mejor las cosas, tener nueva información o simplemente sentir distinto es legítimo. Cambiar de opinión no te hace poco confiable; te hace una persona que sigue pensando.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Voy a quedar como una persona que no sabe lo que quiere.”

PARA PRACTICAR

“Lo pensé mejor y prefiero cambiar lo que te había dicho.”

07 Derecho a cometer errores (y hacerte cargo de ellos)

QUÉ SIGNIFICA

Equivocarse es parte de ser humano/a. Podés reparar lo que haya que reparar sin castigarte ni convertir un error en una sentencia sobre quién sos.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Si me equivoco, soy un fracaso.” “Tengo que hacerlo todo perfecto.”

PARA PRACTICAR

“Me equivoqué, lo lamento y veo cómo lo arreglo.”

08 Derecho a pedir información y a decir “no entiendo”

QUÉ SIGNIFICA

Preguntar, pedir que te expliquen de nuevo o con otras palabras, y tomarte tiempo para entender antes de decidir. Vale en el trabajo, en un trámite y en una consulta de salud.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Voy a parecer tonto/a.” “Todos entendieron menos yo.”

PARA PRACTICAR

“¿Me lo podés explicar de otra forma? No me quedó claro.”

09 Derecho a establecer tus propias prioridades

QUÉ SIGNIFICA

Decidir qué es importante para vos (tu tiempo, tu energía, tu descanso, tu dinero) aunque no coincida con lo que otros esperan.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Tengo que estar disponible para todos.” “Primero los demás.”

PARA PRACTICAR

“Hoy mi prioridad es descansar. Lo vemos otro día.”

10 Derecho a no justificarte siempre

QUÉ SIGNIFICA

Podés dar tus razones si querés, pero no estás obligado/a a hacerlo. A veces “no quiero” o “prefiero que no” es motivo suficiente.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Si no explico, voy a parecer maleducado/a.” “Me van a presionar hasta que dé una razón.”

PARA PRACTICAR

“Prefiero no entrar en detalles, gracias.”

11 Derecho a decidir sobre tu vida, tu cuerpo y tu intimidad

QUÉ SIGNIFICA

Podés escuchar consejos y opiniones, y la decisión final es tuya: qué hacés con tu cuerpo, tu salud, tu trabajo, tus vínculos y lo que contás de tu vida privada.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Los demás saben mejor que yo.” “Voy a decepcionar a mi familia.”

PARA PRACTICAR

“Escucho tu opinión, y la decisión la tomo yo.”

12 Derecho a pedir ayuda y a cuidarte

QUÉ SIGNIFICA

Pedir apoyo emocional o práctico, descansar, tener tiempo a solas y espacios de privacidad. Cuidarte no te quita valor ni te hace una carga.

LO QUE SUELE FRENARNOS

“Tengo que poder con todo solo/a.” “Los demás tienen problemas peores.”

PARA PRACTICAR

“Estoy pasando un momento difícil y me ayudaría que me acompañes.”

UN DERECHO EXTRA: ELEGIR CUÁNDO NO EJERCER TUS DERECHOS

Tenés derecho a decidir no expresar algo en un momento determinado: porque estás agotado/a, porque el contexto no es seguro o porque simplemente no vale la pena ese día. Elegir conscientemente no hablar no es fracasar en la asertividad. Lo que importa es que sea una elección y no un miedo que decide por vos.

TU TURNO

Volvé a leer los doce derechos y marcá con un círculo los tres que más te cuestan. No hace falta que sean los más importantes: alcanza con que sean un buen punto de partida. Llévalos a tu próxima sesión para trabajarlos juntos/as.

SECCIÓN 04

04 ¿Qué nos impide ejercer nuestros derechos?

*Saber que tenés derechos no alcanza: lo difícil es animarse a ejercerlos.
Entender qué te frena es el primer paso.*

Obstáculos frecuentes

- Mensajes aprendidos. Reglas de la familia, de la cultura o del género: “las mujeres tienen que ser buenas y complacientes”, “los hombres no se quejan”, “ser buena persona es no molestar”.
- Miedo a las consecuencias. A ser rechazado/a, criticado/a, abandonado/a, a generar un conflicto o a perder un vínculo.
- Experiencias previas. Si en el pasado expresar una necesidad tuvo consecuencias negativas (burlas, castigos, indiferencia), callarte o explotar pudo ser una forma de protegerte. Tiene sentido que hoy cueste, y también se puede aprender otra forma.
- Ansiedad en el cuerpo. Taquicardia, nudo en el estómago, mente en blanco, voz temblorosa. Son señales de alarma del cuerpo, no pruebas de que estés haciendo algo mal.
- Pensamientos automáticos. Ideas rápidas que parecen verdades pero son interpretaciones.

Pensamientos que nos frenan y alternativas más equilibradas

Revisar estas ideas con preguntas es una estrategia clásica del entrenamiento asertivo (Speed et al., 2018).

PENSAMIENTO AUTOMÁTICO	UNA PREGUNTA PARA REVISARLO	ALTERNATIVA MÁS EQUILIBRADA
<i>“Seguro piensa que soy pesado/a.” (lectura de mente)</i>	¿Tengo datos de que lo piensa o lo estoy suponiendo?	<i>“No sé qué piensa. Puedo pedirlo con amabilidad y ver cómo responde.”</i>
<i>“Si digo que no, se termina todo.” (catastrofización)</i>	¿Qué es lo más probable que pase? ¿Qué pasó otras veces?	<i>“Puede que se desilusione, y las relaciones sólidas soportan un no.”</i>
<i>“Debería poder con todo.” (exigencia rígida)</i>	¿Se lo exigiría a una persona que quiero?	<i>“Tengo límites como cualquier persona, y pedir ayuda es parte de cuidar lo que me importa.”</i>
<i>“Si se enoja, es mi culpa.” (personalización)</i>	¿Qué parte me corresponde y qué parte es de la reacción del otro?	<i>“Puedo cuidar cómo lo digo; cómo lo recibe es responsabilidad de la otra persona.”</i>

CUANDO EL PROBLEMA NO ES “CALLARSE” SINO “CONTROLARSE”

Hay personas que se muestran siempre bien y compuestas: casi nunca se enojan, no piden y cuesta que otros se les acerquen. Para ellas, la dificultad no es tanto decir “no” sino mostrarse vulnerables y aceptar que no todo se controla. Si te reconocés en esto, es un tema valioso para conversar en terapia.

SECCIÓN 05

05 Tus derechos y los de los demás

La asertividad funciona en las dos direcciones: al reconocer tus derechos, reconocés también los de la otra persona.

SI EJERZO MI DERECHO A...

...RECONOZCO QUE EL OTRO TAMBIÉN PUEDE...

Decir “no”	Sentirse desilusionado/a, insistir una vez con respeto, o expresar su malestar sin faltarme el respeto.
Pedir lo que necesito	Decirme que no, o proponerme una alternativa.
Expresar mi opinión	Pensar distinto, y no ser convencido/a.
Cambiar de opinión	Sentirse afectado/a y pedir que lo conversemos.
Cometer errores	Pedirme que repare lo que corresponda.
No justificarme	Preguntar por qué, y aceptar que quizás no responda.

¿Estoy siendo asertivo/a o estoy forzando?

Una pregunta útil es: ¿estoy pidiendo o estoy exigiendo? Algunas señales para chequear:

- Pido lo que necesito, y acepto un “no” como respuesta posible.
- Hablo de lo que me pasa (“yo siento”, “yo necesito”) en lugar de etiquetar al otro (“vos sos”).
- No uso el miedo, la culpa o el silencio para conseguir lo que quiero.
- Puedo sostener mi postura sin humillar ni amenazar.

EJERCER UN DERECHO NO ES UNA HERRAMIENTA PARA CONTROLAR

Si usás “tengo derecho” para presionar, castigar o imponer, estás en el terreno de la agresión, no de la asertividad. La asertividad busca claridad y respeto mutuo, no ganar (Alberti y Emmons, 2017).

Para reflexionar

1. ¿Con quién me cuesta más ejercer mis derechos? ¿Y con quién me cuesta más respetar los del otro?
2. ¿En qué situaciones espero que los demás adivinen lo que necesito?
3. ¿Qué cambiaría si me permitiera pedir en lugar de esperar?

SECCIÓN 06

06 Herramientas para decirlo mejor

Saber qué querés decir es una cosa; poder decirlo en el momento, otra. Estas técnicas te dan una estructura cuando aparecen los nervios.

1. Prepará el cuerpo antes de hablar

Cuando estamos muy activados/as, el cuerpo manda: el corazón late rápido, la voz tiembla, la mente se queda en blanco. Antes de una conversación difícil podés:

- Hacer una pausa de unos segundos y respirar lento, alargando la exhalación (por ejemplo, inhalar contando 4 y exhalar contando 6) durante uno o dos minutos.
- Apoyar bien los pies en el piso y soltar los hombros.
- Tener a mano una frase de apertura ya pensada. Si te trabás, está permitido decir: “Dame un momento para pensar cómo decirlo”.

2. Mensaje en tres partes

Una estructura simple que sirve para casi todo: hecho + cómo me afecta + pedido concreto. Hablar en primera persona (“mensajes yo”) forma parte del entrenamiento asertivo desde sus orígenes (Speed et al., 2018).

PARTE	QUÉ INCLUYE	EJEMPLO
1. Hecho	Lo que ocurre, de forma concreta y sin juicios.	“Cuando se cancela el plan a último momento...”
2. Impacto	Cómo me siento o qué me pasa a mí (en primera persona).	“...me siento desatendido/a y me desorganizo...”
3. Pedido	Lo que me gustaría que pase, claro y posible.	“...me ayudaría que avises con más anticipación.”

3. DEAR MAN: una guía paso a paso

Esta habilidad pertenece a la Terapia Dialéctico Conductual (DBT; Linehan, 2015) y está pensada para pedir algo o decir que no sin perder de vista tu objetivo ni la relación. Las letras son las iniciales en inglés; acá van adaptadas al castellano.

LETRA	QUÉ HACER	EJEMPLO
D · Describir	Contá los hechos concretos, sin juicios ni exageraciones.	“Esta semana llegaste tarde a buscarme tres veces.”
E · Expresar	Decí cómo te sentís, en primera persona.	“Me pongo ansioso/a y me frustro cuando no sé a qué hora vas a llegar.”
A · Afirmar	Pedí lo que querés o decí que no, de forma directa y clara.	“Necesito que me avises si vas a demorarte.”

LETRA	QUÉ HACER	EJEMPLO
R · Reforzar	Contá el beneficio de que el otro acceda.	<i>“Así nos organizamos mejor y yo estoy más tranquilo/a.”</i>
M · Mantener el foco	Quedate en tu objetivo. Si te desvían o te atacan, repetí con calma lo que querés.	<i>“Entiendo, y aun así necesito que me avises.”</i>
A · Mostrar seguridad	Voz firme, postura abierta, sin pedir perdón de más.	<i>Evitá: “Perdón, no sé si está bien pero...”</i>
N · Negociar	Estar dispuesto/a a ceder algo para llegar a un acuerdo.	<i>“Si no podés avisar antes, ¿nos escribimos al salir?”</i>

4. Cuando insisten o te presionan

Las dos primeras son técnicas clásicas de Smith (1975); las otras dos son estrategias prácticas:

- Disco rayado (Smith, 1975). Repetí tu mensaje con las mismas palabras, con calma, sin dar explicaciones nuevas ni subir el tono. *“Entiendo que te gustaría, y mi respuesta sigue siendo no.”*
- Banco de niebla (Smith, 1975). Reconocé la parte de verdad que haya en lo que te dicen, sin cambiar tu decisión. *“Puede ser que tengas razón en que es una buena oportunidad; igual decido no tomarla.”*
- Pedir tiempo. No tenés que responder en el momento. *“Necesito pensarlo. Te contesto mañana.”*
- Cerrar la conversación. Si se vuelve irrespetuosa, podés frenar. *“Así no puedo seguir hablando. Retomémoslo cuando estemos más tranquilos/as.”*

5. Cuando recibís una crítica

Una crítica puede ser útil, injusta, o ambas cosas. Algunas opciones:

- Pedir precisión: *“¿A qué te referís exactamente?”*
- Reconocer lo que sí sea cierto: *“Tenés razón en que me demoré con eso.”*
- Marcar lo que no compartís: *“En eso no estoy de acuerdo.”*
- Ponerle un límite al tono: *“Te escucho si me lo decís sin gritar.”*

6. Cuidar la relación mientras ponés el límite

Si el vínculo te importa, ayuda recordar la sigla GIVE (otra habilidad de DBT; Linehan, 2015): ser Gentil (sin ataques ni amenazas), mostrar Interés por el otro, Validar lo que siente o piensa, y mantener una actitud tranquila y de apertura (Easy). *“Entiendo que te hubiera gustado que fuera, y me importa que lo hablemos; esta vez no llego.”*

7. El lenguaje no verbal

El tono, el ritmo, la postura y la mirada comunican tanto como las palabras. En general ayuda hablar con tono firme y calmo, a ritmo pausado, con postura abierta y mirada ni evitativa ni desafiante. Si mirar a los ojos te resulta muy difícil, ajústalo a lo que puedas; hay muchas formas válidas de estar presente, según tu cultura y tu manera de ser.

*“Saber qué querés decir es una cosa; poder decirlo, otra.
Esa segunda se entrena.”*

CHECKLIST ANTES DE UNA CONVERSACIÓN DIFÍCIL

- ☐ ¿Qué quiero lograr, exactamente?
 - ☐ ¿Es un buen momento y un buen lugar para hablar?
 - ☐ ¿Cuál es lo mínimo que necesito decir? ¿Lo tengo en tres partes (hecho, impacto, pedido)?
 - ☐ ¿Qué estoy dispuesto/a a ceder si hay que negociar?
 - ☐ ¿Cómo voy a cuidarme después, pase lo que pase?
-

SECCIÓN 07

07 Frases para situaciones frecuentes

Ideas para tener a mano. No son fórmulas mágicas: adaptalas a tu forma de hablar para que suenen a vos.

SITUACIÓN	CÓMO SUELE SALIR	UNA OPCIÓN ASERTIVA
Comentarios de otros sobre tu cuerpo, tu aspecto o lo que comés	Pasivo: sonreír y callarse, sentirse mal después. Agresivo: “¡Metete en tus cosas!”	<i>“Prefiero que no hagan comentarios sobre mi cuerpo ni sobre lo que como. Si querés saber cómo estoy, preguntame cómo me siento.”</i>
Un amigo/a te pide un favor que no podés hacer	Pasivo: decir que sí y resentirte. Agresivo: “Siempre me pedís lo mismo.”	<i>“Me encantaría ayudarte, pero esta vez no puedo. ¿Te sirve que te ayude con otra cosa, o más adelante?”</i>
Necesitás tiempo para vos en la pareja o en la familia	Pasivo: irte sin avisar o acumular enojo. Agresivo: “Necesito que me dejen en paz.”	<i>“Necesito un rato a solas para recargar. No es por vos; en una hora estoy de vuelta y charlamos.”</i>
Sobrecarga en el trabajo o en el estudio	Pasivo: aceptar todo y agotarte. Agresivo: quejarte con terceros o explotar.	<i>“Hoy tengo tres entregas. ¿Podemos priorizar o mover alguna fecha?”</i>
Alguien te interrumpe una y otra vez	Pasivo: dejar de hablar. Agresivo: interrumpir de vuelta, subir la voz.	<i>“Dejame terminar la idea y después me contás vos.”</i>
Mensajes que esperan respuesta inmediata	Pasivo: contestar todo al instante y agotarte. Pasivo-agresivo: dejar en visto con bronca.	<i>“Vi tu mensaje. Te contesto con calma cuando pueda.”</i>
Un desacuerdo con alguien que te importa	Pasivo: darle la razón para evitar la pelea. Agresivo: imponer tu punto.	<i>“No lo veo igual. Me interesa entender cómo lo ves vos y contarte cómo lo veo yo.”</i>

SECCIÓN 08

08 Tus derechos como paciente

Los derechos asertivos también valen en el consultorio y en cualquier contacto con el sistema de salud.

En tu proceso terapéutico podés...

- Preguntar cómo trabaja tu terapeuta, en qué consiste el tratamiento, cuáles son los objetivos y cuánto podría durar.
- Ir a tu ritmo. Podés decir “Hoy no me siento listo/a para hablar de eso” y pedir una pausa si algo te desborda.
- Decir que no entendiste una explicación, un ejercicio o una indicación.
- Dar tu devolución, incluso crítica: “Esto que probamos no me está sirviendo”. Es información valiosa y un buen terapeuta la recibe con interés.
- Revisar los objetivos, saber cómo se resguarda la confidencialidad y pedir una segunda opinión si lo necesitás.

OJO: RITMO NO ES LO MISMO QUE EVITACIÓN

A veces la terapia incomoda porque justamente trabaja sobre aquello que más cuesta. Poner un límite al ritmo es un derecho; pero si notás que decís “no” a todo lo que incomoda, vale la pena conversarlo con tu terapeuta: puede ser parte de lo que se trabaja. Esa conversación también es un acto de asertividad.

En consultas médicas y de salud mental

Antes de aceptar un tratamiento tenés derecho a recibir información clara y a participar de la decisión.

Preguntas que podés llevar anotadas:

- ¿Cuál es el diagnóstico o la hipótesis? ¿En qué se basa?
- ¿Qué opciones de tratamiento existen y cuáles son sus beneficios y riesgos?
- Si se indica medicación: ¿para qué sirve, cuánto tarda en hacer efecto, qué efectos adversos puede tener y cómo se suspende?
- ¿Qué pasa si decido esperar? ¿Cómo vamos a saber si el tratamiento funciona y cuándo lo revisamos?

Marco legal en Argentina

La Ley 26.529 de Derechos del Paciente (Congreso de la Nación Argentina, 2009), modificada por la Ley 26.742 (Congreso de la Nación Argentina, 2012), reconoce como derechos esenciales la asistencia, el trato digno y respetuoso, la intimidad, la confidencialidad, la autonomía de la voluntad, la información sanitaria y la interconsulta médica. La Ley 26.657 de Salud Mental (Congreso de la Nación Argentina, 2010) establece además derechos específicos de las personas con padecimiento mental. Ante dudas sobre una situación concreta, podés consultar a tu obra social o prepaga, o a un/a profesional del derecho.

SECCIÓN 09

09 Para practicar: tu plan personal

La asertividad se entrena de a poco. Podés imprimir esta sección o copiar los ejercicios en un cuaderno.

Principios para practicar

- Empezá por lo más fácil. Elegí situaciones de baja dificultad y subí de a poco.
- La incomodidad es esperable y no significa que lo estés haciendo mal.
- No busques perfección. Una práctica “suficientemente buena” cuenta.
- Hablate con amabilidad después: lo que importa es que lo intentaste.

EJERCICIO 1

Mi mapa de derechos

Anotá en qué derechos y con qué personas te cuesta más, y puntuá de 0 (nada difícil) a 10 (muy difícil).

DERECHO	¿CON QUIÉN / EN QUÉ SITUACIÓN ME CUESTA?	DIFICULTAD (0 A 10)
1. Respeto y dignidad		
2. Sentimientos y opiniones		
3. Ser escuchado/a		
4. Decir “no”		
5. Pedir lo que necesito		
6. Cambiar de opinión		
7. Cometer errores		
8. Pedir información		
9. Mis prioridades		
10. No justificarme		
11. Decidir sobre mi vida		
12. Pedir ayuda y cuidarme		

EJERCICIO 2

Mi escalera de práctica

Elegí un derecho de tu mapa y armá cinco escalones, del más fácil (1) al más difícil (5). Ejemplo para “decir que no”: 1) Rechazar una oferta en un negocio, 2) Decir que no a un cambio de plan de una amistad cercana, 3) Decir que no a un pedido laboral menor...

				<i>Escalón 5</i> _____
			<i>Escalón 4</i> _____	
		<i>Escalón 3</i> _____		
	<i>Escalón 2</i> _____			
<i>Escalón 1</i> _____				

EJERCICIO 3

Registro de una situación

Después de una situación en la que me costó (o logré) ser asertivo/a. Completá con tus palabras. No hay respuestas correctas.

¿Qué pasó? ¿Con quién?

¿Qué pensé y qué sentí? (puntuá la emoción de 0 a 10)

¿Qué hice o dije?

¿Qué podría hacer o decir la próxima vez?

EJERCICIO 4

Reescribir una creencia

De “*tengo que...*” a “*puedo elegir...*”. Elegí una creencia que te frena y probá una versión más flexible, que puedas creer aunque sea un poco.

Antes pensaba... (ej.: “*Si digo que no, soy egoísta*”)

Evidencia que no encaja con esa idea (*situaciones en las que no fue así*)

Ahora puedo pensar... (ej.: “*Puedo cuidar a otros y también cuidarme*”)

EJERCICIO 5

Mi frase de práctica

Ensayá en voz alta. Escribí una frase asertiva para una situación real de esta semana y practicala frente al espejo, en voz alta, o con alguien de confianza o con tu terapeuta.

La situación:

Mi frase (hecho + impacto + pedido):

Cómo me fue / qué aprendí:

DESPUÉS DE PRACTICAR

Preguntate: ¿Qué salió bien? ¿Qué ajustaría? ¿Qué aprendí de mí? Y reconocé el esfuerzo: cada vez que lo intentás, estás entrenando una habilidad nueva.

SECCIÓN 10

10

Cuando la asertividad no alcanza

Hay situaciones en las que ejercer tus derechos de forma directa no es lo más seguro. Ahí, tu seguridad es lo primero.

SI HAY VIOLENCIA, CONTROL O MIEDO

Si la otra persona te amenaza, te controla, te agrede o sentís miedo por tu integridad, plantear límites de manera frontal puede aumentar el riesgo. No es tu responsabilidad “comunicar mejor” para que la violencia se detenga. Hablá con tu terapeuta para pensar juntos/as un plan de cuidado. En Argentina podés comunicarte con la Línea 144, un servicio gratuito y confidencial de atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia de género, que funciona las 24 horas, todos los días, en todo el país (Congreso de la Nación Argentina, 2014; Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación, 2023).

SI TE SENTÍS MUY MAL

Si la angustia, la culpa o el malestar se vuelven muy intensos, o aparecen pensamientos de hacerte daño o de que no vale la pena seguir, no esperes a tu próxima sesión: escribible o llamá a tu terapeuta, o pedí ayuda a alguien de confianza. Podés comunicarte con el Centro de Asistencia al Suicida: línea 135 (gratuita desde CABA y GBA) o (011) 5275-1135 desde todo el país (Centro de Asistencia al Suicida, s. f.). Ante peligro inmediato o fuera del horario de atención de la línea, llamá al 911.

Algunas ideas para llevarte

- Ser asertivo/a es una práctica, no un examen. Vas a tener días mejores y peores.
- Vas a sentir incomodidad y culpa al principio. Pueden estar presentes sin que te frenen.
- No se trata de ser siempre asertivo/a con todos, sino de tener la opción de serlo.
- Nadie lo hace perfecto. Lo importante es el rumbo, no la velocidad.
- Tu terapeuta es un lugar seguro para ensayar. Aprovechalo.

PARA LLEVAR

Mi tarjeta de bolsillo

Podés recortar esta tarjeta, sacarle una foto o copiarla en las notas de tu celular.

Tengo derecho a...

- Ser tratado/a con respeto
- Sentir, pensar y opinar distinto
- Decir “no” sin culpa
- Pedir lo que necesito
- Cambiar de opinión
- Equivocarme y reparar
- Pedir información y decir “no entiendo”
- No justificarme siempre
- Decidir sobre mi vida y mi cuerpo
- Pedir ayuda y cuidarme

Antes de hablar

1. Pausa y respiración lenta
2. ¿Qué quiero lograr?
3. Hecho + impacto + pedido
4. Tono calmo y firme
5. Si insisten: disco rayado
6. Puedo pedir tiempo para pensar
7. Puedo aceptar un “no” y negociar
8. Después: amabilidad conmigo

“Puedo cuidar a los demás sin dejar de cuidarme. Mis necesidades también cuentan.”

RECORTÁ POR LA LÍNEA DE PUNTOS

FUENTES

Referencias

- Alberti, R. E. y Emmons, M. L. (2017). *Your perfect right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10.ª ed.). Impact Publishers.
- Centro de Asistencia al Suicida. (s. f.). *Centro de Asistencia al Suicida*. <https://www.asistenciaalsuicida.org.ar>
- Congreso de la Nación Argentina. (2009). *Ley 26.529: Derechos del paciente en su relación con los profesionales e instituciones de la salud*. Boletín Oficial de la República Argentina, 20 de noviembre de 2009. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/160432/actualizacion>
- Congreso de la Nación Argentina. (2010). *Ley 26.657: Derecho a la protección de la salud mental*. Boletín Oficial de la República Argentina, 3 de diciembre de 2010. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/175977/texto>
- Congreso de la Nación Argentina. (2012). *Ley 26.742: Modifícase la Ley N.º 26.529 que estableció los derechos del paciente en su relación con los profesionales e instituciones de la salud*. Boletín Oficial de la República Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-26742-197859/texto>
- Congreso de la Nación Argentina. (2014). *Ley 27.039: Fondo Especial de Difusión de la Lucha contra la Violencia de Género. Línea telefónica gratuita con alcance nacional "144"*. Boletín Oficial de la República Argentina, 6 de enero de 2015. <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/ley-27039-240242/texto>
- Linehan, M. M. (2015). *DBT skills training manual* (2.ª ed.). The Guilford Press.
- Ministerio de las Mujeres, Géneros y Diversidad de la Nación. (2023, 4 de octubre). *Laurana Malacalza en primera persona: 10 años de la Línea 144*. Argentina.gob.ar. <https://www.argentina.gob.ar/noticias/laurana-malacalza-en-primera-persona-10-anos-de-la-linea-144>
- Smith, M. J. (1975). *When I say no, I feel guilty: How to cope—Using the skills of systematic assertive therapy*. Dial Press.
- Speed, B. C., Goldstein, B. L. y Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), Artículo e12216. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12216>

SOBRE ESTA GUÍA

Las frases de ejemplo, la estructura de mensaje en tres partes y los ejercicios son adaptaciones elaboradas para esta guía a partir de los enfoques citados. Este material es de carácter informativo y educativo, y no reemplaza la evaluación ni el tratamiento psicológico o médico individual.