



Comenius
Centre educatiu

Ratones, Dragones y Seres Humanos Auténticos



Ratones



Los ratones son animales simpáticos, pequeños, delicados, suaves...

Si nadie se mete con ellos y en la vida les va bien corretean, buscan su comida, juegan entre ellos...

Sin embargo, como por su pequeño tamaño no son muy fuertes, cuando se encuentran con algún problema...

una tormenta, un enemigo que se aproxima, otro ratón que les disputa la comida...

entonces se muestran cobardes...se quedan callados, huyen, se esconden...



Las personas como TÚ a veces también se comportan como ratones en lugar de comportarse como auténticos seres humanos y defenderse de éstas y otras agresiones con calma, seguridad y firmeza...se callan...se ponen nerviosos, se encogen o echan a correr....

A estas personas la gente los llama tímidos,
introvertidos, inseguros
o No-Asertivos



¿Alguna vez te has sentido tú como un
ratón? ¿Recuerdas cómo te sentiste...?





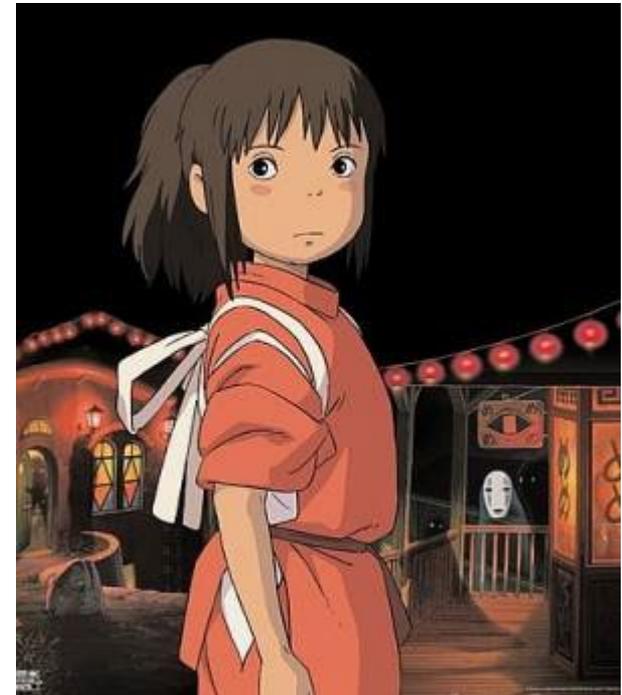
Quizás tú en alguna ocasión te has comportado como un dragón... con tus amigos, con tus familiares, con desconocidos...

Si es así...
¿cómo te sientes cuando actúas como un dragón?

¿ cómo crees que se sienten los demás en esos momentos ?



Naturalmente, las personas no se comportan siempre como ratones o dragonesen muchas ocasiones las personas son: honradas, sinceras, respetuosas , cordiales, afectuosas ...y estas mismas personas a veces actúan como personas-ratón o personas-dragón



Seguro que te encantaría aprender a ser TÚ mismo/a
“Un Ser Humano Auténtico”
Que no tenga necesidad de actuar
como dragón ni como ratón

Los Seres Humanos Auténticos

Los seres humanos auténticos son personas fuertes

Es posible que aún no lo sepas pero tú eres una persona con un enorme poder, que puede desarrollar una tremenda fuerza

Puedes pensar que esto no es cierto, ya que quizá te veas de escasa estatura, con poco o excesivo peso....puede que no corras muy deprisa...O que te canses con facilidad...



Entonces...

¿Cuál es tu fuerza??? ¿dónde está tu poder para
enfrentarte a Las dificultades con los demás?

¿Amigos? ¿Familiares? ¿Desconocidos?...



TU VERDADERA FUERZA, TU PODER, CONSISTE EN TU CAPACIDAD PARA DIRIGIR
TU PROPIA VIDA



Todas las personas tienen ese poder de manera
innata y nadie se lo puede quitar !!!!



¿ En qué consiste este poder ??

EN LA CAPACIDAD PARA TOMAR DECISIONES PERSONALES



Los seres humanos no siempre somos libres para actuar...ni siempre podemos hacer lo que nos gustaría , pero siempre somos libres para tomar decisiones

Las personas- ratón no utilizan este poder y suelen dejar que "otros " tomen las decisiones por ellos

TÚ te comportas como un ratón cuando....

...pides a tus padres que te compren ropa que está de moda sin pararte a pensar si a ti te gusta o no

...cuando haces algo que no te apetece hacer sólo para que no se rían de ti

...cuando evitas decir lo que piensas para que no se rían de ti

...cuando dices algo en lo que no crees sólo para agradar a otros

...cuando haces o dices algo sólo para parecer mayor, moderno, más inteligente , más guapo o mejor persona...



CÓMO TOMAR DECISIONES

Solamente cuando te encuentras tranquilo y en calma puedes tomar buenas decisiones



Cuando piensas sobre las distintas alternativas posibles en una determinada situación y eliges la que a ti te parece mejor (aunque puedas equivocarte) estás usando y desarrollando tus fuerzas ...solamente en este caso estás actuando como una persona **ASERTIVA**

En muchas ocasiones es difícil decidir entre hacer lo que deseamos hacer y lo que los demás quieren que hagamos...cuando tengas una duda lo mejor es decirte a ti mismo :

“ Un momento, voy a pensar”

Cierra los ojos, olvídate de lo que está ocurriendo alrededor, respira profundamente y procura calmarte porque cuando estás calmado puedes tomar decisiones mucho mejores que cuando estás enfadado, angustiado, triste.....



Las personas que actúan asertivamente son personas que se dicen a sí mismas y a los demás lo que verdaderamente desean, no de un modo violento o agresivo como hacen los dragones , o tímidamente , con miedo, como hacen los ratones, sino de un modo

SINCERO, DIRECTO Y RESPETUOSO



TUS DERECHOS Y TU RESPONSABILIDAD

¡LA ÚNICA NORMA !! ¡LA LEY ABSOLUTA!!!



“ TRATAR A LOS DEMÁS DE LA MISMA MANERA QUE
TE GUSTARÍA QUE TE TRATARAN A TI “



Todas las personas, cualquiera que sea su edad, raza, sexo, religión...tienen el mismo e idéntico derecho...

Esta es la más importante de tus obligaciones ...
**TRATAR CON RESPETO Y CONSIDERACIÓN A LOS DEMÁS Y A TI
MISMO**



Las personas – dragón no respetan esta ley fundamental...avasallan, abusan de su poder y de la debilidad de los demás, intentando impedirles disfrutar los derechos que tienen como SERES HUMANOS AUTÉNTICOS



Las personas- ratón renuncian a disfrutar de esos mismos derechos que tienen como SERES HUMANOS AUTÉNTICOS



DERECHOS DE LOS SERES HUMANOS AUTÉNTICOS

Un auténtico ser humano, por el mero hecho de serlo, tiene ciertos derechos...

- 1- Derecho a pensar de manera propia y diferente a los demás
- 2- Derecho a actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase
- 3- Derecho a estar triste cuando se pierde algo valioso y a enfadarse cuando sufre una agresión
- 4- Derecho a elogiar y recibir elogios
- 5- Derecho a equivocarse en algunas ocasiones
- 6- Derecho a hacer las cosas de manera imperfecta
- 7- Derecho a no saber algo
- 8- Derecho a decidir la importancia que tienen las cosas
- 9- Derecho a estar alegre cuando se obtiene un éxito
- 10- Derecho a cambiar de opinión



Comenius
Centre educatiu

RESPONSABILIDAD

Que somos responsables de nuestra conducta significa que tenemos que estar dispuestos a hacer frente a las consecuencias que nos sobrevengan por ella.

Por lo tanto, la responsabilidad implica considerar que los demás pueden sufrir algún daño o perjuicio cuando nosotros tomamos una decisión en el ejercicio de alguno de nuestros derechos...



Por ejemplo cuando...

- Estropeamos un libro que no es nuestro
- Llegamos tarde a una cita
- Olvidamos un compromiso
- Tardamos en devolver un préstamo
- Ensuciamos la calle, el colegio, la casa ...
- Mentimos para hacer daño a alguien ...**NO ESTAMOS RESPETANDO LOS DERECHOS DE LOS DEMÁS**

Por tanto, debemos tratar de **NO PERJUDICAR** nunca a los demás **CON NUESTRAS DECISIONES** y estar dispuestos a pedir disculpas y ofrecer una compensación a aquellas personas a quienes hayamos podido perjudicar aunque haya sido sin querer...
ESTO ES ACTUAR CON RESPONSABILIDAD



Comenius
Centre educatiu



Hay que hacer frente a las consecuencias de nuestra conducta

Por lo tanto es preferible poner atención y cuidado para evitar cometer errores.

Lo desagradable no son los errores sino sus consecuencias

La persona asertiva, fuerte, el ser humano auténtico, pone cuidado, presta atención a lo que hace y dice para evitar sufrir las consecuencias asociadas a los errores, pero no se siente mal consigo misma por haberse equivocado...

Las personas pueden ser criticadas por otras cuando cometen un error



La persona- ratón se avergüenza de su error y busca excusas para justificarse , o bien se calla y aguanta en silencio, o se pone triste o incluso llora ...



La persona dragón puede enfurecerse, recriminar sus propios olvidos o descargar su ira con otros compañeros





Comenius

Centre educatiu

La persona asertiva no se enfada, ni se entristece , cuando se da cuenta, o cuando alguien se lo hace saber, simplemente lo reconoce de una manera RESPETUOSA, CLARA Y DIRECTA

