



Cómo expresarse y ser escuchado: la autodefensa

Comunidad de práctica, Northeast Massachusetts 2014

LA AUTODEFENSA ES LA CAPACIDAD DE DEFENDER LOS DERECHOS PROPIOS Y LAS COSAS QUE SON IMPORTANTES PARA UNO. A MEDIDA QUE UNO CRECE Y TIENE MÁS RESPONSABILIDADES EN LA VIDA, LA AUTOGESTIÓN LO AYUDA A:

- ▶ Obtener lo que necesita
- ▶ Aprender cómo decir “no”
- ▶ Tomar sus propias decisiones
- ▶ Expresar los sentimientos respetuosamente

Lugares donde usar la autogestión

Cómo poner esto en palabras

EN EL TRABAJO O EN LA ESCUELA

- Al adaptar sus horarios
- Al participar en reuniones
- Al solicitar alojamiento
- Al solicitar clases de apoyo
- Durante una entrevista de trabajo
- Al pedir un aumento

- **EN LA ESCUELA:** correo electrónico enviado a un profesor: “Solicito una prórroga de una semana, no me estoy sintiendo bien estos días y estoy retrasado”.
- **EN EL TRABAJO:** “No puedo trabajar el domingo; tengo un compromiso familiar. ¿Puedo trabajar otro día?”.

EN EL HOGAR

- Al administrar finanzas (cuentas/compañeros de cuarto)
- Al solicitar espacio/tiempo personal
- Al alquilar un departamento
- Al compartir el costo de los alimentos
- En una relación

- **CON LOS COMPAÑEROS DE HABITACIÓN:** “Tengo clases a las 8 A.M. ¿Pueden dejar de pasar música a las 10 P.M.?”.
- **DISCUSIÓN CON SU PAREJA:** “Necesito parar esta conversación. ¿Podemos hablar más tarde cuando ambos estemos más tranquilos?”.

EN LA COMUNIDAD

- Al coordinar transporte
- Al presentarse ante el tribunal
- Al realizar una queja
- Al pagar la cuenta

- **EN EL BANCO:** “No entiendo este estado de cuenta. ¿Me puede explicar los importes?”.
- **AL DIVIDIR LOS GASTOS DE LA CUENTA:** “Me gustaría salir a cenar. ¿Dividimos los gastos?”.

EN EL CONSULTORIO MÉDICO

- Al concertar una cita
- Al revisar un tratamiento o un plan de recuperación
- Al pedir una segunda opinión
- Al pedir aclaraciones

- **CON EL MÉDICO:** “Antes de tomar una decisión final, me gustaría tener una segunda opinión”.
- **EN UNA CITA MÉDICA:** “Los efectos secundarios de este medicamento me incomodan. ¿Podemos hablar sobre otras opciones?”.

10 maneras de ser escuchado

1. Realice preguntas.
2. ¡Escuche! Interésese por lo que la otra persona está diciendo.
3. Piense antes de hablar. Las personas escuchan cuando se eligen las palabras con cuidado.
4. Escriba sus pensamientos y/o practique lo que va a decir con un amigo o frente al espejo.
5. Hable con otros del modo que quiere que le hablen a usted.
6. Sepa con quién está hablando, por ejemplo, un amigo, un abuelo o el jefe, y utilice un lenguaje y un tono respetuosos.
7. Sepa cuándo dejar de hablar y cómo salir de una conversación de manera educada.
8. Esté dispuesto a comprometerse y ser flexible.
9. El uso de palabras tales como “por favor” y “gracias” es de mucha utilidad.
10. Investigue. Fíjese si lo que está pidiendo es razonable.

Preguntas que hacerse a uno mismo

Si se está preparando para defender algo que necesita, piense en las preguntas que aparecen a continuación. Puede repasar las respuestas con alguna persona de confianza. Practicar la escena también lo puede ayudar a saber con exactitud qué quiere decir y cómo.

1. ¿Qué estoy defendiendo? ¿Qué quiero?

2. ¿Por qué es importante?

3. ¿Cómo debo realizar mi pedido?

4. ¿Con quién tengo que hablar?

5. ¿A quién más afectará esto?

6. ¿Es posible llegar a un acuerdo o hay alguna otra opción?

7. ¿Qué debo hacer si rechazan mi pedido?

Para obtener mayor información sobre la autodefensa, visite estas páginas web:

<http://www.ncwd-youth.info/tip-sheet/becoming-a-self-advocate>,

<http://www.selfadvocacyonline.org/learning/>

Guía SAMHSA sobre autodefensa: <http://store.samhsa.gov/shin/content/SMA-3719/SMA-3719.pdf>



Visítenos en: <http://www.umassmed.edu/TransitionsRTC>

Referencia recomendada: Northeast Massachusetts Community of Practice. (2014). How to Speak Up and Be Heard: Self Advocacy. Worcester, MA: University of Massachusetts Medical School, Department of Psychiatry, Systems and Psychosocial Advances Research Center.

La presente publicación está disponible en formatos alternativos si así se lo solicita a través de TransitionsRTC@umassmed.edu



El contenido de esta hoja de consejo se desarrolló con los fondos del Departamento de Educación de los Estados Unidos, Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación, Centro para los Servicios de Salud Mental, Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (NIDRR, por sus siglas en inglés, subsidio H133B090018). Fondos adicionales provistos por el departamento de Commonwealth Medicine de la UMass Medical School. El contenido de la presente hoja de consejo no necesariamente refleja la visión de las agencias de financiación y no se debe asumir que cuenta con el respaldo del gobierno federal.

Transitions RTC es parte del Systems & Psychosocial Advances Research Center (SPARC).

Un departamento del Massachusetts Mental Health Research Center of Excellence

