

Taller para padres o tutores

“Ayudándonos a promover la adaptación saludable de nuestros adolescentes”

Sesión 3 (fichas 14 a 18):

Actividad 1: Puesta en común de la tarea para casa.

Actividad 2: “Las etiquetas en el entorno familiar”

Actividad 3: “¿Qué es la asertividad?”

Actividad 4: “Cómo educar la asertividad”

Tarea para casa:

- 1) “¿Somos asertivos?”
- 2) “¿Cómo ligamos?”

Ficha 14: "Las etiquetas en el entorno familiar"



Objetivos

Experimentar las presiones que ejercen sobre uno las expectativas de los demás.
Mostrar los efectos que las etiquetas producen en el comportamiento de cada uno dentro de un grupo como es la familia.



Población diana

Padres de adolescentes.



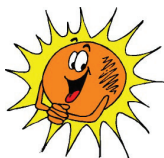
Duración aproximada

30 minutos.



Materiales necesarios

Etiquetas autoadhesivas (una por participante).
Una hoja "Las etiquetas en el entorno familiar" para cada uno.



Descripción

Se discute en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescentes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante lleva en la frente una etiqueta que él des-

conoce (apréciamme, consúltame, rieme las gracias, obedéceme, ignórame, hazme caso, ayúdame, ten compasión de mi, cúdate de mi mala suerte, aconséjame, enséñame, respétame, búrlate de mi, castígame) y el resto del grupo le trata conforme a la etiqueta. Tras diez a quince minutos de discusión, cada padre va diciendo, por turno, si ha logrado adivinar lo que dice su etiqueta y expresar lo que ha sentido ante las reacciones de los demás. Al final, se reflexiona sobre cómo las etiquetas que los demás nos ponen condicionan nuestro comportamiento y qué conclusiones podemos trasladar al grupo familiar.

“Las etiquetas en el entorno familiar”

Durante 10 a 15 minutos vamos a discutir en grupo cómo repartir los limitados recursos con los que cuenta una hipotética asociación entre dos campañas de prevención dirigidas a padres de adolescentes: una de prevención de drogodependencias y otra de prevención de trastornos de la conducta alimentaria. Cada participante va a llevar en la frente una etiqueta que él desconoce y el resto del grupo le deberá tratar conforme a la etiqueta.

CAMPAÑA 1

“Prevención en el entorno familiar del consumo de drogas en la adolescencia”

Bases teóricas de la campaña:

- La mejor estrategia para la prevención de las drogas en la adolescencia es una educación orientada a aumentar la capacidad para tomar decisiones adecuadas, clarificar los valores y fomentar aptitudes para enfrentarse con éxito a la oferta de las drogas.
- La familia es la base de la organización social en nuestra cultura y el marco fundamental para la transmisión de valores, normas y pautas de comportamiento.
- Los padres deben formar a sus hijos para que desarrollen estilos de vida positivos, saludables y autónomos.
- La clave es la comunicación familiar mediante la capacidad de escuchar, la expresión libre de opiniones y sentimientos y el respeto al punto de vista del otro.

Mensajes a transmitir a los padres:

- 1 Fomenta la autoestima y la confianza en sí mismos de tus hijos.
- 2 Ofrece a tus hijos modelos saludables.
- 3 Desarrolla en tus hijos valores firmes y positivos.
- 4 Dialoga con tus hijos.
- 5 Dota a tus hijos de habilidades para afrontar las dificultades del día a día.

CAMPAÑA 2

“Prevención en el entorno familiar de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia”

Bases teóricas de la campaña:

- En la adolescencia el grupo de iguales desplaza en parte a la familia como referente al que acudir en busca de afecto, apoyo y ánimo, pero el adolescente que se encuentre feliz, cómodo, querido, respetado y apoyado en su familia, recurrirá a ésta como “tabla de salvación” ante cualquier vicisitud.
- Los padres deben procurar el desarrollo en sus hijos de una conciencia crítica como lectores, espectadores o consumidores, dialogando con ellos sobre las imágenes y mensajes erróneos.
- Un diálogo abierto, un interés por su forma de pensar, sentir y sus actividades, una escucha activa y constante permiten conocer bien a cada hijo adolescente (sus puntos fuertes, debilidades, amistades, entorno, carácter).
- La sobreprotección crea hijos a los que no ha costado esfuerzo personal resolver sus necesidades e incapaces de superar obstáculos.
- Evitar enfrentarse a su sexualidad y falta de habilidades sociales son factores presentes en muchos adolescentes con trastornos del comportamiento alimentario.
- Es importante que el adolescente tenga al menos una comida en común con toda la familia para dialogar, conocer los incidentes que cada uno ha afrontado en el día, comentar acontecimientos, expresar opiniones, sentimientos y emociones.
- Es clave en la educación dar más importancia al ser que al poseer, criticar el culto a la imagen y lo superficial de la sociedad de consumo, enseñar a respetar a los demás aceptando las diferencias y comprendiendo los errores, y recalcar siempre que no es preciso ser perfecto para ser feliz.

Mensajes a transmitir a los padres:

- 1 Anima a tu hijo a ser sociable y relacionarse con los demás.
- 2 Fomenta la independencia y autonomía personal de tu hijo.
- 3 No insistas en una conducta perfecta todo el tiempo, ni fijas patrones o normas imposibles o difíciles para tu hijo.
- 4 Muestra a tu hijo amor y afecto sin sobreprotegerlo ni controlarlo excesivamente.
- 5 No des una excesiva importancia al peso, talla o la figura corporal, ni a la comida o la alimentación.
- 6 Educa sexualmente a tu hijo
- 7 No castigues físicamente a tu hijo.
- 8 Resalta las cualidades personales de tu hijo sin criticarlo o menospreciarlo por su físico.
- 9 Alaba los logros de tu hijo y evita las descalificaciones absolutas y permanentes (profecías autocumplidas por efecto pygmalión negativo).
- 10 Acostúmbrale a comer ordenadamente en los mismos horarios como rutina, sin picoteos ni desorden.

Ficha 15: "¿Qué es la asertividad?"



Objetivos

Conocer las bases teóricas de la asertividad.



Población diana

Padres de adolescentes.



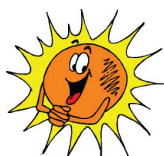
Duración aproximada

De 20 a 30 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas sobre la asertividad para cada participante.



Descripción

Se lee el juego de hojas sobre la asertividad y se reflexiona sobre las formas típicas de respuesta no asertiva, las habilidades de la persona asertiva y por qué no se es asertivo.

¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

Es la capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.

FORMAS TÍPICAS DE RESPUESTA NO ASERTIVA

1. BLOQUEO ("quedarse paralizado")
2. SOBREADAPTACIÓN (el sujeto responde según crea que es el deseo del otro)
3. ANSIEDAD (tartamudeo, sudor, retorcimiento de manos, movimientos estereotipados)
4. AGRESIVIDAD (elevación de la voz, portazos, insultos,...)

HABILIDADES DE LA PERSONA ASERTIVA

1. Sabe decir "no" o mostrar su postura hacia algo.
 - Manifiesta su propia postura ante un tema, petición, demanda.
 - Expresa un razonamiento para explicar / justificar su postura, sentimientos, petición.
 - Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro.
2. Sabe pedir favores y reaccionar ante un ataque.
 - Expresa la presencia de un problema que le parezca debe ser modificado (cuando lo haya).
 - Sabe pedir cuando es necesario.
 - Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro.
3. Sabe expresar sentimientos.
 - Expresa gratitud, afecto, admiración...
 - Expresa insatisfacción, dolor, desconcierto...

¿POR QUÉ NO SE ES ASERTIVO?

- a) La persona no ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de forma inadecuada.
 - Por castigo sistemático a las conductas asertivas.
 - Por falta de refuerzo suficiente a las conductas asertivas.
 - Porque no ha aprendido a valorar el refuerzo social.
 - Porque obtiene más refuerzo por conductas no asertivas o agresivas.
 - Por no saber discriminar adecuadamente las situaciones en las que debe emitir una respuesta concreta.

- b) La persona conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.
- c) La persona no conoce o rechaza sus derechos asertivos:
1. El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
 2. El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.
 3. El derecho a ser escuchado y tomado en serio.
 4. El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.
 5. El derecho a decir NO sin sentir culpa.
 6. El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir NO.
 7. El derecho a cambiar.
 8. El derecho a cometer errores.
 9. El derecho a pedir información y ser informado.
 10. El derecho a obtener aquello por lo que pagué.
 11. El derecho a decidir no ser asertivo.
 12. El derecho a ser independiente.
 13. El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.
 14. El derecho a tener éxito.
 15. El derecho a gozar y disfrutar.
 16. El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.
 17. El derecho a superarme, aun superando a los demás.
- d) La persona posee unos patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva (lista de creencias irracionales de Ellis).

Ficha 16: "Cómo educar la asertividad"



Objetivos

Favorecer una actitud positiva de los padres hacia sus adolescentes que mejore la asertividad de los mismos.

Reflexionar sobre cómo facilitar el desarrollo de la asertividad de los hijos.



Población diana

Padres de adolescentes.



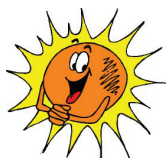
Duración aproximada

De 30 a 45 minutos.



Materiales necesarios

Un juego de hojas para cada participante que incluya "Cómo educar la asertividad", "Técnicas básicas de asertividad para discusiones" y "Ejemplo de cómo enseñar a hacer frente a las críticas de manera asertiva usando el banco de niebla y la aserción negativa".



Descripción

- 1) Se explican distintas formas indirectas y directas de enseñar la asertividad.
- 2) Se realizan ensayos conductuales por parejas de algunas técnicas de asertividad (disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, técnica para procesar el cambio, técnica de ignorar, acuerdo asertivo y pregunta asertiva).

CÓMO EDUCAR LA ASERTIVIDAD

1. Formas indirectas de enseñar asertividad:

- Hacerle consciente de sus derechos asertivos.
- Ayudarle a detectar sus ideas irracionales, a cuestionarlas y a sustituirlas por alternativas positivas.
- Reforzar sus conductas asertivas y sus capacidades.
- Ignorar sistemáticamente toda expresión de no asertividad o agresividad.
- Darle la oportunidad de mostrar su capacidad: hacerle participe en discusiones y enseñarle mediante refuerzos a conversar correctamente.
- Cuando veamos que tiende a evitar pequeñas situaciones que puede afrontar, ayudarle a afrontarlas.

2. Formas directas de enseñar asertividad:

- Describiéndole la conducta errónea, aportándole una razón para el cambio, reconociendo los sentimientos del muchacho, formulándole claramente lo que se espera de él, reforzándole el intento de superación y ayudándole a sentirse bien consigo mismo aun en situaciones de fracaso.
- Haciendo que se imagine situaciones peligrosas e intente afrontarlas en la imaginación.
- Role-playing ofreciendo varias alternativas de conducta, para que sea él el que elija cuál estrategia le gusta más y si la técnica elegida le falla, siempre pueda contar con otras alternativas.
- Compartiendo guiones de actuación paso a paso ante situaciones problema.
- Conociendo y practicando las técnicas básicas de asertividad: disco rayado, banco de niebla, aplazamiento asertivo, procesamiento del cambio, ignorar, acuerdo asertivo, pregunta asertiva.

Técnicas básicas de asertividad para discusiones

TÉCNICA	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Disco rayado	Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro.	-... -Te entiendo, pero yo no lo hago. -... -Te entiendo, pero yo no lo hago.
Claudicación simulada o banco de niebla	Dar la razón al otro en lo que consideremos puede haber de cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones; así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente, pues dejamos claro que no vamos a cambiar de postura.	-Tú tienes la culpa de que... -Sí, es posible que tengas razón. - Claro, como siempre haces... - Pues sí, casi siempre. -Pues estoy harto que de que por tu culpa sea imposible... - Es verdad, es poco probable.
Aplazamiento asertivo	Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.	-Por tu egoísmo... -Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.
Procesamiento del cambio	No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas.	-Por tu culpa... -Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?
Ignorar	Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atendemos.	-¡Como siempre, tú tienes la culpa de ...! -Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde.
Acuerdo asertivo	Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona.	-Tú eres el culpable de que... -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.

TÉCNICA	DEFINICIÓN	EJEMPLO
Aserción negativa	Dejar de lado el hábito de decir "lo siento" o "perdona" que a fuerza de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo "ha sido una tontería por mi parte", "no debería haber dicho/hecho", "tienes toda la razón".	-Siempre te estás olvidando de todo. -Tienes toda la razón, me olvidé de muchas cosas.
Autorrevelación	Proporcionar información de lo que uno siente y piensa, empleando mensajes "yo", "yo siento...", "pienso que..."	-Cómo pudiste hacerme esto. -Me sabe realmente mal haberlo hecho.
Pregunta asertiva	Consiste en solicitar al otro más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.	-Si fueras menos egoísta y no hicieras... -Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?

EJEMPLO DE CÓMO ENSEÑAR A HACER FRENTE A LAS CRÍTICAS DE MANERA ASERTIVA USANDO EL BANCO DE NIEBLA Y LA ASERCIÓN NEGATIVA

(adaptado de Manuel J. Smith)

El padre / madre critica la ropa, las actitudes y los hábitos de su hija, quien no hace más que recibir sus críticas con las técnicas del banco de niebla y la aserción negativa; cuando se olvida y se pone a la defensiva, el padre / madre le critica que se haya puesto a la defensiva y se haya olvidado del banco de niebla y la aserción negativa.

Padre / madre: ¡Oh, qué ropa más lamentable! Estás horrorosa. ¿Cómo piensas salir así?

Hija: Quizá tengas razón. Podría ir más guay. (B.N.)

Padre / madre: Y parece como si esa blusa la hubieras sacado de la basura.

Hija: Me vendría bien una nueva, ¿verdad? (B.N.)

Padre / madre: Y esa falda es digna de una putita.

Hija: Eso me dicen, ¿no? (B.N.)

Padre / madre: Alguién que se viste así no parece estimarse lo más mínimo.

Hija: Quizás debería tratarme mejor (B.N.)

Padre / madre: Si ni siquiera te cuidas, no me extraña que no pegues ni golpe en el instituto.

Hija: Tienes razón, podría esforzarme más (A.N.)

Padre / madre: Seguro que te vas de marcha sin haber estudiado.

Hija: ¿Cómo que no? ¿No me viste? Me estás continuamente espiando (ERROR: SE PONE A LA DEFENSIVA)

Padre / madre: Hacías como que estudiabas, a mí no me engañas.

Hija: ¡Sí que estudiaba! ¡No confías en mí!

Padre / madre: Ya estás otra vez discutiendo.

Hija: No estoy discutiendo. ¡He estudiado! Si no me crees es tu problema.

Padre / madre: Estás discutiendo, te has olvidado del banco de niebla y la aserción negativa.

Hija: ¡Uf!, es verdad. (A.N.)

Padre / madre: Perdiste los nervios, te pusiste a la defensiva.

Hija: Sí, me puse a la defensiva. (A.N.)

Padre / madre: Y aún estás nerviosa.

Hija: No, qué va. (SE OLVIDA DE LA ASERCIÓN NEGATIVA Y NIEGA LO EVIDENTE)

Padre / madre: Si no estás nerviosa, ¿porqué te has olvidado ahora de la aserción negativa?

Hija: Tienes razón, me has vuelto a engañar. (A.N.)

Padre / madre: Y todavía no estás tranquila.

Hija: Sí, puede ser. (B.N.)

Padre / madre: Te estás tocando otra vez el pelo y te vas a quedar calva.

Hija deja de hacerlo.

Padre / madre: Y ahora te estás arreglando la falda.

Hija nerviosa a punto de gritar.

Padre / madre: Te volví a engañar, te volviste a olvidar del banco de niebla y de la aserción negativa.

Hija: Tienes razón, me has conseguido poner nerviosa. (A.N.)

Padre / madre: ¡Nunca aprenderás!

Hija: Tal vez no. (B.N.)

Padre / madre: Lo podrías hacer mejor.

Hija: Probablemente sí. (B.N.)

Padre / madre: Y cuando estás nerviosa, se te olvida.

Hija: Sí, cuando me pongo nerviosa se me olvida todo. (A.N.)

Padre / madre: Eres una inútil, nunca aprenderás nada.

Hija: Tal vez tengas razón. (B.N.)

Padre / madre: No voy a enseñarte más, es una pérdida de tiempo.

Hija: Tal vez sea lo mejor. (B.N.)

Padre / madre: Y ahora te estás quedando conmigo.

Hija: Probablemente sí. (B.N.). Un beso. ¡Me voy, que llego tarde!

Ficha 17: "¿Somos asertivos?"



Objetivos

Explorar y compartir el perfil de asertividad de cada miembro de la familia.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

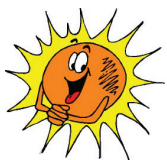
Tarea para casa.



Materiales necesarios

Una hoja "Tarea para casa" de la ficha 18 (donde están instrucciones) para cada familia.

Un cuestionario de asertividad y un bolígrafo por cada miembro de la familia.



Descripción

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

Cuestionario de asertividad

Muchas personas tienen dificultades al afrontar algunas situaciones en que han de afirmarse ante otros. Para poder medir tu grado de dificultad ante estas situaciones, te pedimos que respondas qué acostumbras hacer cuando te encuentras en alguna de ellas. Pon una cruz donde corresponda.

Situación	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre
Digo que no cuando me piden prestada una cosa de valor			
Puedo expresar mis sentimientos honestamente			
Hago un elogio a un amigo/a			
Puedo decir "no" sin disculparme o sentirme culpable			
Reconozco cuando cometo un error			
Trato de encontrar la causa de mi enfado			
Digo a una persona, que conozco muy bien, que me molesta alguna cosa de lo que dice o hace			
Espero tener todos los hechos antes de tomar decisiones			
Inicio una conversación con alguien desconocido / a			
Me responsabilizo de mis propios sentimientos sin culpar a otros			
Pregunto a alguien si le he ofendido			
Expreso los sentimientos malos así como los buenos			
Resisto ante la insistencia de alguien para que beba			
Digo cómo me siento, sin causar daño a alguien más			
Me opongo a una exigencia injusta de alguien con autoridad sobre mi			
Si no estoy de acuerdo con alguien no lo maltrato ni física ni verbalmente			
Pido explicaciones a alguien que me ha criticado			
Ofrezco soluciones a los problemas en lugar de quejarme			
Pido que me devuelvan algo que he dejado			
Respeto los derechos de los demás mientras me mantengo firme			

Ficha 18: “¿Cómo ligamos?”



Objetivos

Compartir habilidades para relacionarse.



Población diana

Padres de adolescentes.



Duración aproximada

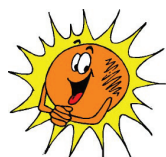
Tarea para casa.



Materiales necesarios

Hojas “Tarea para casa” y “10 consejos para relacionarnos más y mejor” para cada familia.

Una hoja “Guión” y un bolígrafo por cada miembro de la familia.



Descripción

En casa, cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado

para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.

En la siguiente sesión del taller, puesta en común de lo realizado en casa, reforzando lo positivo. Se entrega y explica la hoja "10 consejos para relacionarnos más y mejor".

TAREA PARA CASA

Ejercicio 1. “¿Somos asertivos?”

Cada miembro de la familia rellena un cuestionario de exploración de la asertividad. Se comparten las respuestas para ver el perfil de asertividad de cada uno.

Ejercicio 2. “¿Cómo ligamos?”

Cada miembro de la familia piensa en una persona real o hipotética con la que normalmente está o ha estado a gusto o por la que siente o ha sentido atracción. A continuación, y siempre sin revelar el nombre de dicha persona, cada uno redacta un hipotético guión de lo que sería una escena de relación con esa persona especificando cuándo y dónde me acercaré a esa persona, qué le diré cuando esté a mi lado para saludarla, qué le voy a preguntar para iniciar la conversación, cómo le voy a decir que me gusta estar con ella y por lo que me gusta, qué le propondré para pedirle que nos veamos en otra ocasión, qué tengo que dejar claro para concretar el posible posterior encuentro, qué le diré en el caso de que éste no sea posible (alternativas para continuar viéndola) y de qué modo me despediré. Compartimos los guiones de cada uno, viendo la diversidad de estilos personales y dándonos consejos unos a otros.



Cuándo y dónde me acercaré a esa persona:

Cuando esté a mi lado para saludarla le diré:

Para iniciar la conversación le voy a preguntar:

Cómo le voy a decir que me gusta estar a su lado (y por lo que me gusta):

Para pedirle que nos veamos en otra ocasión le propondré:

Qué tengo que dejar claro y cómo para concretar el posible posterior encuentro:

Qué le diré en caso de que no sea posible (alternativas para continuar viéndola):

De qué modo me despediré:

10 consejos para relacionarnos más y mejor

1. Cuantas más conversaciones iniciemos, más probabilidades tendremos de hacer amigos / as.
2. No te quedes mucho tiempo sentado como un saco de patatas en los pubs, discotecas, fiestas o bailes.
3. Toma la iniciativa y da el primer paso.
4. Cuando te pregunten, aporta información gratuita, da autorrevelaciones que permitan a la otra persona continuar la conversación.
5. Si quieres empezar una conversación con alguien, hazlo sin miedo a que te rechace.
6. No temas molestar a la otra persona; si le molestas ya te lo hará saber.
7. No pienses que por no decir algo brillante, la otra persona pensará que eres un idiota: lo que piense la otra persona de nosotros es su problema.
8. Es más importante mostrar nuestro interés hacia la otra persona que las palabras exactas que se digan.
9. No creas que no vales lo bastante para una persona si se niega a salir contigo: puede tener otros intereses o necesidades.
10. Es un error pensar que si una persona no nos demuestra que le caemos bien a la primera, no le caeremos bien nunca.

... y, sobre todo, aunque te desanimas, sigue practicando