

## ¿CÓMO ACTUAMOS?

### Tres estilos de actuación



**¿CÓMO ACTUAMOS?**

**TRES ESTILOS DE RESPUESTA**

**1.- CONDUCTA PASIVA**

**La persona pasiva:**

- No es capaz de expresar sus deseos, sentimientos, necesidades, derechos u opiniones
- Si los expresa lo hace de forma que transmite inseguridad y desconfianza a su interlocutor/a
- Trata de agradar a todo el mundo
- Se reprime
- Soporta cosas que no quiere
- No dice nada ante situaciones difíciles
- Se siente incomprendida y manipulada
- Tiene baja autoestima, ansiedad, sentimientos de culpa y a veces sufre de depresión.

**CONDUCTAS VERBALES (Palabras y expresiones):**

QUIZÁS .....

BUENO, ESTO NO ES IMPORTANTE ....

SUPONGO .....

TE IMPORTARÍA MUCHO .....

NO QUIERO MOLESTAR .....

**CONDUCTAS NO VERBALES (Movimientos y gestos):**

POSTURA ENCOGIDA

CABEZA Y MIRADA ORIENTADA HACIA ABAJO

EXPRESIONES FACIALES FUERA DE LUGAR

FRASES ENTRECORTADAS

BRAZOS Y MANOS CASI INMÓVILES

**2.- CONDUCTA AGRESIVA**

**La persona agresiva:**

- Expresa sus deseos, sentimientos, necesidades, derechos y opiniones de forma injusta, inapropiada y sin respetar los derechos de las demás personas.
- Manipula a las demás personas.
- Trata siempre de ganar sin considerar en absoluto a las otras personas
- Trata de dominar a las demás personas
- Al principio se sienten poderosas
- A medio plazo empiezan a sentirse culpable, sufriendo conflictos interpersonales, pérdida de control, tensión, soledad y frustración.

**CONDUCTAS VERBALES (Palabras y expresiones): son imperativas**

DEBERÍAS DE .....

HARÍAS BIEN EN .....

TENDRÍAS QUE .....

TEN CUIDADO CON .....

**CONDUCTAS NO VERBALES (Gestos y movimientos):**

POSTURA INTIMIDATORIA.

CARA AIRADA

MIRADA FIJA.

VOZ ALTA Y ENFÁTICA.

BRAZOS Y MANOS CON MOVIMIENTOS MUY MARCADOS

### 3.- CONDUCTA ASERTIVA

**ES LA CAPACIDAD DE EXPRESAR NUESTRO PUNTO DE VISTA RESPETANDO EL  
DE LAS DEMÁS PERSONAS**

#### La persona asertiva:

- Es capaz de expresar sus deseos, sentimientos, necesidades, derechos u opiniones pero nunca, a expensas de las demás personas.
- Tiene la capacidad de expresar su punto de vista respetando a las otras personas
- Tiene seguridad en sí misma. Es positiva
- Es honrada consigo misma y con las demás personas
- Es comprensiva con los puntos de vista de las otras personas
- Se comporta de forma íntegra, madura y racional
- Desarrolla las conductas correctas en el momento adecuado.

#### No es asertividad:

- Hacer lo que quiere y ganar siempre
- Manipular a las personas en beneficio propio.

**CONDUCTAS VERBALES (Palabras y expresiones):** hablan en primera persona y preguntan de forma directa, fluida y sin alterarse

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| • YO OPINO ...      | TÚ QUE PIENSAS .....   |
| • YO SIENTO...      | TÚ QUE SIENTES .....   |
| • YO NECESITO ..... | TÚ QUE NECESITAS ..... |

**CONDUCTAS NO VERBALES (Movimientos y gestos):**

- EXPRESIONES DE LA CARA ACORDE A LAS CIRCUNSTANCIAS
- MIRADA DIRECTA
- VOZ MODULADA
- BRAZOS Y MANOS CON MOVIMIENTOS RELAJADOS.

**VENTAJAS DE SER ASERTIVA:**

- Mayor autoestima y satisfacción consigo mismo/a.
- Mayor eficacia y competencia en las relaciones con las demás personas.
- Menor estrés ante las dificultades y conflictos interpersonales.

**PASOS PARA SER UNA PERSONA ASERTIVA:**

#### **1.- ESCUCHAR activamente:**

- TE ENTIENDO .....
- ME PONGO EN TU LUGAR .....
- COMPRENDO LO QUE DICES .....

#### **2.- DECIR lo que piensa u opina:**

- SIN EMBARGO, YO PIENSO .....
- NO OBSTANTE, YO OPINO .....
- A PESAR DE LO QUE ME DICES, YO CREO QUE .....

#### **3.- EXPRESAR lo que quiere que ocurra:**

- POR TANTO, ME GUSTARÍA QUE .....
- ES POR ELLO QUE QUIERO QUE .....
- ASÍ QUE DESEARÍA QUE .....