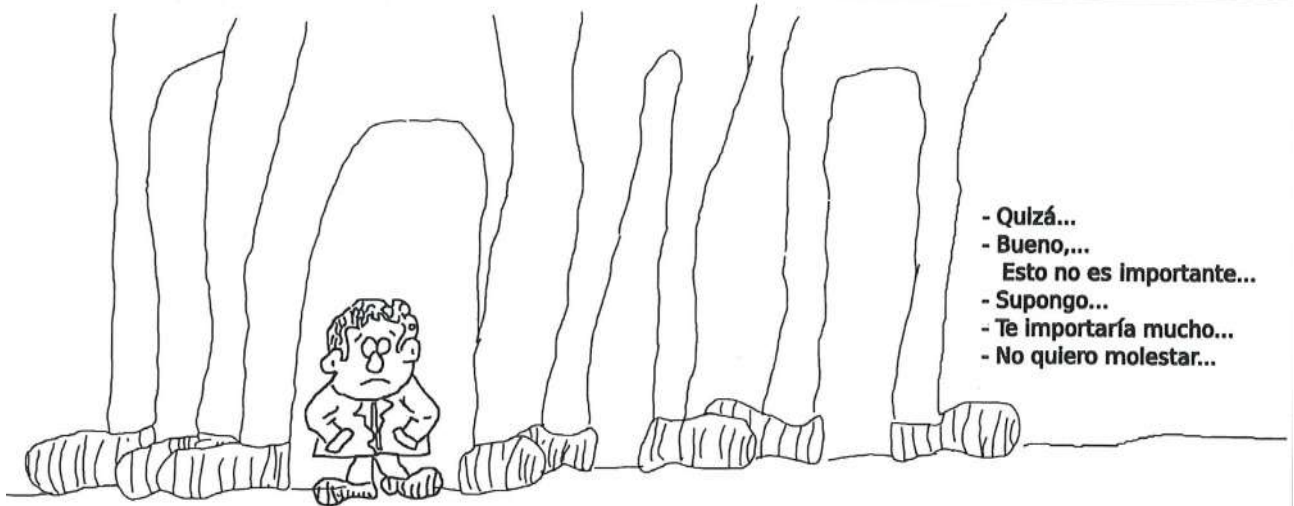
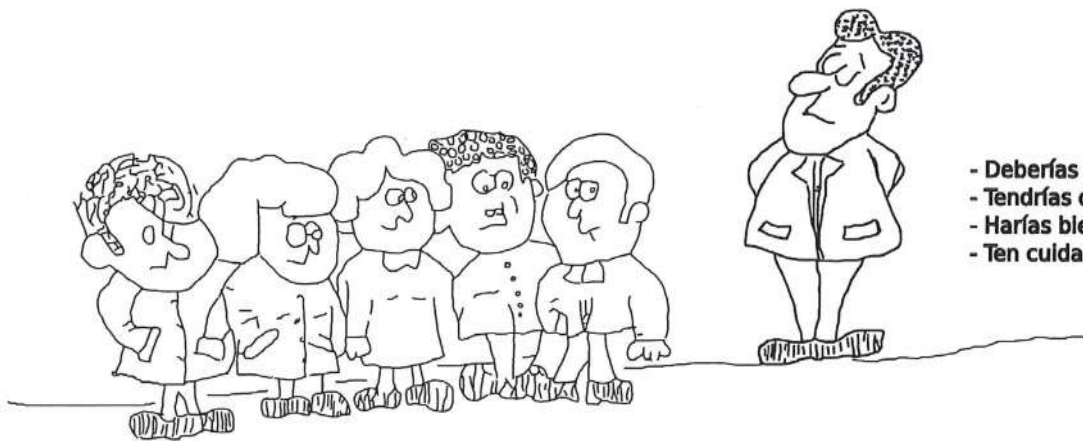


Tres estilos de actuación



- Quizá...
- Bueno,...
- Esto no es importante...
- Supongo...
- Te importaría mucho...
- No quiero molestar...

1. EL ESTILO PASIVO



- Deberías de...
- Tendrías que,...
- Harías bien en...
- Ten cuidado con...

2. EL ESTILO AGRESIVO



- Opino...
- Siento...
- Quiero...
- Necesito...
- Qué piensas...
- Qué deseas...
- Qué quieres...

3. EL ESTILO ASERTIVO

¿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