

Una manera de comportarse: "ser asertivo"



En el siguiente cuadro puedes encontrar las características de dichas conductas de manera comparativa:

	CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA
TONO DE VOZ	Tono de voz bajo o una conversación siempre en el mismo tono, monótona o apagada.	Tono de voz intermedio, firme y confiado. Modulaciones de la voz a lo largo de la conversación.	Tono de voz elevado y agresivo.
CÓMO SE HABLA	De forma dudosa, titubeante.	De forma calmada. Frases en primera persona.	De forma rápida y atropellada. Frases en segunda persona.
POSTURA CORPORAL Y GESTOS	Movimientos y gestos vacilantes. Mirada hacia el suelo o hacia otro lado.	Cuerpo relajado. Mirando hacia la persona con la que se está hablando.	Movimientos bruscos, gestos que expresan enfado, por ejemplo, apretado los puños. Mirada fija, dominante e incluso agresiva.
LO QUE SE HABLA	No se dice nada o se utilizan frases indirectas. Incapacidad para expresar con libertad lo que se siente o se opina.	Expresión abierta de los sentimientos, deseos y derechos, dando razones personales sin atacar a nadie.	Se utiliza un discruso crítico, acusativo y exigente. Se tienden a incluir desconsideraciones, insultos, amenazas; también es frecuente la ironía y el sarcasmo. Se tiende a la dominación.

Una manera de comportarse: "ser asertivo"



Contesta negativamente a la siguiente situación con tres tipos de discursos: pasivo, agresivo y asertivo.

"Inés toca el piano. Ésta es una afición que tiene desde pequeña y que le proporciona un gran placer. Cuando se estaba preparando para ir a las clases de piano, suena el teléfono. Una amiga le pide que no vaya a las clases y que la acompañe de compras.

Indica las ventajas y las desventajas de las tres conductas citadas.