

TRES ACTITUDES ANTE LA VIDA:

PASIVA

NO ACTÚA

Se huye o se rinde, por lo que el conflicto se mantiene

Sentimiento de miedo y tristeza (impotencia)

Pensamiento: Tú tienes más derechos que yo

AGRESIVA

ACTÚA MAL

Se impone con violencia (verbal o física) iniciando un enfrentamiento, por lo que el conflicto empeora

Sentimiento de rabia y enfado (impotencia)

Pensamiento: yo tengo más derechos que tú

ASERTIVA

• ACTÚA BIEN

• **Se acuerda una solución que contente a todos y que previamente se ha meditado, por lo que el conflicto se resuelve.**

• **Nervioso pero controlando, sentido del humor (inteligencia)**

• **Pensamiento: yo tengo derechos y quiero que los respetes. Sé que tú los tienes y yo quiero respetarlos**



www.profesorfrancisco.es



CÓMO SE MANIFIESTA :

PASIVA

- Hablas poco y con poco contacto visual.
- A menudo estás de acuerdo con los demás, te dejas llevar, te cuesta decir lo que piensas o deseas
- Te disculpas a menudo y nunca críticas directamente a los demás
- Te crees inferior a la mayoría, baja autoestima

AGRESIVA

- Hablas mucho, interrumpes a los demás, gesticulas demasiado
- A menudo rechazas las ideas y las propuestas de los otros, dices lo que deseas que hagan los demás.
- Críticas a los demás, lanzas amenazas directas o veladas, insultas y buscas provocar. Nunca pides disculpas
- Te crees superior a la mayoría



- Hablas con claridad, no desvías las conversación, no interrumpes.
- Piensas soluciones intermedias. No te cuesta decir lo que piensas o deseas y lo haces para llegar a acuerdos con los demás
- Piensas que todos tenemos defectos y virtudes, por lo que pides disculpas cuando te equivocas y críticas a los demás cuando piensas que se equivocan.
- Crees todos somos superiores e inferiores, solo que en cosas distintas.

En la página www.profesorfrancisco.es

Ahora aprendamos a diferenciar las tres actitudes ante un problema. Termina las historias pensando una solución pasiva, agresiva y asertiva a cada conflicto. Finalmente inventa una nueva que incluya un conflicto y las tres posibles respuestas:

SITUACIÓN 1: CON LOS PADRES

Tus padres se acuestan a las 9.30 ya que empiezan a trabajar muy pronto. Por esta razón te han prohibido volver más tarde de esa hora, para que ellos puedan acostarse tranquilos sabiendo que estás bien. La próxima noche tu amiga Juani organiza su cumpleaños. Tú tienes muchas ganas de ir porque irán todos tus amigos. El problema es que el cumpleaños empieza a las 10. Esto te llena de impotencia. ¿Qué puedes hacer?

- ACTITUD PASIVA / ACTITUD AGRESIVA / ACTITUD ASERTIVA:

SITUACIÓN 2: CON LOS COMPAÑEROS

El profesor ha pedido un trabajo sobre un deporte, su historia, cómo funciona, competiciones más importantes, etc. Sólo pide una condición, que no se repita el mismo deporte. Tu eres una gran aficionado al baloncesto y esperas tu turno para elegir ese deporte. Pero poco antes de que te tocara, tu compañero Pedro elije ese deporte. Esto te llena de impotencia. ¿Qué puedes hacer?

- ACTITUD PASIVA / ACTITUD AGRESIVA / ACTITUD ASERTIVA:

SITUACIÓN 3: CON LOS AMIGOS

Estas en el parque con tus amigos. Tu mejor amigo Juan se ha olvidado en dinero en casa, por lo que te pide que se lo prestes. El problema es que aun no te ha devuelto lo último que le prestastes. Así que si no se lo prestas quedarás como un mal amigo y si lo haces te sentirás impotente porque sospechas que no te lo va a devolver. ¿Qué puedes hacer?

- ACTITUD PASIVA / ACTITUD AGRESIVA / ACTITUD ASERTIVA:

SITUACIÓN 4: CON EL PROFESOR

El profesor acaba de entrar, todo el mundo estaba armando follón, pero como tú estás más cerca decide castigarte sólo a ti sin recreo. Esto te llena de impotencia. ¿Qué puedes hacer?

- ACTITUD PASIVA / ACTITUD AGRESIVA / ACTITUD ASERTIVA:

SITUACIÓN 5: CON TU PAREJA

Estas enfermo con fiebre en casa. Tu pareja quiere salir este fin de semana con vuestros amigos comunes, pero sabes que entre ellos hay alguien que le está tirando los trastos. Esto te llena de impotencia. ¿Qué puedes hacer?

- ACTITUD PASIVA / ACTITUD AGRESIVA / ACTITUD ASERTIVA:

SITUACIÓN 6:_____

- ACTITUD PASIVA: _____

- ACTITUD AGRESIVA: _____

- ACTITUD ASERTIVA: _____
