

DIFERENCIA ENTRE ESTILO DE COMPORTAMIENTO INHIBIDO, ASERTIVO Y AGRESIVO

INHIBIDO	ASERTIVO	AGRESIVO
<p>Desconocimiento derechos asertivos. Autodevaluación. Habilidades sociales inadecuadas por inhibición</p>	<p>Conocimiento derechos asertivos Creencias racionales Habilidades sociales adecuadas</p>	<p>Desconocimiento o desprecio de los derechos de los otros Devaluación del otro Habilidades sociales inadecuadas por exceso</p>
<p>CONDUCTA NO VERBAL</p>	<p>CONDUCTA NO VERBAL</p>	<p>CONDUCTA NO VERBAL</p>
<p>Ojos que miran hacia abajo; Voz baja; tono vacilante; postura hundida, retraída; paso hacia atrás; manos entrelazadas; risitas “falsas”; mensaje de sumisión</p>	<p>Contacto ocular directo Nivel de voz conversacional adecuado Habla fluida Gestos firmesç Manos sueltas Postura abierta Mensajes asertivos, expresados en primera persona</p>	<p>Mirada fija Voz alta Habla rápida Postura inclinada hacia adelante Postura intimidatoria Mensajes amenazantes</p>
<p>CONDUCTA VERBAL</p>	<p>CONDUCTA VERBAL</p>	<p>CONDUCTA VERBAL</p>
<p>“Quizá si...”; “Supongo...”; “me pregunto si...”; “seguro que tienes algo más interesantes que hacer”; “Bueno, si no es molestia”; “realmente no es importante”; “No te molestes”...</p>	<p>“Pienso” “Siento” “Quiero” “Hagamos” ¿Cómo podemos resolver esto” ¿Qué piensas? ¿Qué te parece?</p>	<p>“Harías mejor en” “Haz” “Ten cuidado” “Debes estar bromeando” “Si no lo haces...” “No sabes” “Deberías” “Mal”</p>
<p>CONSECUENCIAS</p>	<p>CONSECUENCIAS</p>	<p>CONSECUENCIAS</p>
<p>No se suelen conseguir los objetivos No afronta los problemas Pierde oportunidades Pérdida de autoestima Depresión Pérdida de respeto de los otros Abusos Temor a la gente</p>	<p>Aumenta la probabilidad de conseguir objetivos Resuelve los problemas Crea oportunidades Se siente a gusto con los demás y consigo mismo Se siente con control sobre las situaciones Se gusta a sí mismo y a los demás</p>	<p>Puede conseguir objetivos a corto plazo, pero no a largo plazo Crea problemas Estropea oportunidades Falsa autoestimas Deterioro relaciones sociales Conflictos interpersonales Soledad Satisfacción cuando consigue manipular, creando frustración e ira</p>