¿CÓMO ME COMUNICO CON LOS DEMÁS?

PASIVO

"No pasa nada, no te preocupes."

Cuando solo respeto al otro y no me respeto a mi.

Hago como si no pasase nada pero en el fondo me duele.

ASERTIVO

"Cuando me dices esto, me siento frustrada"

Me respeto a mi y respeto al otro.

Digo cómo me hace sentir poniendo el foco en mi y en mis emociones.

AGRESIVO

"Mira, eres imbécil, deja de tratarme así."

Me respeto a mi pero no respeto al otro.
Pongo el foco en quién me ha hecho daño y suena a ataque.

CENTRO PS
PSICOLOGÍA
@centropspsicologia

¿CÓMO ME COMUNICO CON LOS DEMÁS?

PASIVO

¿Qué ocurre cuando actúo de forma pasiva?

Siento:
CULPABILIDAD.
IMPOTENCIA.
FRUSTRACIÓN.
INVALIDEZ.
BAJA AUTOESTIMA.
ANSIEDAD.

ASERTIVO

¿Qué ocurre cuando actúo de forma asertiva?

Siento:
BUENA AUTOESTIMA.
RESPETO.
SENSACIÓN DE CONTROL DE EMOCIONES.
ORGULLO DE UNO MISMO.
TRANQUILIDAD.

AGRESIVO

¿Qué ocurre cuando actúo de forma agresiva?

Siento:
ANSIEDAD CADA VEZ MAYOR.
CULPA.
SOLEDAD.
FRUSTRACIÓN.
BAJA AUTOESTIMA.
SENSACIÓN DE FALTA DE CONTROL.
ENFADO CONSTANTE.

CENTRO PS
PSICOLOGÍA
@centropspsicologia