

ACTIVIDAD 6: MIS REACCIONES ANTE UN PROBLEMA.
Reconocer la respuesta asertiva frente a otros tipos de reacciones.

Piensa cómo reaccionas realmente cuando te encuentras en una situación parecida a la que se refleja en cada uno de los textos. Escríbela a continuación en cada uno de los recuadros.

Situación 1: *Acabas de cenar y estás viendo la TV. Tu madre te pide por favor que recojas la mesa y bajes la basura. Sin embargo, sabes que no te toca hacer esa tarea porque el acuerdo tomado era hacerlo en los fines de semana, y hoy es martes. Por ello, no te toca recoger nada ni bajar nada.*

Situación 2: *Sales al patio del colegio y observas que tu grupo de amigos no quiere estar contigo. Se acerca un amigo y de reojo te dice que Roberto, un buen amigo tuyo, dice que has quebrado un pacto que teníais en el grupo: has revelado un secreto bastante íntimo. Eres un chivato y un bocazas. Sabes que no es cierto.*

Situación 3: *Acabas de estrenar unos zapatos nuevos. Te gustan cantidad porque vas muy a gusto y además vas a la última. Algunos compañeros del colegio se han percatado del asunto. Se acercan a ti en distintos momentos y "sin querer" pisan y manchan tus zapatos.*

Comprueba ahora mirando la siguiente tabla cómo suele ser tu reacción

CONDUCTA PASIVA	CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA ASERTIVA
Hablas poco, no sabes qué decir, intentas hablar y de tu boca no salen las palabras que quieres decir.	Hablas en voz alta, de modo tajante porque sabes que es la única manera de defender tus derechos.	Pones empeño en hablar de modo tranquilo, no desafiante y sin levantar la voz.
Te muestras inseguro, no sabes qué hacer ni qué decir porque temes las reacciones de los demás.	Lo que tú piensas es lo que realmente importa. Tienes claro que nunca te vas a dejar ganar.	Tratas a los demás como te gustaría que te trataran a ti.
Te quejas ante terceros.	Te sientes frustrado o incomprendido a veces y en esos casos pagas tu enfado con el primero que se te ponga por delante.	Intentar expresarte diciendo las cosas claras, sin segundas intenciones.
Te sientes "víctima", evitas molestar u ofender.	Te sientes del lado de los que los que saben decir las cosas a la cara aunque duelan.	No te sientes inferior ni superior a los demás, sabes que cada uno es bueno en cosas diferentes.
Te reconoces como una persona "sacrificada", cosa que no te cuesta aceptar.	Tienes la sensación muchas veces de ser incomprendido/a, manipulado/a, no tenido/a en cuenta.	Te sientes satisfecho con las relaciones con los demás.
	Procurar que nunca sea otra persona la que tenga la última palabra en una discusión.	Procurar siempre frenar a la persona que te ataca, haciéndole preguntas para aclarar equívocos.
		Te sientes respetado/a y valorado/a.

Piensa ahora y escribe a continuación a qué tipo de conducta responden tus reacciones.

¿Con qué tipo de reacciones crees que podrás obtener los mejores resultados?