

Pasivo



Puede parecer como...

- Ceder y decir "sí" cuando en realidad no quieres
- No pedir lo que quieres
- Actuar de un modo particular para ser aceptado

Puede hacerte sentir...

- Que se han aprovechado de ti
- Herido
- Enojado
- Con menos confianza

Puede hacer que no
le gustes a los demás,
bajando tu
autoestima.

Información modificada del video de Amaze.org *How to Talk to Girls, Boys and Everyone In Between* (Cómo hablar con las niñas, los niños y todos los que están en medio) y Lecciones de asesoramiento SAFE Austin para escuelas secundarias.

Agresivo



Puede parecer como:

- Tratar de salirte con la tuya menospreciando a otra persona
- Dejar poco margen para que los demás hablen o no estén de acuerdo
- Rasgos faciales con el ceño fruncido, grandes gestos con las manos y el cuerpo
- Invadir el espacio personal de alguien

Estilos de comunicación

Aprender a comunicarse eficazmente con los demás es una habilidad importante. Puede ayudarles a comprender a los demás, evitar problemas y resolver conflictos.

Puede parecer como...

- Darle a la gente un "no" honesto a las cosas que no quieres
- Negarte a utilizar a otras personas
- Rehusarte a dejar que otros te usen
- Pedir directamente lo que quieres sin menospreciar a nadie

Tres pasos para comunicarse asertivamente

Paso 1: Me siento..... en esta situación / cuando haces esto.

Dile a la persona cómo te sientes en ese momento. Trata de ser honesto y de describir con precisión tus sentimientos sobre la situación.

Paso 2: Quiero o necesito...

Di lo que quieres o necesitas de la persona. Es posible que quieras que la persona haga algo o que simplemente te escuche. Sé específico

Paso 3: Yo...

Dile a la persona lo que estás dispuesto a hacer para satisfacer tus necesidades o resolver el problema.

Asertivo



Quando se respetan tanto las necesidades de los demás como las propias, es más fácil mantener relaciones saludables.

Hoja de trabajo sobre toma de decisiones difíciles

Objetivo: Tomar una decisión difícil considerando las alternativas; elegir una alternativa que sea adecuada para ti.

1. Este es el problema:

2. Estas son mis alternativas para abordar el problema:

Alternativa N.º 1:	Alternativa N.º 2:
Contarle la situación a un adulto de confianza	Utilizar las redes sociales para abogar por un trato digno y respetuoso de todos
Alternativa N.º 3:	Alternativa N.º 4:

3. Cada alternativa tiene consecuencias positivas y negativas. Aquí están las que conozco o creo que son probables.

	Consecuencias positivas (a corto y largo plazo)	Consecuencias negativas (a corto y largo plazo)
N.º 1		
N.º 2		
N.º 3		
N.º 4		

4. Mis valores que son relevantes para esta decisión son:

5. Otras personas afectadas por mi decisión son:

6. Basándome en todo lo anterior, la mejor alternativa para mí es:

7. Mi plan para garantizar mi propia seguridad y la de los demás es: