



Desarrollo Personal



Actividad grupal 11: Identificando el estilo de conducta

Tema: Asertividad

Reúnanse en equipos y utilizando el siguiente formato e identifiquen el estilo de conducta de cada caso, asignen una PA si la conducta es pasiva, un AS si es asertiva y AG si es agresiva.

	Cuando una persona es abiertamente injusta, tiendo a no decirle nada al respecto.
	Siempre hago lo posible por evitarme problemas con otras personas.
	Suelo evitar contactos sociales por temor a hacer o decir algo inadecuado.
	Si un amigo me ha traicionado revelando algún secreto tomo venganza y revelos los suyos.
	Al compartir la habitación con alguien me pongo de acuerdo para que él o ella haga parte de la limpieza.
	Cuando un empleado en un comercio atiende primero a una persona que llegó después se lo hago notar.
	Conozco pocas personas con las que pueda pasarla bien, la mayor parte de ellas son estúpidos o se comportan como retrasados mentales.
	Evito pedir ayuda.
	Exijo y amenazo a quien me debe dinero y que no me ha pagado.
	Me burlo también de quien se burla de mí.
	Prefiero permanecer de pie al fondo de un salón de actos con tal de no buscar asiento adelante.
	Si alguien patea continuamente el respaldo le hago sentir mi enojo y capacidad de agredirlo de cualquier forma.

	Si un amigo o amiga llama todas los días a altas horas de la noche y esto es molesto para mí, le pido que no me llame más tarde de cierta hora.
	Si estoy hablando con otra persona que de pronto interrumpe la conversación para dirigirse a un tercero le expreso mi irritación.
	En un restaurante elegante el bistec está demasiado crudo y le pido al mesero que por favor lo cocine bien.
	El propietario de un piso que alquilo no ha hecho ciertos arreglos a los que se comprometió, por tanto le insisto en que los haga.
	Si compro algo con defectos lo devuelvo.
	Impongo mi opinión en las discusiones.
	Cuando digo “no”, siento mucha culpa.
	Considero que alguien debe defender mis derechos.