

Anexo 1: Practicando habilidades sociales

Hoja de trabajo: Tabla de estilos comunicativos

Tabla comparativa entre los estilos pasivo, agresivo y asertivo. Fuente: A. Estanqueiro (1992)

ESTILO PASIVO	ESTILO AGRESIVO	ESTILO ASERTIVO
No defiende sus derechos	Defiende sus derechos sin respetar los derechos de los demás	Defiende sus derechos respetando los derechos de los demás
Se considera inferior. Se devalúa	Se considera superior. Se sobrevalora	Manifiesta un buen nivel de autoestima. No se considera superior ni inferior
No confía en sí misma	No confía en los otros	Confía en sí misma y tiende a confiar en los demás
Tiene dificultad para expresar lo que piensa, lo que siente y lo que desea	No sabe escuchar. Le gusta monopolizar la palabra	Sabe escuchar. Presta atención a las personas
No le gusta pedir favores, aunque necesite ayuda	Se muestra arrogante e intolerante	Pide favores, sin temer las negativas
Muestra poca capacidad de iniciativa, depende de la aprobación ajena	Hace pocos elogios	Expresa sus ideas y sentimientos con franqueza y serenidad
Evita discrepar o decir “no” por miedo a desagradar a los otros	Hace críticas destructivas	Es capaz de decir “no” a peticiones o propuestas no deseadas
Hace todo lo posible para huir de las críticas y conquistar elogios	Reacciona mal a las críticas, aunque sean justas	Hace elogios sinceros y críticas constructivas
£Tiende a abusar de la autocrítica	Tiende a responsabilizar a los demás de los fracasos	Reconoce sus errores y asume sus responsabilidades
Cede fácilmente a las presiones de amigos y colegas	Manifiesta falta de autodominio	Tiene autodominio. Controla sus emociones negativas
Se deja dominar y explotar	Procura imponer por la fuerza sus puntos de vista	Se abre al diálogo y a la cooperación