



COMPÓRTASTE DE FORMA PASIVA CANDO:



- » Miras cara abaixo
- » O teu ton de voz é baixo
- » Encolles os teus ombreiros
- » Deixas que os demais che digan o que tes que facer
- » Non defendes os teus intereses
- » Deixas que se aproveiten de ti

COMPÓRTASTE DE FORMA AGRESIVA CANDO:

- » Tes unha mirada fixa, ameazante
 - » O teu ton de voz é moi alto
- » Botas o teu peito cara adiante, expresas chulería
 - » Criticas aos demais, insúltales, humíllasles
- » Só te preocupa conseguir o que queres, os demais non te importan
 - » Aprovéitaste dos demais



COMPÓRTASTE DE FORMA ASERTIVA CANDO:



- » Miras cara a cara á outra persoa cando lle falas ou escoitas
- » O teu ton de voz é o adecuado á situación na que estás
- » Tes unha postura corporal ergueita e relaxada
- » Deixas que os demais saiban o que sentes e o que pensas, non ofendes.
- » Respectas os sentimentos e as opinións dos demais, non tentas impoñer as túas
- » Non permites que os demais se aproveiten de ti.
- » Demostras á persoa que entendes o que che está dicindo
- » Faslle preguntas sobre o que che está contando, para entenderlle mellor e mostrar interese.
- » Fas pequenos silencios cando falas para deixar que os demais interveñan na conversación.
- » Es claro e ordenado contando as cousas e evitas ir polas ramas ou contar cousas que non veñen ao caso

Grazas!!