

Caso 1:

Tus hijos dejan su ropa y la toalla tirada en el cuarto de baño luego de bañarse. ¿Qué les dices?

1. **PASIVA.** No dices nada, lo recoges, mientras protestas internamente porque sean así de desordenados.

2. **AGRESIVA.** Vas a donde está tu hijo y le recriminas que sea un desordenado, que no tenga consideración, que estás harta de decirle que recoja sus cosas cuando se baña, que no sabe convivir con los demás.

3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Vas donde está tu hijo y le dices: Hechos. Te has bañado y has dejado tu ropa y la toalla tirada. Sentimientos: Me siento como tu criada cuando lo dejas todo por medio. Conducta: Procura recoger todo cuando te bañes mañana, Consecuencias: así me harás sentir más a gusto contigo.



Caso 2:

Habías quedado con un amigo a cenar a las 9.00 y se presenta, sin avisar que se retrasaría, una media hora más tarde. No estás de buen humor, ¿cuál de estas conductas crees que usas más a menudo?

1. **PASIVA.** Le saludas, bastante falto de entusiasmo, le haces entrar y se sientan a la mesa.

2. **ASERTIVA.** Le saludas, y le expones claramente estos cuatro aspectos: Hechos: Hace una media hora que te espero y me preocupaba no saber nada de ti. Sentimientos: He tenido tiempo para además de preocuparme, irritarme y sentirme nervioso. Conducta concreta: Si otra vez tienes que retrasarte Consecuencias: puedes avisarme, para que no me preocupe.

3. **AGRESIVA.** ¡Llevo una hora esperando! ¿Te parece bien hacerme esto? ¿Qué te costaba llamar para avisarme? No pienso invitarte a cenar nunca más.



