

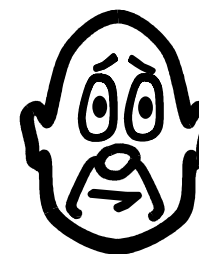
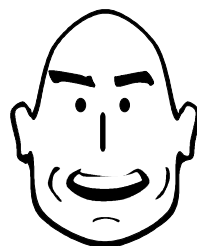
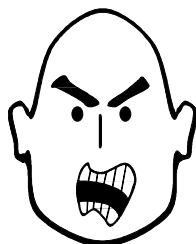


Centro de Asesoramiento Psicológico, CAPS S. L. P.

José Laguillo, 3 - 1.º L • 41003 SEVILLA • Telf 954 564 193 • www.tratamientopsicologico.com • e-mail: caps@tratamientopsicologico.com

psicoterapia individual / psicoterapia de pareja / psicoterapia familiar / psicoterapia sexual / evaluación y diagnóstico psicológico / peritajes judiciales (familia, penal, civil, laboral)

LOS ESTILOS DE RELACIONARNOS



	AGRESIVO: su objetivo es conseguir lo que quiere, GANAR	ASERTIVO: su objetivo es crear comunicación y respeto mutuo	PASIVO: su objetivo es evitar cualquier conflicto
PENSAMIENTO: lo que pensamos	<p>“Nadie me domina” “Siempre tengo razón” “Yo soy el mejor y los demás no cuentan”</p>	<p>“Yo soy importante y tú también” “No tengo por qué caer bien” “Mi opinión es una más y no la única” “Todos/as somos iguales”</p>	<p>“Los demás son lo primero” “Yo valgo menos que cualquiera” “Tengo que agradar a los demás” “Yo no puedo, no soy capaz”,...</p>
SENTIMIENTO: lo que sentimos	<p>Frustración, Complejo de inferioridad Inseguridad, Rabia, enfado, ira, Satisfacción momentánea, Desprecio por los otros, Envidia, superioridad, orgullo,...</p>	<p>Seguridad en si mismo/a, satisfacción, equilibrada, relajada, optimista,...</p>	<p>Resentimiento, inferioridad, frustración, inutilidad, debilidad, indecisión, impotencia, rabia contenida, sentimientos de culpa, temor al ridículo,...</p>
COMPORTAMIENTO lo que hacemos	<p>Orgullosa, vanidosa, hace daño, chilla, violenta, abusa de los demás, mirada desafiante, humilla, no respeta, exige porque no sabe pedir,..</p>	<p>Leal, sincero/a, educado/a, respetuoso, cooperante, paciente, prudente, constante, sabe escuchar, sensible, empática, pide cosas y expresa,...</p>	<p>Timidez, tranquilidad en exceso, siempre dice que si, sumiso, no pide, no expresa lo que siente o piensa, no mira a los ojos, se encoge,...</p>
RESULTADOS	<p>Dudoso respeto por si mismo/a. Tiene la ventaja de que la gente no pisa a la gente agresiva y la desventaja es que no quieren tenerla cerca.</p>	<p>Sostiene y amplía el respeto por si mismo/a aumentando la confianza y creando relaciones adecuadas con los demás</p>	<p>Muy poco respetos por si mismo/a, inspira lastima a los demás y no satisface sus necesidades. Espera que los demás adivinen sus necesidades.</p>