

Respuestas automáticas. Por favor, rellena individualmente la siguiente tabla en la que la columna de la izquierda contiene posibles comportamientos de ataque o evitación, con los que respondemos automáticamente a determinadas situaciones y marca con una cruz la celda que indica cuántas veces caen en dicho comportamiento (raramente, algunas veces o frecuentemente).

Una vez hecha la tabla, analizar dónde se concentran las marcas, para cada columna en la parte superior o inferior (encima o debajo de la línea entre vengarse y encerrarse en una misma).

Recuerda una situación en la que te has comportado de alguna de las maneras listadas anteriormente y piensa por qué lo hiciste así. Anota en una hoja grande los diferentes “por qué” que se den para cada comportamiento. Después piensa cómo se dio tu comportamiento, con qué señales (qué palabras utilizaste, cómo las dijiste y cuál fue tu expresión corporal).

	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Para qué te sirvió	Señales
Regañar a alguien					
Gritar					
Interrumpir					
Amenazar (¡Como no hagas esto, verás...!)					
Persistir (¡tú dirás lo que quieras, pero insisto en que...!)					
Explotar (¡estoy hasta...!)					
Corregir (¡no fue así, sino...)					
Insultar					
Recurrir al sarcasmo, a la ironía o al humor					

	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Para qué te sirvió	Señales
Vengarse					
Encerrarse en una/o misma/o					
Enfadarse en silencio y mostrarse amable					
Pagar tu enfado y/o frustración con otra persona					
Pensar que se te está tratando injustamente					
Hablar a espaldas de alguien					
Intentar olvidar el problema					
Sentir miedo a no ser aceptada/o					
Irse					
Ponerse enfermo/a					
No hacer algo por no lastimar a otra persona					
Sentirse triste y deprimido/a					
Dar la razón sin creer que la tiene					