

# APRENDO A SER ASERTIVO CON LA TÉCNICA DE LA TORTUGA, EL DRAGÓN Y LA PERSONA

[CarolinaLozanoPsicologia.es](http://CarolinaLozanoPsicologia.es)

SITUACIÓN	TORTUGA (PASIVO)	DRAGÓN (AGRESIVO)	PERSONA (ASERTIVO)
Un compañero te pide que le dejes copiar de tu examen.			
Tu compañero de al lado te molesta en clase.			
Los chicos de la clase de al lado te están intimidando.			
No te gusta como viste tu amigo.			
Un compañero te obliga a hacer cosas que tu no quieres hacer, como molestar a otros compañeros, diciéndote que, si no lo haces, irán contra ti.			
En el recreo te presionan para que les des tu bocadillo y que no digas nada a nadie.			
Unos compañeros te piden que les prestes tu dinero y tu no quieres prestárselo.			
Te has dado cuenta como los abusones han conseguido que tu mejor amigo también forme parte de su grupo y a ti eso no te parece bien para tu mejor amigo.			

El grupo quiere hacer una actividad diferente a la que tu propones.			
No te eligen para hacer ninguna actividad.			
Te dejan solo porque no formas parte del grupo.			
Presencias como se ríen de tu profesor.			