

ESTILOS DE COMUNICACIÓN



AGRESIVO

Piensen que sus necesidades son las únicas que importan

Arrebatan: Hablan por encima de los demás.

Miran solo por ellos

Acosan: pueden dar lugar a violencia

Daña las relaciones: a los demás no les gusta la agresividad

Daña la autoestima de los demás



ASERTIVO

Piensen que sus necesidades importan tanto como las de los otros.

Transigen: hablan y escuchan

Se aseguran la justicia para todos

Se defienden expresando su punto de vista con claridad y seguridad

Mejora las relaciones: los demás saben a qué atenerse

Fortalece la autoestima



PASIVO

Piensen que sus necesidades importan menos.

Conceden: ni hablan ni se les escucha, solo escuchan a los demás

Tratan de mantener la tranquilidad

Permiten acoso no diciendo nada

Dañan las relaciones: los demás les respetan menos

Daña su propia autoestima

Comunicarse asertivamente significa expresar lo que se desea de forma clara y calmada, sin ser demasiado pasivo o agresivo. Aprender a comunicarnos asertivamente no garantiza que se cumplan tus necesidades, pero lo hace más posible, y puede mejorar tus relaciones con otras personas.

Consejos para comunicarse asertivamente

Usar afirmaciones en primera persona "Yo": Ser claro y directo

"Yo creo que lo que hiciste está bien, pero me gustaría que..."

Describe como te hace sentir el comportamiento de otra persona: Esto permite que los demás estén al tanto de las consecuencias de sus actos.

"Cuando gritas me siento asustado.. Yo quiero que hables más tranquilo"

Mantente firme (técnica del disco rayado): Esto involucra pensar en lo que deseas, preparando lo que podrías decir, y después repetirlo tanto como sea necesario.

"Yo quiero una devolución.. Sí, pero aun así quiero una devolución.. Escucho lo que dices, pero sigo queriendo una devolución"