



TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Integrantes: Alejandro Suárez y Sara Ortiz Higueta

Número de Ficha: 3146154

INSTRUCTORA: KENIA NAYIVER LÓPEZ RAMÍREZ

COMPETENCIA: “DESARROLLAR PROCESOS DE COMUNICACIÓN EFICACES Y EFECTIVOS, TENIENDO EN CUENTA SITUACIONES DE ORDEN SOCIAL, PERSONAL Y PRODUCTIVO”

OBJETIVO: IDENTIFICAR LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN EN LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. Según el video: <https://shre.ink/DDwx>, ¿cuáles son los tipos de comunicación que asumen los seres humanos en su interacción cotidiana?

- **Asertiva**
- **Pasiva**
- **Agresiva**
- **Pasivo-agresiva**

2. ¿Cuál es la diferencia entre comunicación agresiva y comunicación pasiva?

La **comunicación agresiva** es por la cual, las personas expresan sus pensamientos, sentimientos y necesidades sin importar e incluso ignorando los de los demás; mientras que la **comunicación pasiva** pone por encima las necesidades de los demás antes que las propias, la cual conlleva a que nuestras necesidades se acumulen, no sean satisfechas y a que pueda llegar a surgir la frustración y resentimiento.

3. De un ejemplo de la vida cotidiana, diferente al del video, donde se evidencie la comunicación pasiva-agresiva

En una familia, Laura está molesta porque su hermano nunca ayuda a limpiar después de la cena. En lugar de decirlo directamente, decide demostrarlo con acciones sutiles: cuando él le pide la sal, se la pasa lentamente y con una sonrisa forzada, mientras comenta en voz baja pero audible: “*Algunos tenemos tiempo para recoger, otros... para descansar*”. Luego, guarda los platos de forma ruidosa y suspira exageradamente. Aunque no lo dice abiertamente, su tono, sus gestos y comentarios irónicos dejan claro su malestar, reflejando una comunicación pasivo-agresiva

.

4. ¿Qué características tiene la comunicación asertiva?



Respeto mutuo Defiende los propios derechos sin faltar al respeto a los demás.

Uso de un tono adecuado Mantiene un tono calmado, firme y seguro, evitando gritos o sarcasmos.

Lenguaje positivo Se enfoca en proponer, dialogar y buscar soluciones, en lugar de atacar o culpar.

Escucha activa Presta atención a lo que la otra persona dice, demostrando interés genuino.

Control emocional Maneja las emociones antes de responder, evitando reacciones impulsivas.

Orientación a soluciones Busca acuerdos y entendimientos que beneficien a ambas partes.

5. Contestar las preguntas del siguiente video:
<https://www.youtube.com/watch?v=u4sQ9jwySz4>
1. Agresivo
 2. Asertivo
 3. Agresivo
 4. Pasivo
 5. Agresivo
 6. Asertivo