



Instituto Politécnico Nacional
Escuela Superior de Cómputo



Liderazgo y desarrollo profesional

Tarea 15. Estilos de comunicación

Equipo 4

Presentan:

CERVANTES MORENO ALAN MIKHAIL

GARCIA CABRERA BRAYAN DANIEL

MARTINEZ CORONEL BRAYAN YOSAFAT

NEVAREZ TOVAR JUAN CARLOS

OAXACA PÉREZ DAVID ARTURO

SANCHEZ SANDOVAL YERALDI LIZETH

Fecha de entrega: 26-Abril-2022

Contenido

Estilo de comunicación Pasivo	3
Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera pasiva	3
Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera pasiva.....	3
Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera pasiva	3
Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera pasiva.	3
Estilo de comunicación Agresivo	4
Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera agresiva	4
Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera agresiva	4
Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera agresiva.	4
Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera agresiva	4
Estilo de comunicación Asertivo	5
Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera asertiva.....	5
Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera asertiva	5
Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera asertiva.....	5
Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera asertiva	5
Referencias.....	6

Estilo de comunicación Pasivo

Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera pasiva

Suelen mantenerse callados respecto a sus opiniones y sus sentimientos, por lo que tienen un perfil bajo entre las personas, prefieren evitar las confrontaciones y la mirada directa a los ojos, si alguna de sus opiniones puede causar algún conflicto, ceden muy fácilmente incluso sin tener un fundamento de que sean problemáticas sus ideas, sino que dan por hecho en varios casos que lo son. Presentan automanipulaciones, pocos gestos faciales y sonríen mínimamente y de forma tensa.

Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera pasiva

Tienen una actitud condescendiente, actúan desde el miedo, pues se ponen a pensar primero en los derechos de los demás olvidando los propios. Sienten ansiedad o estrés por las relaciones con otras personas, creen que está en su deber estar bien con todos, ven como algo imposible más que innecesario el enfrentar a las personas. Suelen sentirse culpables de todo.

Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera pasiva

En una conversación entre varias personas en las que hablan sobre política, una de ellas utiliza un tono de voz bajo cuando le toca el turno y evita mirar a los ojos al resto de personas. Se muestra encorvada y se mantiene distante en todo momento.

Está de acuerdo con el resto, aunque en el fondo no comparte las opiniones que manifiestan, y trata de aislarse en cuanto se presenta la mínima posibilidad. En este caso, estaría poniendo en práctica una comunicación pasiva.

Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera pasiva.

Estas son las principales características de este tipo de comunicación:

- Lenguaje no verbal sumiso: A la hora de mantener una conversación y comunicarnos, también hay un lenguaje no verbal que se pone en práctica durante ese tiempo. En la comunicación pasiva, ese lenguaje suele ser de evasión, sumisión, postura en tono de defensa. La persona evita mirar a los ojos y baja el tono de la conversación.
- No transmitir deseos: Una de las características principales de este tipo de comunicación es el hecho de evitar transmitir deseos o sentimientos. Los individuos que siguen este patrón de comunicación no manifiestan esto de forma habitual.
- Evitar confrontamientos: Aunque la persona no esté de acuerdo con aquello que se está poniendo de manifiesto, nunca se mostrará contraria. Siempre dará la razón en todo momento con el fin de evitar cualquier confrontación durante la conversación.
- Pedir disculpas: Aunque tenga la razón, y con el fin de evitar cualquier disputa, pedirá perdón.

Estilo de comunicación Agresivo

La personas que usan este estilo de comunicación intentan defender sus propios derechos por encima de los demás, haciendo acciones como: gritar, insultar, gesticular excesivamente; yendo desde agresiones verbales, hasta incluso agresiones físicas. No pretenden comunicar algo, buscan conseguir un objetivo determinado. Intentar obtener el poder mediante la sumisión de la otra parte.

Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera agresiva

Una persona agresiva intenta imponer su punto de vista, definición del problema, sus derechos o la satisfacción de sus necesidades, empleando [estrategias](#) que generan miedo, [culpa](#) o [vergüenza](#). Esto lo hace mediante [violencia física](#) o [violencia verbal](#). Es una estrategia muy efectiva, pero si es demasiado explícita puede verse seriamente castigada por la [sociedad](#).

Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera agresiva

Las personas que se comunican de forma agresiva tienen un estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto, pretender herir física y o psicológicamente a alguien

Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera agresiva.

Faltan el respeto a las demás personas, normalmente con la excusa de defender sus propios derechos. Al implicar agresión, tiene como característica general el desprecio y dominio hacia los demás.

Al suponerse la única persona importante, menosprecia a los demás, de forma que muestra que lo que los otros puedan sentir o pensar no es de interés. Cuando el resultado de la relación conlleva consecuencias negativas para los otros, se quita de encima cualquier tipo de responsabilidad alegando que “ellos se lo buscaron”.

Termina por generar fuertes conflictos en las personas a la hora de mantener relaciones interpersonales, pues suelen practicar una comunicación unidireccional, no permitiendo el *feedback* por parte de los demás al no escucharlos.

Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera agresiva

Los sujetos presentan las siguientes conductas no verbales:

- Expresión facial seria, con signos de tensión, como si estuviesen enfadados
- Mirada directa o fija, no permite descansar al su interlocutor al no apartarla
- Muy pocas sonrisas.
- Postura intimidatoria (por mirada, distancia y orientación).
- Orientación enfrentada.
- No respeta las distancias, esto hace que sus interlocutores se sientan incómodos por la proximidad
- Gestos abundantes y amenazadores.

En lo que respecta a los elementos paraverbales, los componentes conductuales característicos son:

- Volumen de voz elevado.
- Tono tendente a monótono por lo alto.

- Habla fluida.
- Velocidad rápida.
- Claridad escasa.
- Tiempo de habla excesivo (desproporcionado).
- No hace pausas ni silencios.
- Latencia de respuesta muy rápida.

En cuanto a los componentes verbales que caracterizan al estilo de comunicación agresivo, estos son:

- Contenido imperativo y amenazador.
- Atención personal escasa o nula.
- Abundantes palabras malsonantes.
- Lenguaje machista, sexista y homófobo.
- Al preguntar enlaza muchas preguntas a la vez.
- Contesta sin relación a la pregunta.

Estilo de comunicación Asertivo

Cómo son las personas que se comunican, principalmente de manera asertiva

Una persona que se comunica de forma asertiva expresa y defiende su opinión e ideas teniendo en cuenta los derechos propios al igual que los ajenos, es decir, con el respeto mutuo como algo fundamental.

La comunicación de forma asertiva implica comprensión y empatía, ya que su objetivo es llegar a un punto en común, para ello la comunicación es realizada de una forma tranquila y directa, con seguridad por la persona que está expresando su punto de vista.

Cómo se sienten las personas que se comunican principalmente de manera asertiva

Las personas que se comunican de forma asertiva usualmente se sienten seguros de sí mismas al dar su opinión, se encuentran tranquilos y cuentan con fluidez a la hora de hablar. Se sienten capaces de alcanzar un objetivo en común con todos los participantes y se sienten bien consigo mismos, es decir, no sienten que tienen que demostrar algo a alguien o callar por alguna clase de presión externa al dar su opinión.

Cómo tratan a las otras personas quienes se comunican principalmente de manera asertiva

En sus relaciones interpersonales suelen sentirse relajados y con control, esto les permite facilitar la comunicación ya que son capaces de expresarse de forma adecuada y sin agredir, lo que hace que la comunicación se convierta en una negociación, de tal forma que esto les agrada tanto a ellos mismo, como a los demás, lo que resulta en relaciones satisfactorias y fructíferas.

Qué hacen las personas que se comunican principalmente de manera asertiva

Son capaces de expresar sus sentimientos, ideas y opiniones de manera que, pese a defenderlos respetan los de las otras personas, adaptándose y facilitando el resolver conflictos que se puedan presentar

Algunos de los elementos no verbales que caracterizan a este estilo de comunicación son:

- Expresión facial amistosa
- Contacto visual directo
- Sonrisa frecuente
- Postura erguida
- Orientación frontal
- Distancia adecuada de tal forma que pueda hacer contacto físico
- Gestos firmes pero no bruscos, acompañando su discurso
- Manos sueltas

Elementos para verbales

- Volumen conversacional
- Entonación variada pero agradable
- Fluidez verbal adecuada
- Velocidad ajustada
- Claridad
- Tiempo de habla proporcional a los participantes
- Pausas y silencios adecuados
- Latencia de respuesta suficiente

Utiliza términos que expresen sus propias ideas, opiniones, emociones y sentimientos, tales como:

- Pienso
- Siento
- Quiero
- Hagamos
- ¿Cómo podemos resolver esto?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué te parece?

Elementos verbales

- Contenido directo
- Atención personal abundante
- Halagos y refuerzo verbal
- Preguntas variadas y abundantes
- Responde preguntas según la formulación de las mismas

Referencias

[1] "Sesión 5. Los estilos de comunicación". Crear paginas web facil - Actiweb. <https://actiweb.one/elartedehablar/archivo5.pdf> (accedido el 26 de abril de 2022).

[2] R. Hofstadt, El libro de las habilidades de comunicación: cómo mejorar la comunicación personal, Ediciones Díaz de Santos, 2021.

[3] Badia, A. (2019, 5 septiembre). *Características o perfil de una persona asertiva y no asertiva*. psicologia-online.com. <https://www.psicologia-online.com/caracteristicas-o-perfil-de-una-persona-asertiva-y-no-asertiva-2352.html> (accedido 26 de abril de 2022)

[4]

[5] colaboradores de Wikipedia. (2022, 9 marzo). *Agresividad*. Wikipedia, la enciclopedia libre. <https://es.wikipedia.org/wiki/Agresividad>

[6] T. (2022, 25 abril). *Agresividad. ¿Por qué aparece y cómo controlarla?* TherapyChat. <https://therapychat.com/es-es/agresividad-por-que-aparece-y-como-controlarla/>