

## TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Integrantes:

Samuel David Franco Cano

Elkin Cardona

Número de Ficha: 3287352

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?

1. Comunicación Asertiva Este es el estilo que promueve interacciones más saludables y satisfactorias.

- Definición: Es una forma de expresión que es abierta, honesta y directa, pero que al mismo tiempo es respetuosa y empática.

- Características: Se trata de ser capaz de expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de una manera clara y adecuada, sin violar los derechos de los demás.

- Rol: La comunicación asertiva se diferencia de los otros estilos al buscar un equilibrio, permitiendo que las personas se expresen de manera abierta y honesta sin ser agresivas o sumisas. Al aplicarla, se fomenta el respeto y la comprensión.

2. Comunicación Pasiva Este estilo se encuentra en un extremo y se caracteriza por la sumisión o la no expresión de las propias necesidades.

- Características: Las personas que adoptan este estilo tienden a poner las necesidades de los demás por encima de las suyas.

- Consecuencias: A menudo, las personas evitan expresar sus propios sentimientos o necesidades, lo que puede llevar a la acumulación de resentimientos o a sentirse desvalorizado.

3. Comunicación Agresiva En el otro extremo, este estilo se centra en imponer las propias necesidades, ignorando las de los demás.

- Características: Las personas expresan sus pensamientos y necesidades de una manera que invade o ignora los derechos de los demás.

- Comportamientos que incluye: Interrumpir, usar un tono de voz elevado o hacer exigencias.

4. Comunicación Pasivo Agresiva Este estilo es un tercero que evita la confrontación directa, pero comunica las frustraciones de forma encubierta.

- Características: La persona no expresa directamente sus necesidades o resentimientos, sino que recurre a indirectas, sarcasmo o comportamientos encubiertos para comunicar sus frustraciones.

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

Estilo de Comunicación	Prioridad y Enfoque	Expresión de Necesidades	Consecuencias/Comportamiento
<b>Comunicación Pasiva</b>	Las personas tienden a <b>poner las necesidades de los demás por encima de las suyas</b> 1 .	Evitan <b>expresar sus propios sentimientos o necesidades</b> 1 .	Esto a menudo puede llevar a la <b>acumulación de resentimientos o a sentirse desvalorizado</b> 1 .
<b>Comunicación Agresiva</b>	Las personas <b>invaden o ignoran los derechos de los demás</b> 1 .	Expresan sus pensamientos y necesidades de una manera que <b>ignora los derechos ajenos</b> 1 .	Puede incluir comportamientos como <b>interrumpir</b> , usar un <b>tono de voz elevado o hacer exigencias</b> 1 .

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

un ejemplo se puede notar cuando en nuestro trabajo nos atrasamos con la entrega de algún trabajo o informe y nuestro jefe al momento de informarle que ya realizamos la entrega del informe o trabajo nos responde de manera sarcástica: “que rápido lo hiciste pensé que era para entregar el otro mes”

¿Qué características tiene la comunicación asertiva?

Es una expresión abierta, honesta y directa pero que al mismo tiempo es respetuosa y empática

**Claridad:**

La persona se expresa con palabras simples y directas, sin rodeos ni confusiones.

**Respeto:**

Se cuidan los derechos y sentimientos de los demás, sin ofender ni imponer.

**Empatía:**

Se intenta comprender lo que el otro siente o piensa antes de responder.

**Seguridad:**

Se habla con confianza, manteniendo una postura firme y un tono calmado.

**Honestidad:**

Se dice la verdad sin exagerar ni ocultar lo que realmente se piensa o siente.

**Escucha activa:**

No solo se habla, también se escucha con atención para entender al otro.

**Equilibrio:**

Se busca un punto medio: defender la propia opinión sin atacar ni someterse.

**Lenguaje corporal coherente:**

El tono de voz, la postura y los gestos acompañan el mensaje de forma tranquila y natural.

Contestar las preguntas del siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=u4sQ9jwySz4>

1. ¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje?

R/= A, (Agresivo)

2. R/= C (Asertivo)

3. R/= A (Agresivo)

4. R/= B (pasivo)

4.2 R/= A (agresivo)

4.3 R/= C (asertivo)