|  |
| --- |
| EXPLICACIÓN: HABILIDAD 5  COMUNICACÍON AGRESIVA, PASIVA, ASERTIVA |

Hay 3 maneras básicas de comunicar – Agresiva, Pasiva/Sumisa, Asertiva.

i-Agresividad

Si soy agresivo tomo en cuenta mis deseos y mis derechos pero no tomo en cuenta los tuyos. Claro que no tengo empatía, o tengo poco.

Una persona comunicando agresivamente puede ser violento pero también puede ser agresivo de manera muy educada sin levantar la voz.

Actuar de manera agresiva tiene desventajas evidentes:

a-Cuando personas comuniquen con agresividad promueven miedo, disgusto y rechazo y así pierden lo bueno que es tener buenas relaciones con los demás.

b-Si no consiguen lo que exigen, es probable que tendrán emociones negativas extremas. Por ej, pueden sentirse fracasados y rabiosos, así que pueden ser violentos.

Actuar agresivamente tiene mucho que ver con una falta de autoestima. Si no me siento bien conmigo mismo, puede ser que intento compensar siendo agresivo con alguien. Una persona con autoestima adecuada se respete y respete a los demás.

ii-Pasividad/Sumisión

Es lo opuesto y también tiene mucho que ver con falta de autoestima.

Si soy pasivo, no defiendo mis derechos y acepto que los tuyos son más importantes.

Es probable que me siento sin valor y frustrado y me siento mal por no defender mis derechos, mis necesidades y mis deseos.

Muchas veces una persona que actúa de manera pasiva no cae muy bien a los demás, así que le falta tener buenas relaciones con los demás.

iii-Asertividad

¡A todo el mundo le gusta una persona asertiva!

* Cuando soy asertivo, respeto a mis deseos y derechos y a los de los demás.
* Cuando hay diferencias o problemas, busco soluciones Ganar-Ganar (en vez de Ganar-Perder o Perder-Ganar) para todos.
* Es más probable que uno va a conseguir lo que uno quiere
* Como resultado, habrá un aumento de la satisfacción personal

|  |
| --- |
| HABILIDAD 5, cont. |

Donde hay grupo, habrá aumento de satisfacción y mayor cohesión

No siempre practicamos la misma manera de comunicar. Muchas personas comunican con una manera diferente según las circunstancias y según con quien.

A resaltar: Uno puede aprender a ser asertivo. Tiene mucho que ver con pensar COOL.