



TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Integrantes: Nestor Luis Puerta Gonzalez - Santiago Garcia Montoya

Número de Ficha: 3147910

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?

Pasiva: Nos callamos lo que sentimos o necesitamos para no molestar. Al final, nos quedamos con la frustración

Agresiva: Decimos lo que pensamos, pero de una manera brusca o grosera, sin importarnos los sentimientos de los demás

Pasiva-Agresiva: No decimos las cosas directamente, pero mostramos nuestro enojo con indirectas, malas caras o sarcasmo

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

La comunicación pasiva es cuando no dices lo que piensas o sientes para evitar problemas, por ejemplo, quedarte callado cuando alguien te molesta. En cambio, la comunicación agresiva es cuando expresas tus ideas de manera fuerte o grosera, sin importar los sentimientos de los demás, por ejemplo, gritarle a alguien para que te haga caso. La primera te hace de menos, la segunda lastima a otros

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

un compañero de trabajo deja siempre su taza sucia en la oficina. En lugar de pedirle directamente que la lave, le dejas una nota anónima que dice: Qué bonito es cuando todos colaboran con la limpieza. Esto es pasivo-agresivo porque no expresas abiertamente tu molestia, sino que usas una indirecta para mostrar tu frustración



4. ¿Qué características tiene la comunicación asertiva?

La comunicación asertiva se caracteriza por expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa, sin agredir ni someterse a los demás. Quién se comunica asertivamente sabe decir lo que piensa con honestidad, pero también escucha y valora las opiniones ajenas. Mantiene un tono de voz calmado y un lenguaje corporal coherente con sus palabras, demostrando seguridad y confianza en sí mismo. Además, la comunicación asertiva implica controlar las emociones, especialmente en situaciones de conflicto, buscando siempre soluciones constructivas y acuerdos justos. En resumen, es una forma equilibrada de comunicarse que combina el respeto propio con el respeto hacia los demás.

5. Contestar las preguntas del siguiente video:

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

Pregunta 1: Agresivo

Pregunta 2: Pasiva-agresiva

Pregunta 3: Agresivo

Pregunta 4: Pasivo

Pregunta 5: Agresivo

Pregunta 6: Pasiva-agresiva