

## **TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA**

**Integrantes: Sergio Esteban León Valencia – Valery Restrepo Alvarez**

**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?**  
**R//** Aunque el video se centra más que todo en la comunicación asertiva y en cómo esta es una forma de expresión más abierta, honesta y directa, también nos cuenta, muy indirectamente, sobre las tres principales (comunicación agresiva, asertiva y pasiva) y cómo la asertiva es un estilo más balanceado de las tres.
2. **¿Cuál es la diferencia entre comunicación agresiva y comunicación pasiva?**  
**R//** Se diferencia porque la comunicación agresiva se centra más en ser una opinión dominante, agresiva y tirando a irrespetuosa, sin considerar la opinión o sentimientos de la otra persona. En cambio, la comunicación pasiva, la persona evita expresar sus propios pensamientos, sentimientos y necesidades, a menudo para evitar conflictos o por miedo al rechazo.
3. **De un ejemplo de la vida cotidiana, diferente al del video, donde se evidencie la comunicación pasiva-agresiva**  
**R//** Un ejemplo sería cuando un familiar, molesto porque siempre le toca lavar los platos, dice con una sonrisa: “Claro, yo siempre termino lavando los platos... como siempre.” Aunque la frase parece amable, en realidad encierra una queja y resentimiento oculto, ya que no expresa directamente su molestia, sino que la comunica de forma indirecta y ambigua, lo que dificulta resolver el conflicto y puede generar tensión en la convivencia.
4. **¿Qué características tiene la comunicación asertiva?**
  - **R// Claridad y concisión:**  
Expresar los mensajes de forma directa, sin rodeos ni ambigüedades, utilizando un lenguaje sencillo y comprensible.

- **Honestidad y autenticidad:**  
Ser sincero y transparente en la comunicación, evitando manipular o engañar a los demás, según APD.
- **Respeto mutuo:**  
Considerar los sentimientos y opiniones de los demás, incluso cuando no se está de acuerdo, y responder de manera cortés y considerada, [según Cuentanos El Salvador](#).
- **Confianza en uno mismo:**  
Creer en el valor de las propias opiniones y sentimientos, lo que permite expresarlos con seguridad.
- **Escucha activa:**  
Prestar atención a lo que dicen los demás, demostrando interés y comprensión, según el Grupo XXI.
- **Control emocional:**  
Mantener la calma y la objetividad, incluso en situaciones difíciles, para evitar reacciones impulsivas, según APD.
- **Lenguaje corporal congruente:**  
Asegurarse de que el lenguaje corporal (postura, mirada, gestos) refleje el mensaje verbal.
- **Empatía:**  
Ponerse en el lugar del otro para entender sus sentimientos y perspectivas, [según Repsol](#).
- **Tono de voz adecuado:**  
Utilizar un tono firme pero amable, evitando la agresividad o la sumisión, [según Indeed](#).
- **Flexibilidad y adaptación:**  
Estar dispuesto a negociar y encontrar soluciones mutuamente satisfactorias, según el Grupo XXI.

5. **Contestar las preguntas del siguiente video:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=u4sQ9jwySz4>

¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO



¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO



¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO



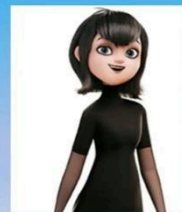
¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO



¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO



¿QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN  
TIENE EL PERSONAJE?

- A** AGRESIVO
- B** PASIVO
- C** ASERTIVO

