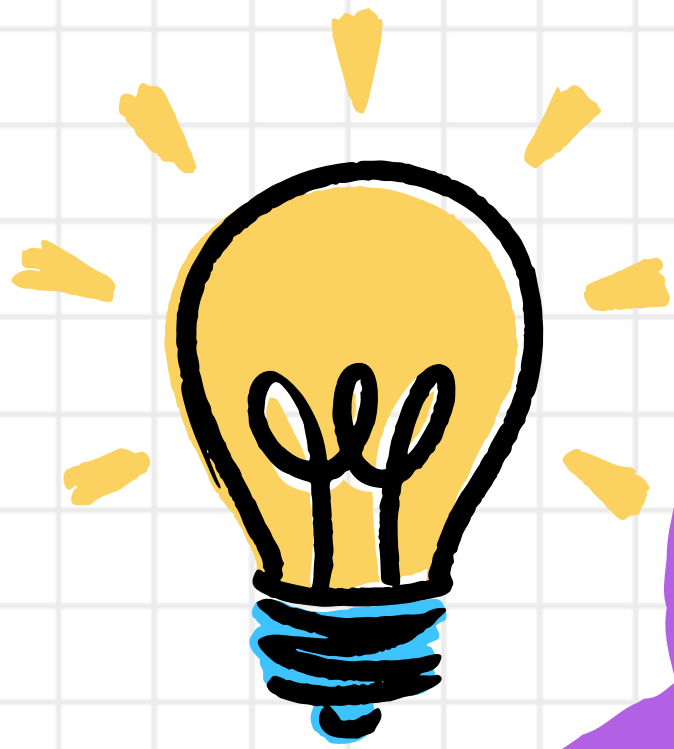


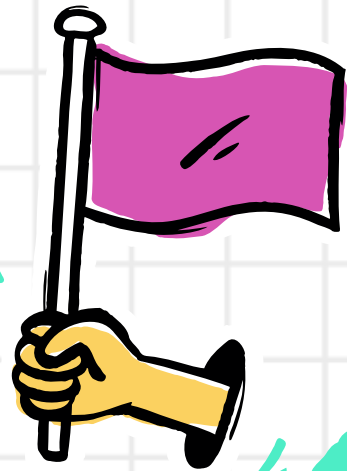


TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA

Elizabeth S, Mora
Adrian Daniel Aguirre Jaimes

**Tipos de
comunicación que
asumen los seres
humanos en su
interacción cotidiana**





Comunicación pasiva

Aquí la persona tiende a poner las necesidades de los demás por encima de las suyas



Comunicación agresiva

Aquí imponen sus pensamientos y necesidades de manera que vulneran los derechos de los demás



Comunicación asertiva

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



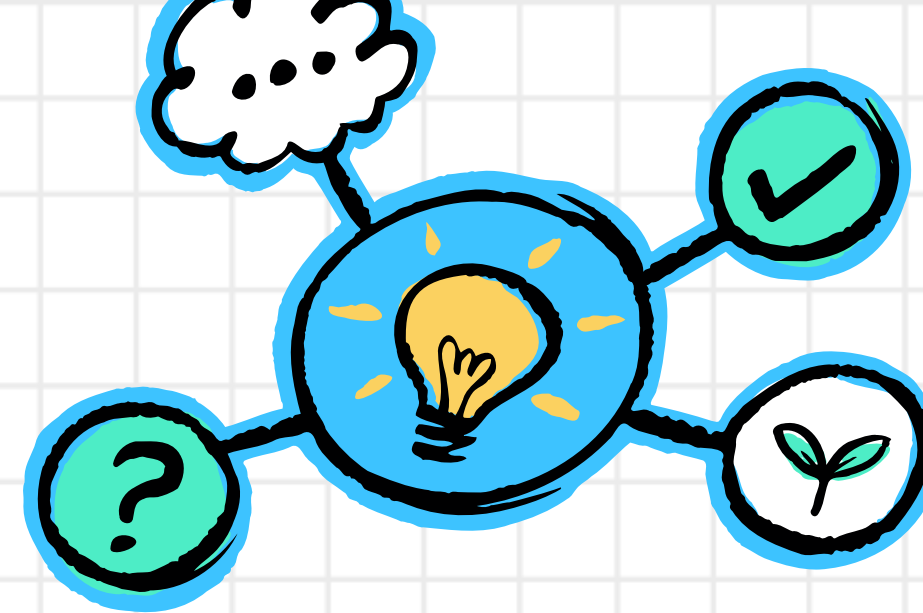
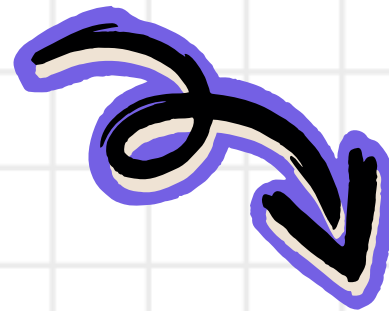
Comunicación pasivo-agresiva

Aquí la persona no expresa directamente sus resentimientos y necesidades, sino que recurre a indirectas y sarcasmos para comunicarse

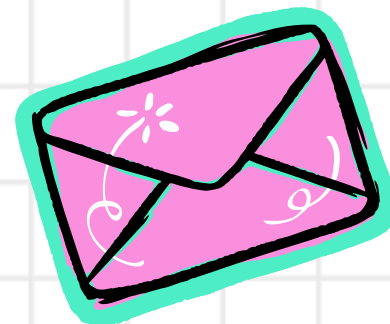


**¿Cuál es la diferencia
entre comunicación
agresiva y
comunicación pasiva?**

Comunicación agresiva



Es un estilo de comunicación en el que la persona impone sus opiniones, deseos o derechos sin considerar los sentimientos, opiniones o derechos de los demás. Se caracteriza por el uso de un tono de voz alto o amenazante, interrupciones constantes, un lenguaje corporal invasivo o dominante (como señalar con el dedo o invadir el espacio personal), así como por culpar, criticar o humillar a los demás y mostrar una clara falta de escucha activa.

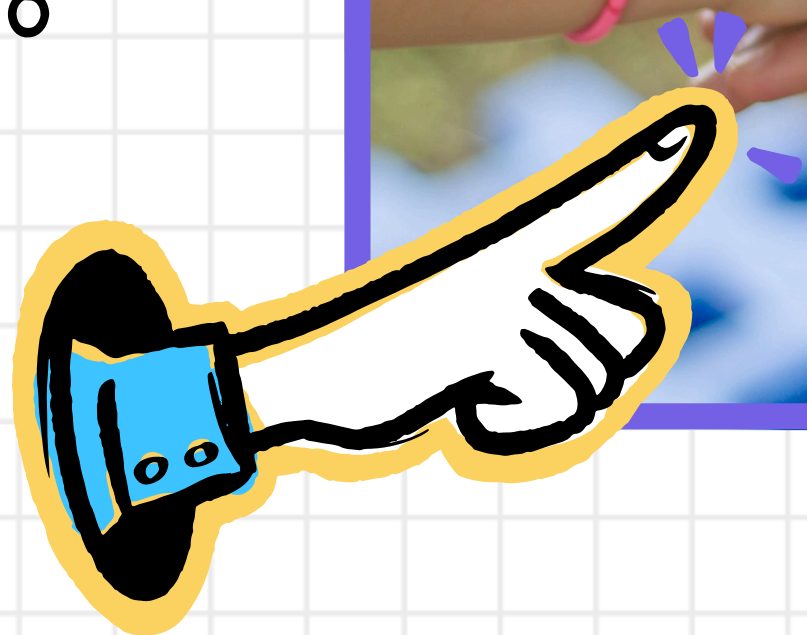


Comunicación pasiva

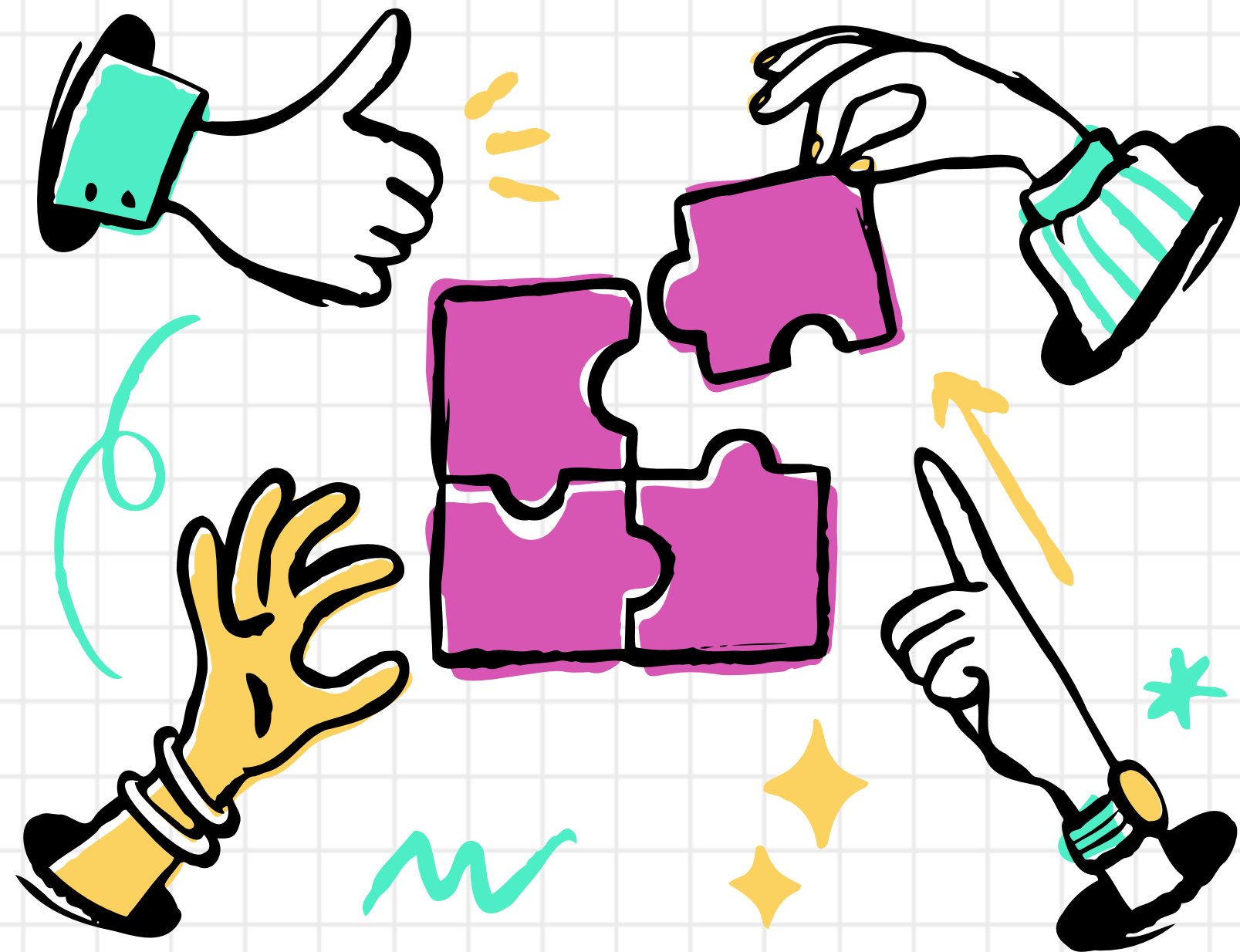
Es un estilo de comunicación en el que la persona no expresa adecuadamente sus opiniones, sentimientos o necesidades, generalmente por miedo al conflicto o al rechazo. Se manifiesta a través de un tono de voz bajo o inseguro, lenguaje corporal cerrado (como evitar el contacto visual o mirar al suelo), dificultad para decir "no" o establecer límites, tendencia a ceder ante los deseos de los demás y una notoria falta de expresión de sus propias emociones.

Ejemplo de comunicación pasiva-agresiva

Un ejemplo en la vida cotidiana puede ser cuando alguien que dice "No, no pasa nada, haz lo que quieras" pero con tono molesto o irónico, está siendo pasivo-agresivo porque oculta su enojo detrás de palabras aparentemente neutrales.



¿Qué características tiene la comunicación asertiva?



Características

Claridad y honestidad

decir lo que piensas y sientes de forma directa y comprensible.

Respeto mutuo

expresar tu opinión sin ofender ni desvalorizar la del otro.

Expresión directa

se usan mensajes claros, sin manipulación ni indirectas.

Uso del "yo"

hablar desde tu experiencia y responsabilidad ("Yo pienso...", "Yo necesito...").

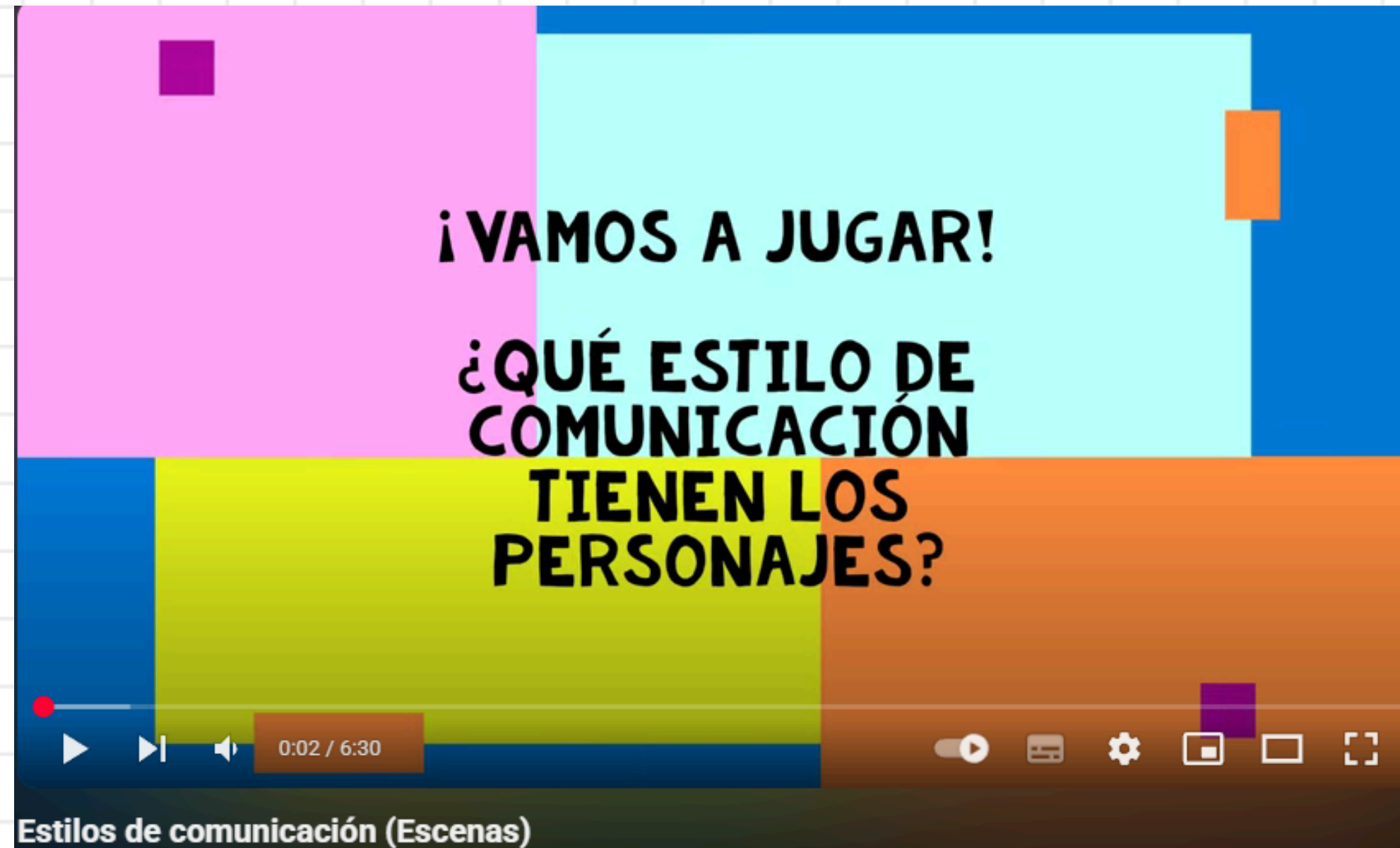
Lenguaje corporal coherente

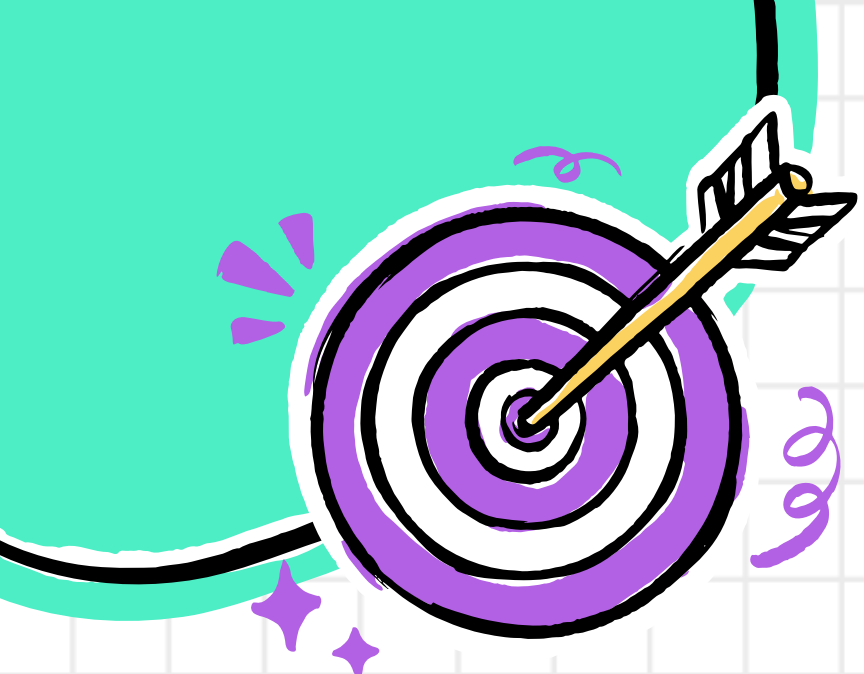
que tu tono de voz, postura y gestos respalden tu mensaje.

Escucha activa

prestar atención real a lo que la otra persona comunica antes de responder.

Responder Preguntas Video





¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 1:26)

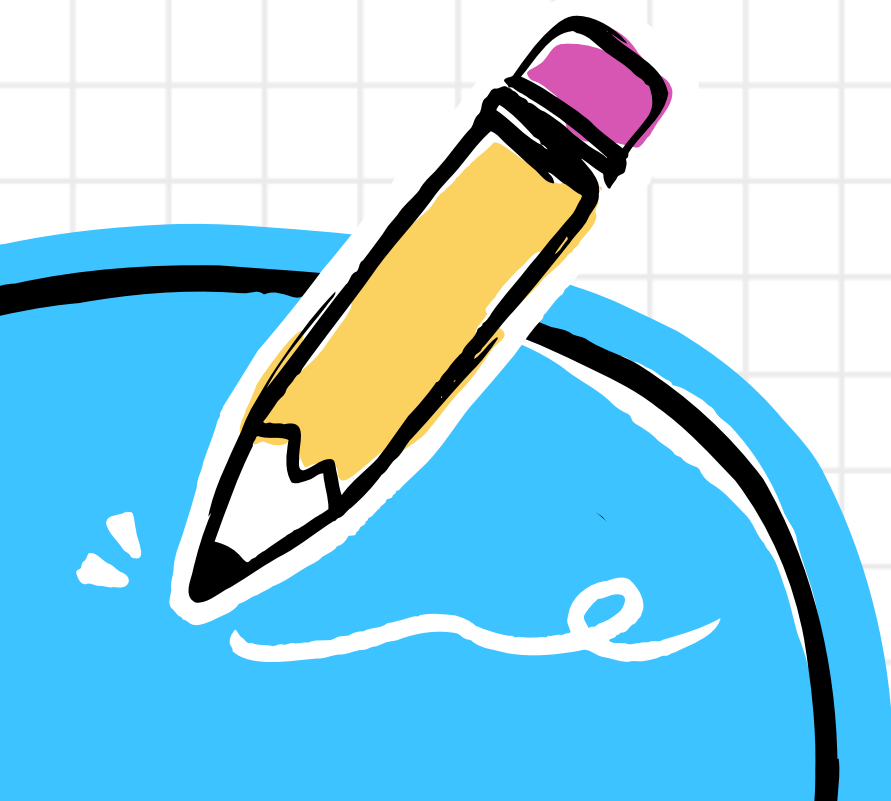
Respuesta A:
Agresivo

¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 3:00)

Respuesta A:
Agresivo

¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 6:14)

Respuesta A:
Agresivo



¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 2:33)

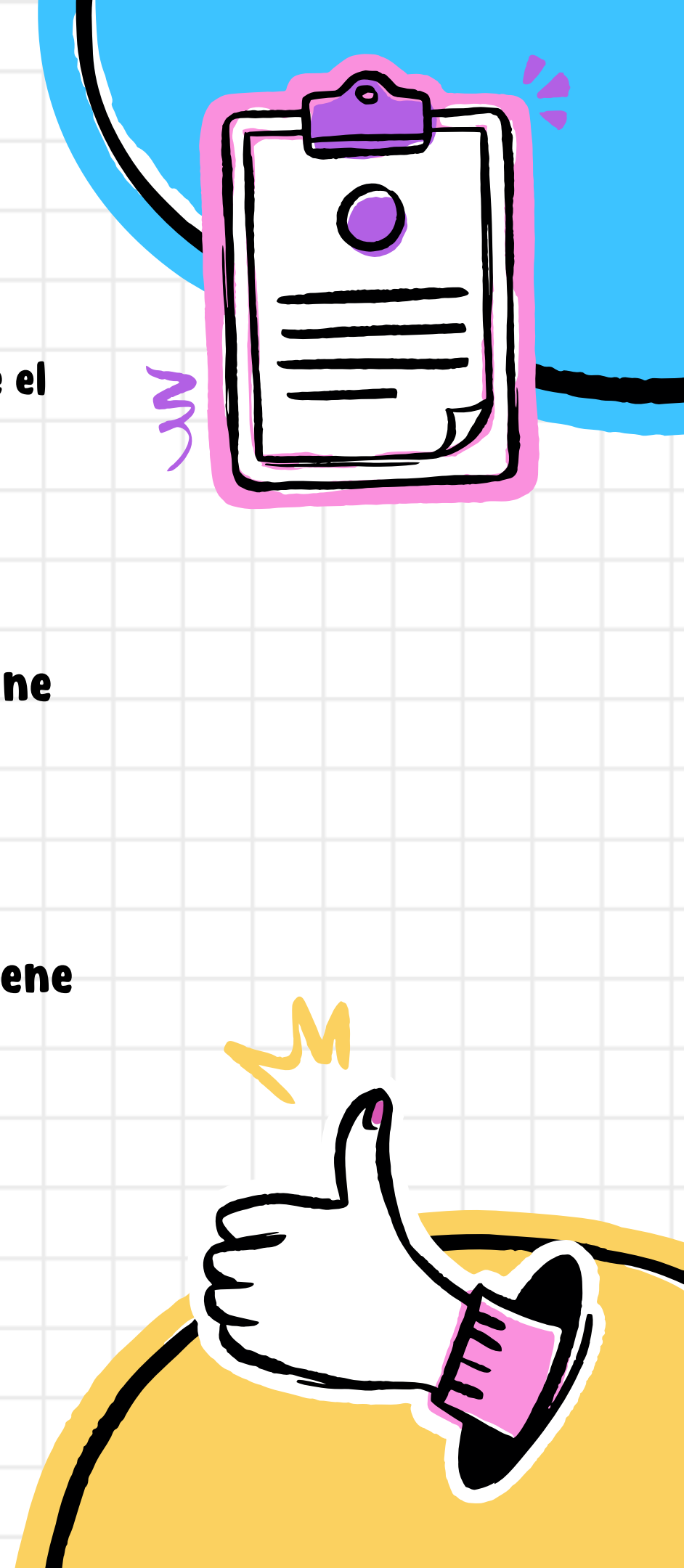
Respuesta C:
Asertivo

¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 6:03)

Respuesta A:
Pasivo

¿Qué estilo de comunicación tiene el personaje? (min 6:21)

Respuesta A:
Asertivo





GRACIAS

www.unsitiogenial.es