

# Estilos De Comunicación

2021 Febrero • Elizabeth Yopez, Registered Associate CSW, Modelo de Consulta Conductual (MCC) Clínica

## Consejos para la comunicación asertiva

- ❑ Respetarse a sí mismo
- ❑ Expresa tus pensamientos y sentimientos con calma
- ❑ Planea lo que vas a decir
- ❑ Di "No" cuando lo necesites.

## Ejemplos de comunicación asertiva

“He sentido frustrado por hacer la mayoría de los quehaceres. Entiendo que tienes mucho que hacer, pero necesito ayuda. ¿Qué podemos hacer?”

“Es difícil dormir cuando pones tu música. Podrías usar auriculares, o te podría llevar los altavoces al otro cuarto.”

Fuentes  
Therapistaid.com



Pasiva



Agresiva



Asertiva

## Comunicación Pasiva

- La persona prioriza las necesidades, deseos y sentimientos de los demás sobre los suyos.
- No expresa sus propias necesidades ni se defenderá de sí mismo.
- Permite que otros aprovechen.
- Hablar suave o ser callado
- Pobre Contacto Visual
- Falta de Confianza

## Comunicación Agresiva

- Expresa sólo sus propias necesidades, deseos y sentimientos. Ignorando las necesidades de los demás.
- Fácilmente frustrado
- Habla en voz alta o en forma dominante
- No está dispuesto/a a comprometerse
- Uso de la crítica, la humillación y la dominación
- Frecuentemente interrumpe

## Comunicación Asertiva

- La persona defiende sus propias necesidades, deseos y sentimientos y escucha/respetar que los demás necesitan.
- Escucha sin interrumpir
- Claramente establece sus necesidades
- Dispuesto a comprometer
- Tono o lenguaje corporal seguro
- Buen contacto visual