

Comunicación Asertiva



En la comunicación es importante saber discriminar entre una conducta asertiva, una conducta agresiva y una pasiva. Es por esto que presentamos los siguientes estilos en la comunicación.



Conducta pasiva: Falta capacidad para expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones, o se expresan ignorando las necesidades propias. Su objetivo es apaciguar a los demás y evitar conflictos. Es probable que la persona pasiva nunca vea sus necesidades satisfechas.

Conducta agresiva: Defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos de una manera inapropiada e impositiva. La conducta agresiva en una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. A corto plazo, produce alivio por la descarga emocional experimentada.

Conducta asertiva: Implica firmeza para expresar los pensamientos, sentimientos y creencias de un modo honesto y apropiado, sin olvidar los derechos de los demás. Expresar necesidades propias, como las necesidades de otras personas. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto, pero su objetivo son las consecuencias favorables.



Como puede observar, todos hemos tenido conductas o formas de comunicación ya sea, asertiva, pasiva o agresiva a lo largo de nuestra vida, sin embargo es de importancia reflexionar a la hora de comunicar, cuales serán nuestros objetivos y qué queremos lograr con esto, para utilizar la manera más adecuada y provechosa.



Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA