

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Siempre existen tres maneras de enfrentar nuestras relaciones interpersonales:

LA HUIDA ANSIOSA	LA RESPUESTA ASERTIVA	LA RESPUESTA AGRESIVA
<p>Es una respuesta en la que las personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se comportan de manera pasiva. • Permiten que violen sus derechos. • Permiten que los demás se aprovechen de ella. • No logran sus objetivos. • Se sienten frustradas, infelices, heridas y ansiosas. • Se muestran inhibidas y retraídas. • Permiten que los demás decidan por ellas. 	<p>En este tipo de respuesta las personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protegen sus propios derechos y respetan los de los demás. • Logran sus objetivos sin detrimentos de los otros. • Se sienten bien consigo mismos y tienen confianza. • Se muestran sociables y emocionalmente expresivos. • Deciden por sí mismos. 	<p>Aquí las personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violan los derechos de los demás. • Logran sus objetivos a costa de los demás. • Son beligerantes, humillan y desprecian a los demás. • Son explosivas, de reacción imprevisible, hostil e iracunda. • Se meten en las decisiones de los demás.

Así, si una persona se comporta de manera asertiva durante una situación determinada y su interlocutor hace lo correspondiente, existirá una buena relación interpersonal; sin embargo, si uno de los dos se comporta de manera grosera, el otro tendrá que decidir si huye o agrede.

REFERENCIAS

Hare, B. (2003). Sea asertivo: la manera positiva de comunicarse con eficacia. Grupo Planeta (GBS).