

Estilos de Comunicación

Comunicación.

Te mostramos tres estilos de comunicación, observa sus características para luego identificarte con alguno de ellos.

Estilo agresivo.

Este estilo es cerrado, con dificultad para ver y comprender las ideas de los demás, no escucha, interrumpe y monopoliza la conversación. Se caracteriza por sacar provecho de otros para conseguir sus metas, es expresivo y auto estimulante a expensas de los demás, utiliza el sarcasmo.

La conducta no verbal de este estilo se caracteriza por tener la mirada fija a los ojos sostenida durante un tiempo excesivo, su tono de voz es muy elevado y muestra rapidez al hablar, tiene gestos de amenaza, frialdad y/o superioridad (brazos cruzados, brazos en jarras, manos en las caderas, cabeza inclinada hacia atrás, etc.).

La conducta verbal suele contener expresiones como “harías mejor en”, “haz”, “ten cuidado”, “no tienes ni idea”, “debes estar bromeando”.

Estilo pasivo.

Su estilo es indirecto, no expresa lo que verdaderamente siente y piensa “los demás tienen más derechos que yo”. No habla, se disculpa constantemente, confía en otros y no en sí mismo, no toma sus propias decisiones y los demás deciden por él, no obtiene lo que desea.

La conducta no verbal se caracteriza por mantener poco contacto visual, estar cabizbajo, postura deprimida, manos húmedas y voz débil.

Se siente indefenso y se pregunta porqué no recibe crédito por su buen trabajo (pero no lo pide). Evade, ignora, deja o posterga, se da por vencido, desarrolla dependencia en las relaciones, pierde progresivamente su autoestima, defiende las causas de otros.

Estilos de Comunicación

Estilo asertivo.

Este estilo es efectivo, sabe escuchar, establece límites, clarifica expectativas, establece observaciones, no emite juicios, se expresa de manera directa y honesta acerca de sus sentimientos y deseos, considera los sentimientos de los demás.

Se caracteriza por no enjuiciar ni etiquetar, cree en sí mismo y otorga credibilidad al otro, tiene confianza en sí mismo, es autoconsciente, abierto, flexible y versátil, tiene sentido del humor y es decidido y proactivo.

Su **conducta no verbal** se caracteriza por: tener buen contacto visual, postura relajada y firme, voz fuerte, firme y audible, su expresión es fácil y de tono apropiado al mensaje, se asegura de la comprensión del mensaje.

La **conducta verbal** presenta un lenguaje directo, sin ambigüedades, no evalúa la conducta de los demás, utiliza la palabra “yo” y las afirmaciones cooperativas “nosotros”. Pregunta por alternativas, expresa sus pensamientos y deseos.

Anexamos un foto clip para complementar la explicación de este tema, obsérvalo.