REPASO ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Podemos diferenciar tres modos de comunicación, y depende cuál utilicemos obtendremos resultados diferentes, no solo en la cuestión en concreto, sino también en la relación con las personas con las que estemos relacionándonos y la visión que tengan de nosotros. También hará que nos sintamos de manera diferente con nosotros mismos, pues no nos sentiremos igual si cedemos a hacer lo que no queremos o si contestamos de manera agresiva y terminamos discutiendo con nuestros compañeros.

Los estilos de comunicación son:

* **Pasivo**: Consiste en dejarse influir y en hacer lo que quieren los demás. Con este tipo de respuesta no hay enfrentamiento con el grupo, pero se sale perjudicado si se hace algo que uno realmente no quiere hacer.
* **Agresivo**: Mediante amenazas, insultos o gritos se mantiene el criterio personal, pero a costa de dañar los derechos de los demás. A largo plazo se corre el riesgo de caer mal a los miembros del grupo.
* **Asertiva**: Es la mejor forma de responder para mantener nuestra opinión ante la presión del grupo. La respuesta asertiva mantiene el derecho a ser uno mismo, no molesta ni perjudica a los demás y evita que estos descalifiquen nuestro punto de vista.

¿A QUÉ ESTILO DE COMUNICACIÓN PERTENECEN LOS SIGUIENTES EJEMPLOS?

Estamos en clase de educación física y vamos a jugar al fútbol. Tus compañeros y compañeras de equipo y tú os habéis reunido para decidir quién se pone en cada posición. El chico más popular de clase dice que tú deberías ponerte de portero, y tú no quieres porque te da miedo que te peguen un balonazo.

Posibles respuestas:

* La verdad que no me apetece mucho ser el portero, creo que deberíamos escoger a alguien que quiera o si no echarlo a suertes entre todos 🡪
* Tío, ¿por qué? No me da la gana. Ponte tú. 🡪
* Bueno… eh… vale (pensamiento: la verdad que no me apetece nada, qué miedo me da llevarme un golpe, pero lo ha dicho él y no le voy a contradecir, todo el mundo quiere ser su amigo y si me coge manía voy a estar todo el curso solo…) 🡪