

# Comunicación Pasiva, Agresiva y Asertiva

## Comunicación Pasiva

---

Durante la comunicación pasiva, una persona prioriza las necesidades, deseos, y sentimientos de los demás, incluso a su propio costo. La persona no expresa sus propias necesidades. Esto puede llevar a que otras personas se aprovechen de uno, incluso por personas bien intencionadas que desconocen las necesidades y deseos del comunicador pasivo.

- Hablar suave o ser callado
- Permitir que otros se aprovechen de uno
- Priorizar las necesidades de los demás
- Pobre contacto visual o mirar hacia abajo
- No expresar nuestras propias necesidades o deseos
- Falta de confianza

## Comunicación Agresiva

---

A través de una comunicación agresiva una persona expresa que solo importan sus propias necesidades, deseos y sentimientos. La otra persona es intimidada y sus necesidades son ignoradas.

- Fácilmente frustrado
- Habla de manera fuerte o autoritaria
- No está dispuesto a comprometer
- Uso de crítica, humillación, y dominación
- Frecuentemente interrumpe o no escucha
- Irrespetuoso hacia los demás

## Comunicación Asertiva

---

La comunicación asertiva enfatiza la importancia de las necesidades de ambas personas. Durante la comunicación asertiva una persona defiende sus propias necesidades, deseos, y sentimientos, pero también escucha y respeta las necesidades de los demás. La comunicación asertiva se define por la confianza y la voluntad de compromiso.

- Escucha sin interrumpir
- Claramente establece sus necesidades
- Dispuesto a comprometer
- Defiende sus propios derechos
- Tono o lenguaje corporal seguro
- Buen contacto visual

## Ejemplos

---

<b>Escenario</b>	Un amigo te pide prestado tu auto. Esto será un gran inconveniente para ti.
<b>Pasivo</b>	Umm, sí, creo que está bien. ¿Necesitas que te llene el tanque?
<b>Agresivo</b>	¡De ninguna manera! ¿Por qué te prestaría mi auto? Estás loco solo con preguntar.
<b>Asertivo</b>	Necesito mi auto ese día, pero tendré tiempo para dejarte.

# Comunicación Pasiva, Agresiva y Asertiva

## Práctica

<b>Escenario</b>	Tu jefe te pide que te quedes hasta tarde mientras todos los demás se van. Siempre eres el que se queda hasta tarde y esta noche tienes planes.
<b>Pasivo</b>	
<b>Agresivo</b>	
<b>Asertivo</b>	

<b>Escenario</b>	Tu pareja dejó un desastre en la cocina y estás demasiado ocupado para limpiar.
<b>Pasivo</b>	
<b>Agresivo</b>	
<b>Asertivo</b>	

<b>Escenario</b>	Estás en un restaurante y el mesero te trajo el plato equivocado.
<b>Pasivo</b>	
<b>Agresivo</b>	
<b>Asertivo</b>	

<b>Escenario</b>	Un amigo se apareció por tu casa sin haber sido invitado. Usualmente estarías feliz de dejarlos entrar, pero esta vez estás ocupado.
<b>Pasivo</b>	
<b>Agresivo</b>	
<b>Asertivo</b>	