

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

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

Comunicación Pasiva, Agresiva y Asertiva

Práctica

Escenario	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.
Pasivo	
Agresivo	
Asertivo	

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

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

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