

# LOS TRES PATRONES DE COMUNICACIÓN



## AGRESIVO

*"Yo tengo prioridad sobre los demás"*

La persona comunica con enfado, mira fijamente, con un tono de voz elevado, gestos de amenaza, postura intimidatoria.

Efectos: conflictos, culpa, frustración, hace daño, tensión, se siente sin control, pierde oportunidades.

## ASERTIVO

*"Respeto a los demás y a mi mismo"*

La persona comunica con normalidad y respeto, el contacto ocular es directo pero no desafiante, tono seguro, gestos firme, postura cómoda.

Efectos: resuelve conflictos, se siente a gusto con los demás, se siente satisfecho, relajado, siente control, crea y fabrica oportunidades.



## PASIVO

*"Los demás tienen prioridad sobre mi"*

La persona comunica con miedo, evita la mirada, tono vacilante, gestos de nerviosismo, postura incómoda y cerrada.

Efectos: conflictos, depresión, problemas psicosomáticos, pobre imagen de sí mismo, se siente sin control, pierde oportunidades.

## ¡¡RECORDAR!!

No existe ninguna persona asertiva en todo momento. Somos humanos y nos comportamos de manera diferente ante situaciones distintas. Lo interesante es saber que la asertividad no es una oportunidad que, si pasa, no se puede hacer nada. Se puede escoger otro momento y contexto que se elija como idóneo para comunicar eficazmente lo que se desea.



**INTENEMOS PRACTICAR EL ESTILO ASERTIVO POR EL BIEN DE TODOS**