



GUIA N° 8

## DIMENSIÓN SOCIAL – Comunicación Asertiva

La guía anterior vimos que el desarrollo de Dimensión Social se logra mediante: una comunicación que implique una **escucha activa**, **actitudes empáticas** con los demás, **respuestas asertivas** o comunicación asertiva.

Existen distintos **estilos de comunicación**. Según predomine en la persona las pasividad, asertividad o agresividad.



### ¿QUÉ ES UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

La comunicación asertiva consiste en la **capacidad de expresar Ideas, pensamientos y opiniones** de manera confiada. Reduciendo la posibilidad de generar un conflicto.

Implica, entre otras cosas, la habilidad para expresarte sin que intervengan juicios o **preconceptos** sobre las personas o hechos.

Así mismo, implica un **profundo respeto** por las personas con las que te comunicas y establecer que tú también esperas ser respetado.





### COMUNICACIÓN PASIVA

Lo contrario a un estilo de comunicación asertiva, sería una persona que **evita el conflicto a cualquier precio**, trata de tranquilizar a los demás expresándose con **disculpas continuas, temor o ansiedad**.



**Sin la posibilidad de expresar sus pensamientos, ideas o creencias;** en caso de poder expresarlos se siente con **culpa** o resentimiento





## COMUNICACIÓN AGRESIVA

También existe un estilo de comunicación agresiva, en donde las expresiones se enfocan en **dañar o lastimar** a la otra persona, en lugar de abordar el tema central de interés,



Por ejemplo, mostrándose rígido, culpando a los demás, reaccionando exageradamente, emitiendo críticas constantes, no reconociendo sus errores, insultando o ridiculizando a su interlocutor.





### La asertividad implica:

- Comunicarse a favor de **nuestros derechos**, sin pisotear los derechos de los demás,
- Capacidad para **pedir ayuda**, y favores
- Capacidad para **expresar los sentimientos, sean positivos y negativos**
- Así como **poder decir NO**, cuando sea necesario, sin experimentar sentimiento de culpa



#### ACTIVIDADES

- 1) Imagina y escribe una situación en donde se evidencie una comunicación pasiva y otra situación que evidencie una comunicación agresiva.
- 2) Observa el video en clase, Toma Nota y escribe los pasos para la comunicación asertiva.
- 3) Elije una de las siguientes situaciones y responde con los 4 pasos de la comunicación asertiva.
  - a. Tu compañero te dicen un sobrenombre que no te gusta.
  - b. Quedaste con un amigo que se encontrarían el sábado en el cine y no te avisó que no iba.
  - c. Tu novio/a te critica delante de sus amigos.