

DISTINTOS TIPOS DE COMUNICACIÓN

Seguro que has oído hablar de los diferentes tipos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva. Cada una tiene sus propias características y afecta a nuestras relaciones con los demás.



COMUNICACIÓN PASIVA

La comunicación pasiva es cuando alguien evita expresar lo que realmente piensa o siente. Las personas que tienen este estilo suelen ceder en todo, aunque no estén de acuerdo, y muchas veces se sienten frustradas o ignoradas.

Características:

- Hablan bajito o dudan al hablar
- Evitan el contacto visual
- Su lenguaje corporal muestra inseguridad (como encogerse de hombros)

Consecuencias:

- Acumulan tensión y malestar
- Pueden sentirse usados o poco valorados
- Sus relaciones suelen ser desequilibradas



COMUNICACIÓN AGRESIVA

La comunicación agresiva es el otro extremo. Es cuando alguien impone sus ideas sin importar los sentimientos de los demás. Es el "aquí se hace lo que yo diga".

Características:

- Hablan fuerte y con un tono dominante
- Uso de amenazas o sarcasmo
- Su lenguaje corporal es invasión pura: se acercan demasiado o hacen gestos intimidantes

Consecuencias:

- Generan miedo o rechazo en los demás
- Pueden provocar conflictos frecuentes
- Las relaciones terminan dañadas o rotas



COMUNICACIÓN ASERTIVA

Y aquí es donde entra la comunicación asertiva, que podríamos llamar la "estrella de oro" de los estilos de comunicación. Es un equilibrio perfecto: expresar lo que piensas y sientes sin pasar por encima de nadie, pero tampoco quedándote callado.

Características:

- Hablan con claridad y confianza
- Mantienen contacto visual sin intimidar
- Usan un tono amable pero firme

Consecuencias:

- Las relaciones son más honestas y saludables
- Se evitan malentendidos
- Fomenta el respeto mutuo

¿Por qué es tan importante la comunicación asertiva?

Imagina poder decir lo que piensas sin herir a los demás ni quedarte con cosas guardadas. Eso es comunicarse de manera asertiva. Es clave para construir relaciones sanas, evitar conflictos innecesarios y, sobre todo, para sentirte bien contigo mismo. Además, ser asertivo te ayuda a marcar límites claros y a tener mayor confianza en ti.

Si tienes dificultades:

- * **APP de chat médico con psicología** para hablar con un profesional en cualquier momento.
- * **Servicio de Apoyo Emocional al Trabajador (SAET)**



pae@avantamynd.com



648 40 38 72

