

Identifica tu estilo de comunicación

Objetivo

Identificar el estilo que sueles utilizar cuando te comunicas con tu pareja.

Lo que debes saber

Existen cuatro estilos básicos de comunicación. Aunque se utilicen diferentes estilos en distintas situaciones, lo normal es que se recurra a un estilo concreto.

- La **comunicación pasiva** da prioridad a las necesidades, los deseos y los sentimientos de los demás, incluso a costa de uno mismo. Esta comunicación tiende a ser inadecuada e ineficaz, y las personas que se comunican de esta manera no aparentan tener confianza ni seguridad en sí mismas. Otras personas pueden aprovecharse de quien se comunica de manera pasiva, pues la persona no se defiende.
- La **comunicación agresiva** se produce cuando sólo importan las propias necesidades, deseos y sentimientos. La gente que se comunica de esta manera suele ignorar las necesidades de los demás. Además, pueden utilizar la intimidación o gritar o ser prepotente. La crítica, la humillación, el lenguaje irrespetuoso y/o la dominación con frecuentes interrupciones son herramientas que las personas con este tipo de comunicación utilizan para controlar las conversaciones.
- La **comunicación pasivo-agresiva** es la tendencia a tener expresiones indirectas de hostilidad a través de insultos sutiles, comportamiento hosco y terquedad. El sarcasmo se utiliza a menudo como una forma de enmascarar los verdaderos sentimientos y opiniones. Es posible que las personas con este tipo de comunicación utilicen “la ley del hielo” para tratar de hacer que la gente se sienta culpable con el fin de conseguir lo que quieren.
- La **comunicación asertiva** es la capacidad de expresar las opiniones propias de forma abierta, honesta y directa. Las personas con este tipo de comunicación se responsabilizan de sí mismos sin juzgar ni culpar a los demás. Expresan sus ideas de forma respetuosa, sin ser demasiado agresivas ni demasiado pasivas. Utilizan un lenguaje positivo y cortés. Las investigaciones indican que comunicarse de forma asertiva reduce el estrés, la depresión y la ansiedad, y mejora la autoestima.

Comprender estos cuatro estilos te ayudará a responder con eficacia en las conversaciones difíciles con tu pareja. También serás más consciente de cuándo no te estás comunicando de forma asertiva. Una vez que seas consciente de tu propio estilo de comunicación, será más fácil identificar las áreas que necesitan mejorar.

Qué hacer

Haz una copia de esta hoja de trabajo para cada miembro de la pareja. Cuando ambos la hayan completado, compartan sus respuestas sin juzgar ni criticar.

Para identificar tu estilo de comunicación, marca las respuestas que sean verdaderas en ti la mayor parte del tiempo.

Sección A

Permito que otros infrinjan mis derechos de forma deliberada o involuntaria.

Me cuesta expresar mis sentimientos, necesidades u opiniones.

Tiendo a hablar en voz baja o disculpándome.

Tengo problemas para establecer contacto visual.

A menudo me siento ansioso porque la vida parece estar fuera de control.

Me siento atascado y sin esperanza.

Mis necesidades no están cubiertas.

Parece que los demás nunca tienen en cuenta mis sentimientos.

Sección B

Suelo dominar las conversaciones.

Suelo tener razón.

La culpa de que las cosas vayan mal suele ser de otro.

Suelo explotar o estallar durante las conversaciones porque los demás me frustran.

Prefiero dominar a los demás y ser el "jefe".

La gente me debe, y se lo hago saber.

La gente parece enfadada o resentida después de hablar conmigo.

Sección C

Evito la confrontación a toda costa.

Me resulta difícil admitir que estoy enfadado.

___ Actúo como si estuviera contento(a) aunque esté furioso(a).

___ La gente me dice que soy demasiado sarcástico(a).

___ Disfruto molestando a los demás cuando me enfado con ellos.

___ Me siento impotente cuando trato con otras personas.

Sección D

___ Expreso claramente mis deseos y necesidades de forma respetuosa y adecuada.

___ Utilizo enunciados en primera persona para comunicarme y expreso claramente mis sentimientos.

___ Escucho sin interrumpir.

___ Mantengo un buen contacto visual la mayor parte del tiempo.

___ Me siento competente, en control y conectado(a) con los demás.

___ No permito que otros me controlen o manipulen.

___ Soy responsable de satisfacer mis necesidades de manera respetuosa.

Si elegiste la mayoría de tus respuestas en la sección A, te comunicas de manera pasiva. Si la mayoría de tus respuestas está en la sección B, tiendes a comunicarte de forma agresiva. Si son de la sección C, tiendes a hacerlo de manera pasivo-agresivo. Y si la mayoría de tus respuestas pertenecen a la sección D, tiendes a comunicarte de forma asertiva.

¿Cuál es tu principal estilo de comunicación? _____

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Qué has aprendido de este ejercicio?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(1 = poco útil, 5 = moderadamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Qué más puede hacer para progresar en este ámbito?
