



LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y SUS EFECTOS EN LA RELACIÓN





EJES CON LA IMPORTANCIA DE "TU" Y "YO"



“Tu eres importante. Yo no soy importante”

Supone una violación de los derechos propios, ya que no se expresan sincera y claramente los propios pensamientos, creencias y deseos, dando así ocasión a los demás a violarlos o al expresarlos con tanta inseguridad o falta de confianza lleva a que los ignoren fácilmente. Cuando se detecta un estilo sumiso la persona no se está respetando a sí mismo, no se siente suficientemente seguro de expresar los elementos personales

ESTILO SUMISO



“Tanto tu como yo somos importantes”

Minimiza la probabilidad de aparición de conflictos, o bien una vez surgidos facilita su resolución. Significa expresar lo que se piensa, siente y cree... respetando al otro y a uno mismo. El asertivo se presenta como quién es y la otra persona es también quién es.

ESTILO ASERTIVO



“Yo soy importante. Tu no eres importante”

Expresa sentimientos, pensamientos y creencias de una manera agresiva, violando los derechos de los demás, con el fin de dominar y ganar, o más bien forzar a la otra persona a ceder, no dejándola el espacio necesario para que exprese y defienda sus derechos y deseos. No se respeta el espacio de los demás.

ESTILO AGRESIVO



"Yo no soy importante. Tu no eres importante"

Se expresa de manera engañosa, sin mostrar sus verdaderos sentimientos. Ni se presenta a si mismo como es, ni respeta al otro en lo que es. Es el estilo que peor respeta los derechos de cada uno. Uno es engañado y el otro engaña. Nadie se muestra como es en la relación.

ESTILO MANIPULADOR

