

**1. VOLUNTARIADO**

**FICHA 12**

**ESTILOS DE COMUNICACIÓN**

SITUACIÓN	Estilo inhibido	Estilo asertivo	Estilo agresivo
Ante un desacuerdo, especialmente si te encuentras en minoría y resulta violento o complicado afirmar la propia postura...	Prefiere quedarse callado	Manifiesta su propia postura de forma tranquila	Se acelera y expresa la propia postura de forma impositiva.
	No explica su postura, sólo señala "tal vez" ... "no sé..."	Expresa un razonamiento para explicar/justificar su postura, sentimientos, petición.	Utiliza argumentos de fuerza o de autoridad, sin entrar a razonamientos
	Se disculpa por no estar de acuerdo	Expresa comprensión hacia las posturas, sentimientos, demandas del otro	Descalifica la postura de los otros
	Bloqueo Intenta decir lo que cree que el otro espera Ansiedad (retorcerse las manos, balbuceo...)	Permanece en su posición salvo que los argumentos del otro le convengan, sin pretender "salirse con la suya". Acepta el desacuerdo.	Se encierra en su posición de forma agresiva, gritando o enfadándose.
Ante un ataque	Se apresura a retirarse y si es preciso da la razón al otro	Expresa la presencia de un problema que le parece debe ser modificado, sin devolver el ataque	Devuelve el ataque
Pedir favores	Se acerca tímidamente, sin llegar a expresar lo que necesita.	Pide directamente, exponiendo la situación y dejando al otro la libertad de la respuesta	Lo presenta como si el otro fuera responsable de su necesidad o su problema
Ante un malentendido	Se queda con la duda o hace lo que no le parece correcto antes de pedir aclaraciones Se desentiende antes de dialogar	Pide clarificaciones si hay algo que no tiene claro	Da por supuesto que el problema es del otro: "no me entendiste" y exige que rectifique
Expresar sentimientos	No es capaz de expresar los sentimientos sin ayuda, ante el temor de que no sean bien aceptados	Expresa gratitud, afecto, admiración, y también insatisfacción, dolor y desconcierto de forma directa y libre	Expresa los sentimientos a borbotones y sin reconocerlos verdaderamente