

Entrenamiento en estilos comunicativos.

El objetivo de este ejercicio es saber usar cada uno de los cuatro estilos comunicativos. No tienes que intentar usar el estilo que consideres más adaptado a cada situación. Tienes que intentar usar el estilo comunicativo que se te indique, aunque no sea el que tú usarías en esa misma circunstancia.

No olvides lo que caracteriza a cada estilo comunicativo. Ser coercitivo o no y expresar lo que se piensa/necesita o no. Este ejercicio está pensado para realizarse en parejas interpretando la situación como si fuese un conflicto.

	Expresivo	No expresivo
Coercitivo	Agresivo	Pasivo-agresivo
No coercitivo	Asertivo	Pasivo

Estilo agresivo:

- Estando en una piscina pública una persona mira con demasiado “interés” tus pertenencias. Cuando vas a meterte a la piscina te fijas en que se acerca de forma sospechosa a la zona donde has dejado tu toalla con tus cosas.
- Unos gamberros se ponen a tirarle piedras a tu coche en la calle. Tú te acercas a plantarles cara.

Estilo pasivo:

- Llevas varias semanas llegando tarde a trabajar. Hoy tu jefe/a te ha visto llegar tarde y aprovecha para darte un toque de atención.
- Se te ha olvidado felicitar a tu amigo/a por su cumpleaños. Reacciona de forma muy dramática y te echa en cara que ya no dedicas nada de tiempo a vuestra relación.

Estilo pasivo-agresivo:

- Un conocido que te cae fatal viene a una reunión con tus amigos/as. Esta persona se pasa toda la reunión criticándote. Tú quieres responder a sus críticas pero sin hacerlo de forma directa.
- En una reunión de trabajo uno de tus compañeros hace muecas cada vez que hablas y se rie disimuladamente de ti. Precisamente ese compañero tiene un desempeño en la empresa muy bajo pero está ahí porque es familia del jefe.

Estilo asertivo:

- Tus amigos/as te proponen salir por la tarde a tomaros algo, pero no te apetece salir, prefieres quedarte en casa.
- Un amigo al que has prestado dinero varias veces queda contigo para pedirte más. Precisamente tú querías decirle que necesitas el dinero que le habías prestado.