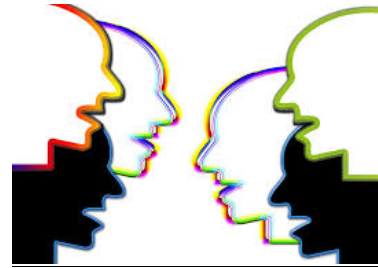


ADESTRAMENTO EN COMUNICACIÓN ASERTIVA



A comunicación asertiva:

A persoa expresa directamente os sentimentos, desexos e dereitos sen ameazar ou violar os dereitos dos demais.

As persoas con este estilo acostuman a utilizar frases en primeira persoa (eu penso, non comparto esa idea, ...)

A comunicación pasiva:

A persoa por non ser capaz de expresar o que sente ou pensa abertamente, tende a asumir a culpa, a calar ou a pedir disculpas, por falta de confianza en si mesmo.

Realmente unha persoa que actúa así, está intentando evitar a confrontación, ignorando os seus propios dereitos, a pesar de non compartir o punto de vista da outra parte.

As persoas con este estilo acostuman a utilizar frases indirectas, pouco claras (quizáis, non o sei, tal vez, ...)

A comunicación agresiva:

Este tipo de estilo comunicativo caracterízase por actitudes que implican agredir aos demais sen ter en conta os sentimentos destes.

O obxectivo é o dominio da outra persoa. Intentan asegurar a súa vitoria por medio da humillación e a degradación da outra persoa.

As persoas con estilo asertivo, como forma de mostrar que non están de acordo con algo, usan frases en segunda persoa (eres un, ..., ti que te cres, ...).

ACTIVIDADE FORMATIVA

- Dividimos os/as candidatos/as a mediadores/as en equipo de tres, e actuamos segundo o seguinte plan:
 - Fase individual:
 - ✓ Cada membro do equipo recibe un dos estilos de comunicación.
 - ✓ Lectura e reflexión individual de cada texto.
 - Fase de equipo:
 - ✓ Cada membro do equipo explica os/as outros/as a interpretación do estilo de conduta que lle tocou ler.
 - ✓ Entre todos elaboran exemplos de condutas de cada tipo.
 - Fase en gran grupo.
 - ✓ Un membro de cada equipo expón os exemplos e rematamos cun debate en gran grupo.