



## 02.

# ESTILOS DE COMUNICACIÓN

*Cada persona tiene un estilo diferente de comunicarse por su propia manera de ser. Te podrás identificar con estos perfiles para mejorar en tu día a día.*

**PASIVO**

- Volumen de voz bajo
- Contacto visual escaso
- Manos nerviosas
- Difícil de defender punto de vista
- No expresa emociones e ideas y se ampara en otros para que vean por él
- Busca ser recatado por los demás.

**ASERTIVO**

- Basado en la creencia que somos iguales en derechos
- Defiende sus derechos sin lastimar a los otros
- Sabe poner límites
- Expresa emociones sin faltar al respeto
- Sabe pedir ayuda
- Sabe decir no
- Es seguro de sí mismo
- Reconoce cuando se equivoca

**AGRESIVO**

- Volumen de voz alto
- Interrumpe
- Impone con amenazas
- Agrede
- Invade espacio
- Solo le importa sus ideas