

Communication Styles

Behavioral Consultation Model (BCM) Center for Human Services

Communicating with one another is an important aspect in our relationships with others. We all communicate in one way or another, however we may lean more towards one style of communication which can lead to conflicts and miscommunication. How do you communicate with others?

Tips for Assertive Communication

- Respect Yourself
- Express your thoughts and feelings calmly
- Plan what you're going to say.
- Say "No" when you need to.

Examples of Assertive Communication

"I've been feeling frustrated about doing most of the work around the house. I understand that you're busy, but I need help. How can we make this work?"

"I'm having a hard time sleeping when your music is on. What if you use headphones or I can help you move the speakers to another room."



Passive Communication

- Person prioritizes the needs, wants, and feelings of others over their own.
- Does not express own needs or stand up for self.
- Allows others to take advantage
 - Soft Spoken/Quiet
- Poor eye contact
- Lack of Confidence

Aggressive Communication

- Expresses only their own needs, wants, and feelings. Ignoring other's needs.
- Easily Frustrated
- Speaks loud or in overbearing way
- Unwilling to Compromise
- Use of Criticism, Humiliation, and domination
- Frequently interrupts

Assertive Communication

- Person stands up for own needs, wants, and feelings and listens/respects others needs.
- Listens without interruption
- Clearly states needs/wants
- Willing to compromise
- Confident tone & Body language
- Good Eye Contact

Estilos De Comunicación

Behavioral Consultation Model (BCM) Center for Human Services

Comunicarnos unos con otros es un aspecto importante en nuestras relaciones con los demás. Todos nos comunicamos de una forma u otra, sin embargo, podemos inclinarnos más hacia un estilo de comunicación que puede generar conflictos y falta de comunicación. ¿Cómo te comunicas con los demás?

Consejos para la comunicación asertiva

- Respetarse a sí mismo**
- Expresa tus pensamientos y sentimientos con calma**
- Planea lo que vas a decir**
- Di "No" cuando lo necesites.**

Ejemplos de comunicación asertiva

“He sentido frustrado por hacer la mayoría de los quehaceres. Entiendo que tienes mucho que hacer, pero necesito ayuda. ¿Qué podemos hacer?”

“Es difícil dormir cuando pones tu música. Podrías usar auriculares, o te podría llevar los altavoces al otro cuarto.”

Fuentes:
Therapistaid.com



Pasiva



Agresiva



Asertiva

Comunicación Pasiva

- La persona prioriza las necesidades, deseos y sentimientos de los demás sobre los suyos.
- No expresa sus propias necesidades ni se defenderá de sí mismo.
- Permite que otros aprovechen.
- Hablar suave o ser callado
- Pobre Contacto Visual
- Falta de Confianza

Comunicación Agresiva

- Expresa sólo sus propias necesidades, deseos y sentimientos. Ignorando las necesidades de los demás.
- Fácilmente frustrado
- Habla en voz alta o en forma dominante
- No está dispuesto/a a comprometerse
- Uso de la crítica, la humillación y la dominación
- Frecuentemente interrumpe

Comunicación Asertiva

- La persona defiende sus propias necesidades, deseos y sentimientos y escucha/respecta que los demás necesitan.
- Escucha sin interrumpir
- Claramente establece sus necesidades
- Dispuesto a comprometer
- Tono o lenguaje corporal seguro
- Buen contacto visual