

(Conflicto) Hoja Informativa de los Estilos de Comunicación

Estas definiciones proceden del Centro de Intervención y Prevención de la Violencia de la Universidad de Kentucky. Son una forma de evaluar los diferentes estilos de comunicación durante un conflicto. Probablemente todos utilizemos estos comportamientos en situaciones diferentes. En algunas situaciones, puede ser mejor ser más pasivo. A veces puede ser necesaria una comunicación más agresiva. Depende de la situación. Pero, en general, la comunicación asertiva va a ser más productiva para el tipo de conversaciones en las que nos centramos aquí: en las transferencias de explotaciones agrícolas o ganaderas. Estar consciente de cómo usted reacciona o responde le llevará a mejorar la comunicación.

La **comunicación pasiva** es un estilo que evita expresar opiniones o sentimientos, proteger sus derechos e identificar y satisfacer sus necesidades. Como resultado, los individuos pasivos no responden abiertamente a situaciones hirientes o que provoquen ira. En lugar de ello, dejan que se acumulen las quejas y las molestias, normalmente sin ser conscientes de la acumulación. Sin embargo, una vez que alcanzan su umbral de tolerancia al comportamiento inaceptable, son propensos a los arrebatos explosivos, que suelen ser desproporcionados con respecto al incidente desencadenante. Sin embargo, tras el estallido, pueden sentir vergüenza, culpa y confusión, por lo que vuelven a mostrarse pasivos.

La **comunicación agresiva** es un estilo en el que los individuos expresan sus sentimientos y opiniones y defienden sus necesidades de una manera que perturban los derechos de los demás. Tienden a no practicar las habilidades de escucha de las que hablamos, suben la voz y exigen atención. Pueden ser impulsivos, interrumpir a los demás y ser impacientes. Pueden intimidar a los demás a través del lenguaje corporal y utilizar frases del tipo "tú...", de forma crítica o culpabilizadora.

La **comunicación pasivo-agresiva** es un estilo en el que los individuos parecen pasivos en apariencia, pero manifiestan su ira de forma sutil, indirecta o entre bastidores. Las personas que desarrollan un patrón de comunicación pasivo-agresiva suelen sentirse impotentes, atascadas y resentidas; en otras palabras, se sienten incapaces de tratar directamente con el objeto de sus resentimientos. En cambio, expresan su ira socavando sutilmente el objeto (real o imaginario) de sus resentimientos.

La **comunicación asertiva** es un estilo en el que las personas exponen claramente sus opiniones y sentimientos, y defienden con firmeza sus derechos y necesidades sin violar los derechos de los demás. Estas personas se valoran a sí mismas, su tiempo y sus necesidades emocionales, espirituales y físicas, y son firmes defensoras de sí mismas a la vez que muy respetuosas con los derechos de los demás.

Resumen de los Estilos de Conflicto

Pasiva	Agresiva	Pasiva-Agresiva	Asertiva
Evita los conflictos.	Critica, culpa o ataca.	Expresa sus sentimientos en voz baja: murmura.	Expone las necesidades con claridad y respeto.
No expresa sus necesidades.	Utiliza frases del tipo "tú...".	Niega los problemas.	Utiliza frases con "yo...".
Se incomoda con el contacto visual. Se disculpa.	Es impaciente y se frustra con facilidad.	Utiliza el sarcasmo.	Comunica respeto.
Acumula emociones que pueden desembocar en arrebatos.	No son muy buenos oyentes.	Parecen cooperativos, pero buscan sabotear.	Se sienten conectados a los demás y bajo control.

Fuentes:

Centro de Intervención y Prevención de la Violencia de la Universidad de Kentucky | <https://www.uky.edu/vipcenter/>
https://www.uky.edu/hr/sites/www.uky.edu.hr/files/wellness/images/Conf14_FourCommStyles.pdf