

IDENTIFICANDO MEU ESTILO DE COMUNICAÇÃO

Nome: _____ Data: _____

Abaixo estão listadas algumas situações em que envolvem o uso de habilidades sociais de comunicação. *Como você se comporta quando...*

1. Está com raiva:

2. Alguém lhe faz um convite ou um pedido:

3. Discordam do você:

4. Recebe uma crítica:

5. Precisa fazer um pedido ou crítica a alguém:

Abaixo você verá a explicação de cada um dos estilos básicos de comunicação. Após a leitura, com base em suas respostas às questões anteriores, tente identificar qual o seu estilo de comunicação e como pode ser mais assertivo.

Segundo o psicólogo sul-africano Joseph Wolpe, em seu Treinamento Assertivo, existem três estilos de comunicação:

Passivo - Assertivo - Agressivo

Estilo Passivo

Características:

- Dificuldades de tomar decisões;
- Pouca expressividade nos sentimentos positivos (ternura, carinho) e negativos (aborrecimento, raiva);
- Temem desagradar os outros;
- Evitam recusar pedidos;
- Guardam suas opiniões para si;
- Fala suave, volume baixo, pausada, as vezes ocorre bradilalia (excessivamente lenta);
- Evitam o contato visual (olham para baixo e para os lados);
- Ombros rebaixados
- Demonstram nervosismo e tensão com movimentos das mãos e braços;
- Evitam conflito interpessoal, cedem mesmo estando corretas em suas opiniões;
- São percebidas pelos demais como: tímidas, submissas, fracas, com pouca autoestima, manipuláveis

Não significa que as pessoas com predominância de estilo passivo se comportarão sempre dessa maneira, elas podem mudar de estilo com ajuda de tratamento terapêutico e mesmo com o estímulo de outros indivíduos.

Estilo Agressivo

Características:

- Autoritarismo;
- Intransigência e coerção;
- Pavio curto;
- Impulsiva e incisiva;
- Autovalorização excessiva;
- Desvalorização do outro;

- Ameaça velada e explícita do interlocutor (verbal e física);
- Fluência verbal, voz alta e rápida, ocorrência de taquialia (velocidade excessiva da fala);
- Expressão facial: cenho carregado, contato visual intenso (intimidação), cabeça e ombros levantados, indicador em riste;
- Objetivo é vencer, independente dos sentimentos das demais pessoas.

A agressividade se opõe à passividade e ao comportamento assertivo.

Estilo Assertivo

Características:

- Afirmação pessoal com respeito ao interlocutor;
- Contato visual;
- Volume de voz audível, firme e modulado conforme seus sentimentos;
- Gestualidade adequada às diferentes situações interpessoais;
- Postura comedida, sem ser submissa ou desafiante;
- Defesa dos seus próprios direitos sem desrespeitar os direitos dos outros;

A assertividade é considerada uma habilidade de enfrentamento, defesa de direitos e exercício de cidadania. A definição mais aceita é “a afirmação dos próprios direitos e expressão dos pensamentos de maneira direta, honesta e apropriada, que não viole o direito das outras pessoas”.

Para Max Gehringer “O assertivo não enrola, não inventa, não distorce e não diz uma vírgula além do necessário.” Dessa forma, ser assertivo é expressar idéias e opiniões de uma maneira empática, respeitando as pessoas. A comunicação assertiva alivia o estresse e constrói um ambiente harmônico e de respeito.

Agora diga qual seu estilo de comunicação principal e como você pode ser mais assertivo:
