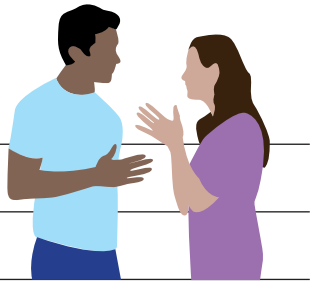
HOJA DE EJERCICIOS 9.1:
LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN Y SU ESTADO DE ÁNIMO

3 TIPOS DE ESTILOS DE COMUNICACIÓN		
ESTILOS DE COMUNICACIÓN	**RESPETA LOS DESEOS DE LOS DEMÁS**	**RESPETA LOS DESEOS PROPIOS**
Pasiva	Sí	No
Agresiva	No	Sí
Asertiva	Sí	Sí

1. ¿Cuál es su principal estilo de comunicación?



_____

_____

_____

2. ¿Cuál es el efecto de su estilo de comunicación en su estado de ánimo?

_____

_____

_____

3. ¿Cuál es el efecto de su estilo de comunicación en su relación con los demás?

_____

_____

_____

HOJA DE EJERCICIOS 9.2:
CÓMO LOGRAR QUE SE SATISFAGAN SUS NECESIDADES

- Está bien pedir lo que necesita.
- Es más probable que reciba lo que necesita si se comunica de manera positiva, clara y directa.
- Cuando le pida ayuda a otras personas, cuanta más información proporcione, más fácil será para ellas ayudarla y mejores serán sus posibilidades de conseguir lo que desea. Por ejemplo: "Quiero asistir a una clase de computación este miércoles de 1:00 a 3:00 p. m.".
- La persona puede decir "sí" o "no". Quizás tenga que ser flexible.

PASOS	MI EJEMPLO
1. ¿Qué necesito?	
2. ¿Quién puede ayudarme?	
3. Pedir lo que necesita de manera clara y directa (comunicación asertiva).	
4. Respetar el derecho de la otra persona a decir que no.	
5. Estar dispuesta a ser flexible.	