

## Actividad y Comunicación

Hola, bienvenidas a la unidad cuatro.

En esta unidad nosotros vamos a trabajar "Actividad" y "Comunicación", dos conceptos muy importantes que van muy acompañados. ¿sí?

Vamos a empezar por el concepto de actividad. La actividad, es una forma de comunicar que consiste en respetar al otro y ser respetado, expresar honestamente y expresar nuestras opiniones. ¿Qué significa ser activo? Ser activo significa exponer a los demás cuáles son tus verdaderos deseos y necesidades para demostrar dignidad, auto-confianza y respeto. Yo voy a expresar eso que pienso, que siento, de una manera que va a permitir que el otro sienta ganas de escuchar esto que yo estoy diciendo. ¿sí? No voy a usar un lenguaje agresivo o voy a gritar, sino que voy a buscar que el otro me quiera escuchar y yo voy a decir lo que realmente quiero decir.

¿Por qué ser activo? Porque ser activo me permite dar una opinión, hacer una petición o pedir un favor, expresar mis emociones, sean positivas o negativas, y también rechazar. ¿no?, o sea, de una manera adecuada para que el otro no sienta, no se sienta mal por ello. Mostrar emociones positivas y hacer cumplidos. ¿sí?, que no sean redundantes y que realmente el otro se dé cuenta que lo que yo estoy diciendo es honesto.

Hay muchos estilos de comunicación, ¿sí?, nosotros vamos a ver los más relevantes y los que además se combinan y nos permiten ser activos. Ser activo, se aprende, eso es lo importante.

Nosotros tenemos el estilo pasivo, el estilo agresivo y el estilo pasivo-agresivo, que sería los dos combinados encontrando un equilibrio. ¿sí?

El pasivo es cuando la persona se expresa poco, acepta, no rebate, no pregunta, simplemente hace lo que me piden, y me expreso poco.

El agresivo, expresa lo que quiere, cuando quiere, sin importar las circunstancias, sin respetar lo que le pasa a otro, simplemente dice lo que quiere decir, cuando lo quiere decir, y de una manera que puede provocar disgusto, puede provocar pena, puede provocar una reacción negativa a la otra persona que lo está escuchando. El pasivo-agresivo sería combinar. ¿sí?, esos dos estilos, logrando ser activo de alguna manera, sin ser demasiado pasivo y sin ser demasiado agresivo. Yo puedo combinar esas dos formas.

Es muy importante en la actividad y cuando yo trabajo la actividad, que como les dije antes es algo que puede lograr, es algo que se aprende, lo primero que tengo que hacer, ¿sí?, es la auto-afirmación, la expresión de sentimientos negativos y la expresión de sentimientos positivos. Lo que es muy importante también es identificar qué estilo es más predominante en una persona y eso nos va a permitir trabajar ese estilo más fuerte, incorporando, digamos, el otro estilo.

Vamos a Comunicación ahora, ¿sí? La comunicación es la acción de comunicar o comunicarse. Se entiende como el proceso por el que se transmite información, pero también se recibe. ¿sí?, escuchamos, es un proceso.

A través de la comunicación los seres humanos comparten información diferente entre sí, siendo una actividad esencial para la vida en sociedad.

Es muy importante en la comunicación el contacto visual. ¿sí? No hay que perderlo, ni desde la virtualidad, ni desde la presencialidad. Es muy importante que logremos el contacto visual, que constituye una herramienta muy útil para la escucha activa. ¿sí?, el otro realmente viene