

# Grupo de Afrontamiento de la Ansiedad en Atención Primaria.

*Quinta sesión: Estilos de comunicación  
(Anexo 17 de la guía)*



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo



Guía impulsada por la Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud del Servicio Andaluz de Salud en colaboración con el Programa de Salud Mental, en el marco de la Estrategia de Cuidados de Andalucía.

**Autoría:**

Casta Quemada González

Zayda Bosch Vera

M<sup>a</sup> José Ariza Conejero

Josefa Guerra Arévalo

José María García-Herrera Pérez-Bryan

Daniel Moreno Sanjuán

**Revisión:**

Evelyn Huizing

Almudena Millán Carrasco

**Declaración de intereses:** Las personas que han participado en la autoría y revisión de este documento declaran que no existe interés económico o personal, directo o indirecto, ni ninguna situación que pueda afectar a las actuaciones y decisiones durante su proceso de elaboración. Información disponible bajo petición a:



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons  
[Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Título: Quemada González, C y cols. Grupo de afrontamiento de la ansiedad en Atención Primaria. Guía revisada Edita: Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Consumo. Junta de Andalucía. 2023.

Maquetación y Cubierta: Cristina Pavón López. Escuela Andaluza de Salud Pública. Consejería de Salud y Consumo.

Repositorio Institucional del Servicio Andaluz de Salud:  
<https://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/publicaciones/grupos-de-afrontamiento-de-la-ansiedad-en-atencion-primaria>

## Estilos de comunicación

Características	Estilo pasivo	Estilo agresivo	Estilo asertivo
<b>Postura que adopta</b>	<i>"Soy inferior a las otras personas".</i>	<i>"Soy superior a las otras personas".</i>	<i>"Soy igual que las otras personas".</i> <i>"Puedo confiar en las otras personas".</i>
<b>Objetivo que busca</b>	Evitar conflictos.	Ganar de todas maneras.	Llegar a un acuerdo con sinceridad.
<b>Consecuencia que produce</b>	Es incapaz de expresar opiniones; acepta la postura de los otros; tiende a huir.	Es incapaz de negociar; expone rotundamente su opinión.	Expresa sinceramente los sentimientos; escucha a las otras personas.
<b>Causa posible</b>	Entorno familiar muy crítico.	Entorno familiar muy agresivo	Generalmente, aprendizaje.
<b>Reacción que produce en otras personas</b>	Compasión inicial, pero indiferencia posterior.	Miedo, ganas de pelearse, enojo.	Respeto.
<b>Conducta verbal</b>	Frases indirectas, poco claras ( <i>"puede ser", "no lo sé", "a veces"</i> ).	Frases en segunda persona ( <i>"eres un...", "que te piensas", "deja de..."</i> ).	Frases en primera persona ( <i>"yo pienso...", "yo siento...", "me gustaría"</i> ).
<b>Conducta no verbal</b>	Voz baja, sin mirar directamente a los ojos, mirada evitativa.	Voz alta, mirada fija y agresiva, postura rígida.	Voz segura y clara, mirada a los ojos, cuerpo relajado y seguro.

**Fuente:** Protocolo de intervención grupal psicoeducativo para pacientes con depresión leve/moderado en Atención Primaria. Instituto Catalán de la Salud. Ámbito de Atención Primaria. Barcelona: Instituto Catalán de la Salud; 2009.



**Junta de Andalucía**  
Consejería de Salud y Consumo