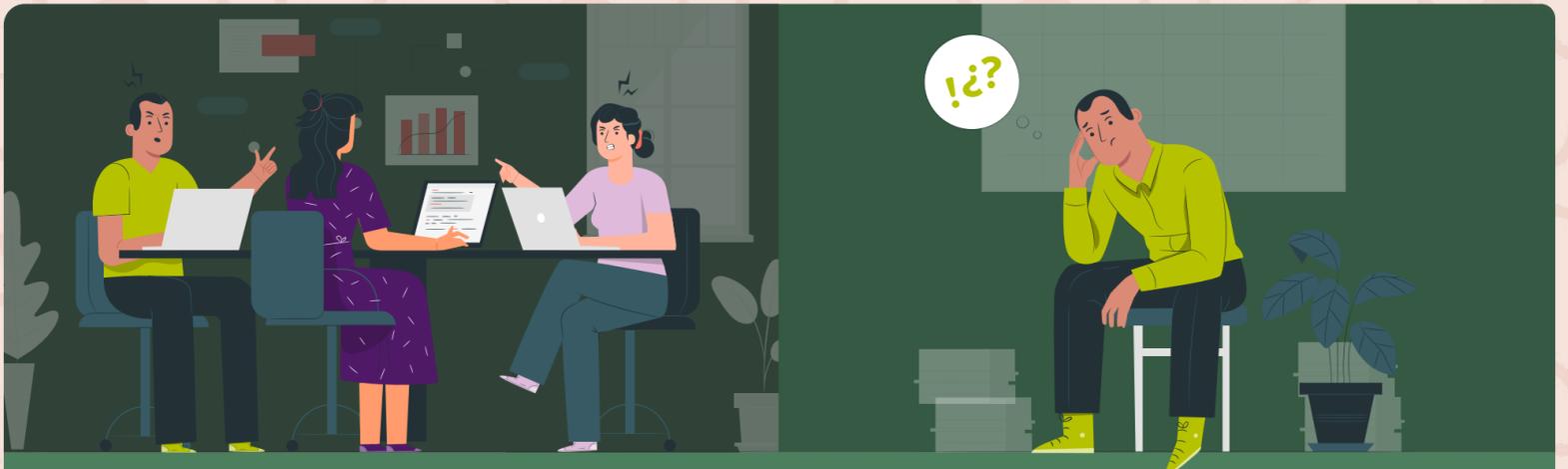


ASERTIVIDAD Y COMUNICACIÓN EFECTIVA



“Te pido una disculpa por haberte gritado. No supe cómo expresar mi incomodidad con lo que pasó en el trabajo. Prefiero hablar en el momento que me sienta tranquilo. No se vuelve a repetir.”

“Muchas gracias por tus palabras, yo también me exalté, y actué mal. Reconozco que me equivoqué. También prefiero que hablemos cuando nos encontremos en mayor calma”

Ser asertiva/o es:

Tener la habilidad de expresar lo que sentimos y defender nuestras ideas o derechos sin afectar a las demás personas, pensando siempre en el buen trato y la resolución de conflictos, siendo capaces de tener una comunicación efectiva.

Para lograr una comunicación efectiva:

- ▷ Transmite ideas claras.
- ▷ Utiliza un lenguaje sencillo.
- ▷ Escucha activamente.
- ▷ Practica la disposición y comprensión mutua.
- ▷ Expresa lo que sientas.
- ▷ Pon en práctica tu inteligencia emocional.

Somos asertivos cuando:

- ✓ Decimos que no ante una situación con la que no estamos de acuerdo o que rebasa nuestras capacidades.
- ✓ Hacemos una petición de forma clara y sencilla.
- ✓ Expresamos nuestras necesidades y deseos.
- ✓ Somos persistentes.
- ✓ Mantenemos la calma en situaciones estresantes.

Esto puede asegurar el buen trato y mejores relaciones laborales.

¡Inténtalo!

