

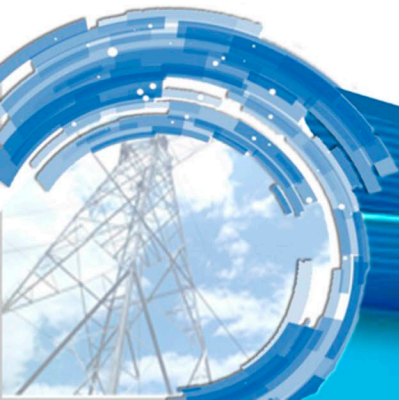


Comunicación Asertiva

Equipo de Talento Humano



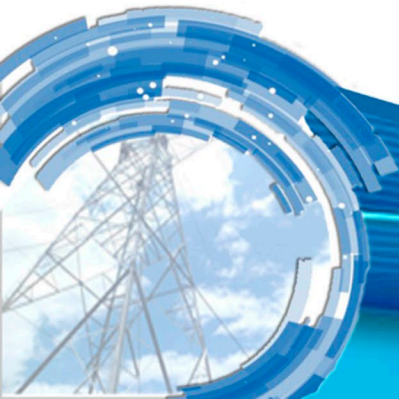
La comunicación asertiva es una habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza.





Características de la Comunicación Asertiva

- Mostrar interés por la persona con la que hablamos.
- Tener buena postura corporal, ya que nuestra comunicación no verbal demuestra interés.
- Manejar los gestos que hacemos, los gestos adecuados nos ayudan a transmitir mejor.
- Utilizar un nivel de voz adecuado.
- Analizar el tiempo que escuchamos y somos escuchados para manejar la receptividad.
- Tener claro cuando intervenimos y la calidad de esta.



La asertividad propone tener en cuenta al menos a tres interlocutores de la comunicación



La persona que se comunica y que requiere conectar consigo misma para saber qué siente, piensa y necesita para luego expresarlo.

La persona con la que desea comunicarse, porque comprende que la expresión propia no justifica agresiones ni descalificaciones.

El contexto, porque ser una persona asertiva supone revisar si son las palabras, el momento, el lugar y las circunstancias adecuadas para esa expresión.

¿Has escuchado la frase:

“no es lo que dices,
sino cómo lo dices”?

El tono de la voz

que empleas para decir las cosas y
tu postura corporal
reafirma o invalida lo que dices.

Nuestro peor problema
de comunicación es
que no escuchamos
para entender,
escuchamos para
contestar.



Y tú, ¿de qué forma te comunicas?



¿Cómo aplicar la Comunicación asertiva en el trabajo en equipo?

Demuestra una actitud de equidad ante tus compañeros.

Ten claro tu rol dentro de un equipo.

Estate dispuesto a aprender y ten la mente abierta

Mantente siempre calmado y sereno. Si te sientes enojado, no respondas u ofrezcas una opinión durante unos momentos.

Concéntrate en resolver los problemas y no en controlar a otros.

Organízate e infórmate sobre los temas que se van a discutir.

Mantente motivado. Un equipo es tan fuerte como la motivación y la creencia de cada miembro en la causa en cuestión y en el objetivo al que apuntan.



La persona que se comunica de manera asertiva:



- ❖ Conoce sus derechos y los defiende respetando siempre a los demás.
- ❖ Tiene seguridad en sí mismo, tiene una buena autoestima.
- ❖ Habla con fluidez.
- ❖ Presenta relajación corporal.
- ❖ Expresa sus sentimientos sin agresividad.
- ❖ Defiende sus gustos e intereses.
- ❖ Tiene capacidad de decir que no.
- ❖ Sabe aceptar errores.
- ❖ Respeta a los demás y así mismo.
- ❖ Tiene sensación de control emocional.



¿Qué harías si...?

¿Alguien se cuela en la fila?

¿Si debes trabajar con alguien que no te agrada ?

¿Si alguien te grita?

¿Si ocurre una situación injusta con alguno de tus compañeros?

¿Si te imponen hacer una labor que no te parece correcta?



COMUNICACIÓN ASERTIVA

01

DEFIENDE TUS OPINIONES

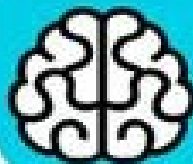
Siempre siendo
honesto y con
respeto



02

NO ESPERES QUE TE LEAN LA MENTE

Si quieres algo
pídelo con
confianza



03

ESCUCHA A LOS DEMÁS

Todos tenemos
opiniones de las
cuál aprender



04

UTILIZA LA EMPATÍA

Ponerse en su
lugar te hará
mirar desde otro
punto de vista.



05

HABLAR DESDE EL YO

No acuses, no
hechas cosas en
cara, no hagas
sentir mal al otro





**¡Muchas
Gracias!**

Equipo de Talento Humano