



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



ESTRATEGIAS PARA COMUNICARNOS CON ASERTIVIDAD EN EL TRABAJO

Oficina de Desarrollo del Talento Humano
Coordinación de Salud Mental

Julio 2024

¿ Que es la Comunicación Asertiva ?

De acuerdo con el blog psicologia.net (abril 16, 2022) es un estilo de interacción en donde expresamos de manera clara, honesta y directa nuestros pensamientos, sentimientos y necesidades, *manteniendo el respeto hacia uno mismo como hacia los demás.*

En el trabajo, implica la habilidad de compartir ideas, *ofrecer y recibir retroalimentación* y resolver conflictos de manera constructiva.

¿ Estrategias para comunicarnos con Asertividad en el trabajo?

- Ser claros y concretos, es bueno decir específicamente lo que queremos, no es necesario “insinuar” porque corremos el riesgo de ser mal interpretados.
- Ser breves, si argumentamos de manera extensa y persistente nuestras ideas, perderán peso.
- Disculparse, cuando es necesario, esta bien si hacemos reclamos legítimos, pero siempre, debemos hablar con respeto.

¿ Ventajas de ser Asertivo?

- Utilizar de manera frecuente la Comunicación Asertiva, disminuye los niveles de estrés.
- Nos ayuda a controlar el “mal genio” y mejora nuestras habilidades de afronte, pues nos permite expresarnos de manera efectiva.
- Nos ayuda a sustentar nuestro punto de vista, a la vez que respetamos el de los demás.

(...) ¿Ventajas de ser Asertivo?

- Mejora nuestras autoconfianza y el autoestima.
- Ayuda a identificar nuestros sentimientos.
- Cuando respetamos al compañero, nos ganamos el respeto de los demás.
- Mejora nuestra forma de comunicarnos.
- Nos ayuda a tomar mejores decisiones.
- Construimos relaciones laborales basadas en la sinceridad

Recomendaciones para ser una persona Asertiva:

- Evalúa la forma en la que te comunicas: ¿expresas tus opiniones o te quedas callado? ¿dices sí, a todo lo que te digan los demás? ¿juzgas o culpas a los demás constantemente. Identifica tu estilo comunicativo.
- Exprésate, incluyéndote en lo que dices: esto permite hacer saber a los demás, lo que piensas, sin parecer que estás acusando.
- Practica decir "no"

Recomendaciones para ser una persona Asertiva:

- Ensayá lo que quieres decir.
- Utiliza el lenguaje corporal, mantén una postura erguida, haz contacto visual regular, mantén una expresión facial neutra o positiva, no cruces los brazos o las piernas.
- Mantén tus emociones bajo control, si estás emocionalmente afectado, espera un poco, respira profundo, mantén la calma y habla con voz uniforme (González 2021)



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
