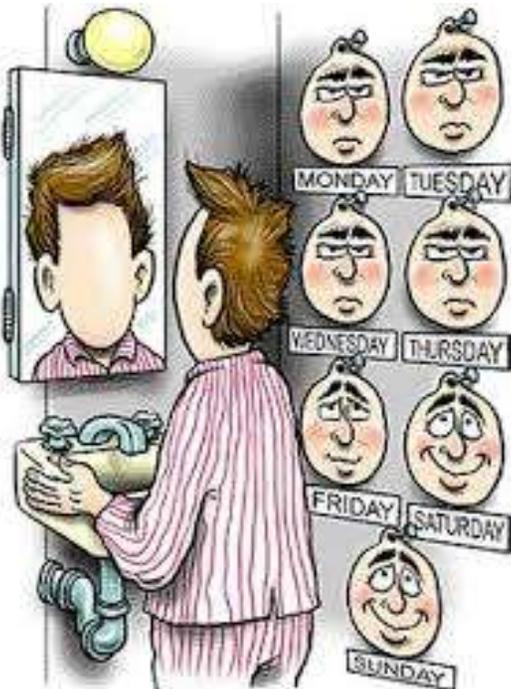


Reconoce tus derechos

- Derecho a tener y a cambiar de opinión.
- Derecho a tomar decisiones propias.
- Derecho a cometer errores, y por tanto a decidir, aun a costa de equivocarse.
- Derecho a ser tratado con respeto.
- Derecho a decir NO y no sentirse culpable por ello.
- Derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- Derecho a tomarse tiempo para tranquilizarse y pensar.
- Derecho a tener y expresar los propios sentimientos.
- Derecho a pedir información,
- Derecho a sentirse bien consigo mismo.
- Derecho a reclamar los propios derechos.



"REFLEXIONEMOS"

¿QUE ESTILO DE COMUNICACIÓN PRACTICAS? ¿LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO ERES SUMISO, ASERTIVO O AGRESIVO?

TRABAJA CADA DÍA POR EDIFICARTE A TI MISMO, PROCURANDO UNA VIDA SOBRIA Y SIN RENCORES, ODIOS Y AMBICIONES.



COMITÉ DE CONVIVENCIA

NEXOS CARGO LTDA
BOGOTÁ . CLL 17 No. 115-1
BUENAVENTURA. CLL 7B No. 4-43
CARTAGENA. TRANV 44No. 21-46

Teléfono: 4188822 (Bta)
Correo: calidad@nexoscargo.co

COMITÉ DE CONVIVENCIA

Boletín Informativo 2. Programa de Salud Ocupacional.

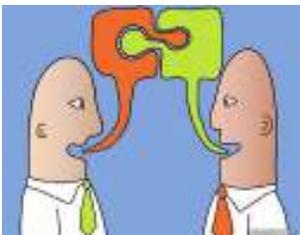
COMUNICACIÓN ASERTIVA



COMUNICACIÓN ASERTIVA

¿y qué es eso?

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros derechos sin la intención de herir o perjudicar a los demás.



Estilos de comunicación

Sumiso. Evita hablar, se apega a lo que dicen los demás, no defiende sus puntos de vista.

Agresividad. Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás. Ofende, se impone por la fuerza, juega con el gano y tu pierdes. No escucha sugerencias.

Asertividad. Es abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta. Expone sus ideas en forma lógica y sin contradicciones, juega al yo gano y tu ganas.

Conducta “no verbal” adecuada

Postura: cabeza y cuerpo derecho y a una distancia prudente. El cuerpo se mantendrá erguido pero relajado. La cabeza recta, mirando al interlocutor.

Contacto visual: mire de frente a la otra persona.

Gestos del cuerpo: relajado y moderado. Utilizar gestos con la cabeza, cara, brazos y manos que enfatizan el discurso. Se evitarán gestos como señalar con el dedo índice puesto que puede recibirse como acusatorio, y en general, cualquier otro que pudiera transmitir hostilidad.

Expresión facial: de acuerdo a lo que siente y expresa, ejemplo, seriedad, alegría, etc.

Tono de la voz: Debe ser firme y convincente, aunque nunca hostil.

Volumen de la voz: se utiliza un volumen audible, ni demasiado elevado ni demasiado bajo.



La articulación de las palabras debe ser clara y sin titubeos. El Ritmo debe ser tranquilo y sin acelerarse.

¿Qué características o cualidades tenemos que desarrollar para ser asertivos?

- Identifica, reconoce, acepta y evalúa lo que crees, piensas y sientes.
- Espera el momento adecuado.

- Pones en práctica el control, la relajación y la prudencia.
- Escucha y exprésate con comprensión.
- Habla de forma específica y sin prejuicios sobre las intenciones de la otra persona.
- Vive y acepta la realidad.
- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos.

YO NO SOY
ASERTIVO, YO
SOY PERFECTO
Y SIEMPRE
TENGO RAZÓN
EN TODO.



¡APRENDE
LA DIFERENCIA,
DÉBILES E
INSULSOS
MORTALES!

- Evita los chismes.
- Utiliza palabras agradables y respetuosas.
- Toma decisiones por voluntad propia.
- Acepta errores y aciertos personales.
- Siéntete orgulloso de las propias capacidades personales.
- Se autoafirmativo, siendo gentil y considerado.
- Evita ser agresivo y pasivo.
- Este dispuesto a dirigir y permitir que otros dirijan.
- Permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito.
- Aprende de las experiencias con humildad.
- Se transparente.