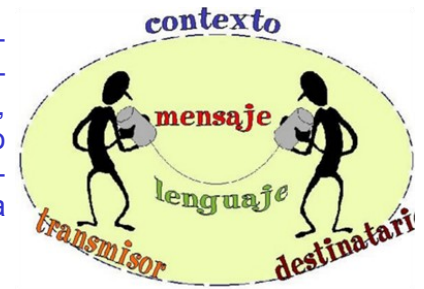


VEAMOS LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

La comunicación es uno de los pilares esenciales en una relación feliz. La comunicación asertiva influye en las relaciones de amistad, pareja, familia y, por supuesto, también en el contexto profesional. La comunicación asertiva es gratificante incluso en la relación que una persona establece consigo misma.



¿Qué es la comunicación asertiva? La asertividad es la actitud que tiene una persona al expresar su punto de vista de un modo claro y de una forma totalmente respetuosa ante el interlocutor.

La comunicación asertiva evita errores frecuentes como por ejemplo, los ataques personales y los reproches (que generan todavía más distancia en la comunicación) y apuesta por la expresión de sentimientos en primera persona. A continuación, un ejemplo claro de qué es la asertividad.

Por ejemplo, cuando dos amigos quedan para ir al cine y uno de ellos llega media hora tarde sin avisar previamente pueden ocurrir tres situaciones posibles:

1. Existen personas que ante este tipo de situación pueden actuar de un modo pasivo reprimiendo su malestar y recibiendo al amigo como si no se hubieran sentido incómodas por una espera prolongada.
2. En el lado opuesto de la balanza se encuentra la posible actitud agresiva de aquel amigo que, cansado de esperar y con su paciencia agotada, recibe a su amigo con reproches y un ataque de ira.
3. Por el contrario, también existe una tercera actitud posible (la más saludable) que es la actitud asertiva. Una persona asertiva, en este tipo de situación, podría expresar su punto de vista de este modo: "Me siento herido cuando llegas tan tarde y no avisas previamente porque siento que no valoras mi tiempo". Es decir, se trata de una frase en la que la persona justifica su modo de sentir a partir de un hecho objetivo.





¿Por qué es tan útil y constructiva la comunicación asertiva frente a la agresividad o la pasividad? Porque es un tipo de diálogo que potencia la empatía entre el emisor y el receptor, por tanto, se produce un acercamiento en las posturas personales lo que potencia el entendimiento mutuo.

Existen algunas palabras que son un claro ejemplo de mensaje asertivo: gracias, lo siento y por favor. Mensajes que cuando se refuerzan en el contexto profesional, también mejoran el clima laboral gracias a un entorno comunicativo amable y enriquecedor.

PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA...

¿Por dónde empezar?

Aprendiendo 3 habilidades básicas:

- 1. Escuche
- 2. Observe
- 3. Hable



¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?

La palabra asertivo, proviene del latín assertus y quiere decir "afirmación de la certeza de una cosa", de ahí podemos ver que está relacionada con la firmeza y la certeza, podemos deducir que una persona asertiva es aquella que actúa con certeza.



La ASERTIVIDAD es...

- ✓ Es una herramienta básica en la comunicación social.
- ✓ La asertividad posee 4 características de conducta:
 - 1) Franqueza
 - 2) Rectitud
 - 3) Honestidad
 - 4) Aptitud



Usa el lado Positivo en vez del Negativo

Al expresarte, usa frases como las siguientes:

- ✓ Yo siento que tu no me aprecias...
- ✓ Yo siento que tu no me respetas ...
- siento que cuando hablamos no me escuchas...

Evita decirlas de esta forma:

- ✓ Tu no me escuchas...
- ✓ Tu no me quieres...



**FELIZ CUMPLEAÑOS COMPAÑEROS
MES DE NOVIEMBRE**



Luis Alfonso Giraldo 03
Silvia Helena Escobar 06
Mónica Mejía Quintero 13
Jhon Jairo García 16
Beatriz S Ramírez 30
William Naranjo Q 30



INFI-MANIZALES

SU GENTE Y SU INFORMACIÓN



DÍAS ESPECIALES

Día de los Santos	1
Día del Vigilante	1
Día de la Policía	5
Día de la Terapeuta Ocupacional	17
Día de los Músicos	22
Día del Agrónomo	24
Día del Psicólogo	24