

Comunicación Asertiva

Las personas como seres sociales que somos, estamos en constante interacción con los demás. La comunicación puede favorecer el desarrollo de laboral y personal por ello es muy importante mejorar nuestra asertividad ya que es una herramienta de la comunicación interpersonal.

La asertividad es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos y pensamientos, de manera adecuada pues se basa en el respeto tanto de sí mismo como de las otras personas, conservando los valores. La asertividad la entendemos como una estrategia comunicativa que se ubica en el medio de dos conductas que resultan opuestas que son la pasividad y la agresividad.

Estilo Pasivo



Estilo Asertivo



Estilo Agresivo



Las personas asertivas mantienen una buena relación con los otros, actúan sin agresividad, ni superioridad y aceptan los propios errores.

Para poder mejorar tu asertividad, es necesario:

- 1.- Auto-observándome.** Debes conocer como reaccionas a los conflictos en el trabajo, con la pareja, en familia o con amigos, de manera agresiva o pasivamente.
- 2.- Cambiando mi manera de pensar.** Una vez identificados los comportamientos no asertivos es más fácil corregir estas actitudes y llevarlas a un punto intermedio, ni agresivas ni pasivas.
- 3.- Reduciendo la ansiedad.** A veces es tanta la intensidad de la ansiedad que es fácil que se produzca un bloqueo importante en la comunicación.
- 4.- Aprendiendo estrategias asertivas.** Saber reconocer el esfuerzo de los demás y felicitarlo o expresarle algo positivo a otra persona, por ejemplo, "me gusta como lo has hecho".
- 5.- Práctica de las estrategias asertivas.** Cada día es una oportunidad para dirigirte hacia los demás de manera asertiva, y lo más importante comenzar a "contestar asertivamente".

La comunicación en el trabajo es la columna vertebral de la organización, es lo más importante para poder llevar una buena relación laboral. Así que empieza a practicar tu asertividad.



Liderazgo

El liderazgo es la capacidad de influir, motivar y organizar a todas y cada una de las personas que forman el equipo de trabajo, con la finalidad de cumplir los objetivos y metas establecidos.

El líder es aquella persona que es capaz de influir positivamente en la actitud de los demás, como resultado del trabajo de un buen líder, el resto del equipo comienza a depositar su confianza en él.

Para poder ser un buen líder es necesario tener o desarrollar algunas características como:

Influencia: Es provocar un cambio en la actitud o la conducta de otra persona o grupo poniendo el ejemplo de cómo hacer las cosas de la mejor manera posible.

Delega: Es el acto de saber transferir autoridad, pero sobre todo actividades a las personas adecuadas para cumplir labores específicas.

Carisma: Cada persona del equipo tiene talento para desempeñar sus funciones, y es muy importante hacerlas públicas, para que integrante del equipo conozca las fortalezas de los demás.

Empatía: Es la capacidad para colocarse en la posición del otro, experimentando sus emociones, sentimientos y valores para comprender algunos aspectos de su vida personal. Es decir, ponerse en los zapatos de otra persona.

Una de las finalidades del liderazgo es que mejoren los procesos y así mejorar el ambiente laboral, pues la gente se emociona por sus oportunidades y por una organización exitosa.



El líder eficaz es el que multiplica sus esfuerzos con sus colaboradores, coordinando sus actividades hacia el cumplimiento de sus objetivos.

El liderazgo no es algo que se impone, es aquello que se gana con el compromiso de orientar y motivar a los demás.