

A diagram showing three stylized human figures on a purple background. Dashed lines connect them, forming a network. The central figure is highlighted with a spotlight effect.

# ¡Hablemos de COMUNICACIÓN ASERTIVA!

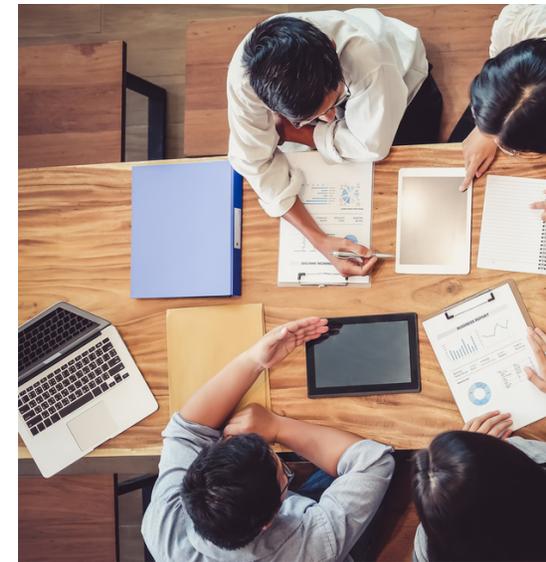
Como herramienta para  
prevenir la violencia laboral

Es la habilidad de **comunicación interpersonal y social**, que posibilita **expresar sentimientos, opiniones y pensamientos**, en el **momento oportuno**, de la **forma adecuada** y sin negar ni desconsiderar a las y los demás.

Anguiano (2003)

Cuando nos comunicamos con otras personas **intervienen vivencias personales y sociales** (percepciones, creencias o valores).

En nuestros **espacios laborales** es muy probable que, en los procesos de comunicación, **surja un conflicto**, esto no es malo si lo **afrontamos y resolvemos** con herramientas adecuadas. Te proponemos algunas que podrían ayudarte.



## ¿Qué debemos tener en cuenta para lograrlo?

Cortesía  
Veracidad  
Precisión  
Coherencia  
Claridad

### Considerando:

**Respetarse** a sí misma/o y a las demás personas  
Establecer **control sobre nuestras emociones**  
Ser **directa/o** y **prudente**  
Considerar el **lenguaje no verbal**  
Saber **decir y escuchar activamente**

### Puedes considerar las siguientes claves para lograr una escucha activa:

1. Sostener **contacto visual**
2. **Sonreír**
3. Mantener la **atención**
4. Asumir una **postura corporal receptiva**
5. Emitir **palabras de refuerzo**
6. **Parfrasear** o remitir el mensaje
7. Hacer **preguntas alusivas**

## Si practicamos la comunicación asertiva en nuestros espacios de trabajo podemos:

- Disminuir los **niveles de estrés**
- Contribuir a generar un **ambiente laboral sano y óptimo**
- Agilizar la **resolución de conflictos**
- Aumentar la **productividad**
- **Prevenir la violencia**

## ¡Aprendamos a comunicar y comunicarnos!