

# Consejos para mantener una comunicación asertiva en el ambiente laboral

Por: Mg. Marilyn Campos (Escuela Profesional de Psicología)



## ¡Recuerda!

Lo que una persona siente no siempre le es fácil decirlo con palabras. Prestemos atención a su comunicación no verbal.



Postura



Expresión facial



Velocidad de la respiración



Posición de las manos y brazos

## ¿En qué consiste la comunicación asertiva en el ambiente laboral?

“Ser asertivo quiere decir ser capaz de expresarse con seguridad sin tener que recurrir a comportamientos pasivos, agresivos o manipuladores” (Bishop, 2000)  
Una persona asertiva...

- > Tiene un habla fluida y segura
- > Escucha con interés y no interrumpe el discurso del otro
- > Defiende sus intereses sin agredir ni imponer
- > Opina abiertamente
- > Solicita aclaraciones cuando lo requiere
- > Sabe decir no y poner límites
- > Sabe realizar y recibir críticas
- > Intenta negociar y llegar a acuerdos siempre que es posible
- > No evita situaciones, se enfrenta a ellas y trata de resolverlas de la forma más adecuada. Castanyer y Ortega (2013)



## ¿Qué tips nos podría brindar para comunicarnos de manera asertiva en el trabajo?

