

COMUNICACIÓN

EFFECTIVA Y ASERTIVA

Se Claro

La claridad implica transmitir el mensaje de manera precisa, evitando ambigüedades o confusiones. Es importante utilizar un lenguaje claro y conciso para que el receptor comprenda fácilmente lo que se quiere comunicar.



Escucha con atención

La escucha activa implica prestar atención completa a lo que la otra persona está diciendo. Esto implica no solo escuchar las palabras, sino también comprender el significado detrás de ellas y mostrar interés genuino.

66%

De la comunicación es no verbal

El lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz y otros aspectos no verbales también transmiten mensajes importantes

Se puede ser empático y no estar de acuerdo

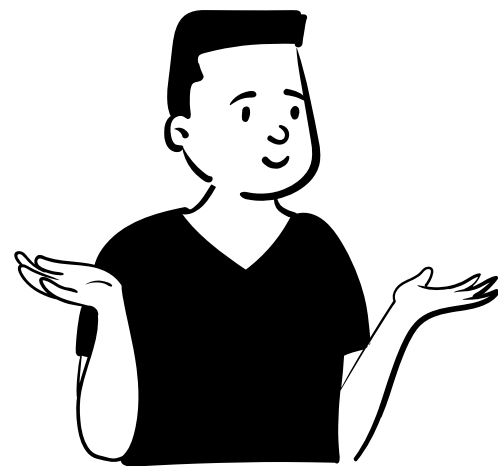
Al mostrar empatía, se establece una conexión más fuerte y se fomenta un ambiente de confianza, lo que facilita la comunicación abierta y honesta. Por lo mismo si existe una diferencia de opiniones puede discutirse para encontrar, aceptar o rechazar dichos puntos de vista



LA ASERTIVIDAD

Implica expresar las propias ideas, opiniones y sentimientos de manera clara y respetuosa, sin ser agresivo ni pasivo.

La práctica constante ayuda a desarrollar la asertividad



Da feedback y aprende a recibirlo

Expresa lo que sientes

