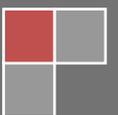


# Comunicación asertiva.

Ejemplos, técnicas y estrategias.

Habilitando y facilitando la efectividad personal y grupal.



Como bien sabrá en psicología estudiamos las relaciones humanas, sus patologías y aquellos aspectos que las mejoran, y una de las principales conclusiones es:

**La comunicación es vital.**

**Sin embargo hay ciertos vicios que afectan familias y organizaciones, aun cuando creen pensamos estar haciendo bien las cosas.** Por ejemplo:

¿Cree usted que hace bien un novio que está resentido pero no dice nada al respecto para no molestar al otro? ó ¿que un empleado prefiere no exponer un problema porque no desea entrar en discusión?

**Cada vez nos asombramos con la cantidad de familias y organizaciones cuyo modelo de solución de problemas es la evitación o el silencio. Mismos que no hacen “un escándalo” pero que igual no solucionan mucho.**

Cuando profundizamos en esto, encontramos que el novio o el empleado evitan o callan no precisamente con la intención de “no hacer el asunto más grande”; sino, porque dan por un hecho que así será, por lo que encontramos un motivo más profundo:

**“La habilidad para comunicarse y confiar en que será productivo; en otras palabras un asunto de habilidad comunicativa, de dominio y control durante nuestras conversaciones”**

Para ayudar a ello, deseamos compartir información muy valiosa con usted sobre las técnicas que hemos investigado, aplicado y confirmado como más efectivas para aplicar o enseñar en nuestras familias y organizaciones.

### **Técnica para comunicarse empáticamente: Escribir el mensaje.**

La primera que compartimos en nuestros **talleres de comunicación asertiva en Costa Rica** es la de “escribir el mensaje”.

Si usted sabe debe conversar un tema delicado con su pareja o compañero de trabajo, le recomendamos escribir un borrador de cómo dará ese mensaje, qué va a decir, qué primero, qué después y sobre todo esto le dará la oportunidad de:

- *Eliminar todo aquello que ataque directamente a la persona, tal como “Tú eres el culpable”, “Es que usted es muy...”, etc.*
- *Darle sentido y claridad a su mensaje.*
- *Eliminar temas que están de más o realmente no están relacionados.*

Este paso de escribir el mensaje previamente le evitará con gran efectividad, evitar caer en “ataques” que simplemente ponen a la defensiva a la otra persona y que poco logran respecto a ser escuchado en el mensaje que intenta transmitir.

*Energizando la producción!*

**DESCARGA GRATIS**



**5** Videos de  
Motivación laboral

## Técnica para comunicarse efectivamente: Eliminar “ruidos”.

Aunque en la escuela nos enseñaron que el proceso de comunicación consta de un emisor, un medio, un canal, ruido y un receptor, nos parece que no hemos entendido a lo que la palabra “ruido” se refiere.

El “ruido” que puede evitar que un mensaje no llegue claro al receptor va desde un taladro en el fondo hasta el hecho que usted esté pensando en su enamorado (a) cuando alguien le está hablando.

Estos son algunos “horrores” en permitir ruidos durante nuestras conversaciones que le garantizamos son muy frecuentes, ignorados y productores de un pobre entendimiento y escucha empática:

- Estar conversando mientras enviamos un mensaje de texto.
- Utilizar medios equivocados, por ejemplo intentar corregir comportamientos o solucionar problemas vía e-mail.
- Conversar asuntos delicados en ambientes de poca privacidad.

Energizando la producción!

**DESCARGA GRATIS**



**5** Videos de  
Motivación laboral

✓ Técnicas prácticas



Recibirá además nuestro boletín con ejercicios  
y estrategias valoradas en \$340 **gratis**

[CLICK AQUI](#)

Si usted se toma en serio el eliminar al máximo los “ruidos” que impiden que un mensaje se entienda efectivamente, usted logrará transmitir no solamente la parte racional a la otra persona, sino también la emocional; y ¡esto hace la gran diferencia! en el entendimiento y transmisión del propósito real.

Ahora es el turno de llevarlo a la acción en su familia, cuando converse con sus hijos ¡apaguen el televisor!, ¡dejen los celulares!, ¡busque un sitio aislado donde los otros no estén presentes!, en su organización en lugar de enviar un e-mail que se puede prestar para que “cada quien le ponga el tono que desea”, asegúrese usted dando el mensaje cara a cara y sobre todo habiendo aclarado, modificado y dejado en su mensaje sólo lo que le permite lograr su objetivo.

**La comunicación no debería dar miedo, debe ser un aliado para que incluso en las circunstancias difíciles encontremos más unión y confianza de unos a otros.**

Energizando la producción!

**DESCARGA GRATIS**



**5** Videos de  
Motivación laboral

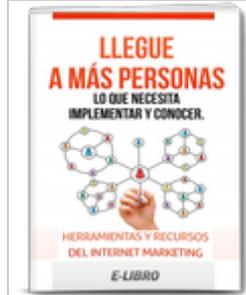
3 recursos digitales para potenciar de forma práctica su efectividad personal.

## Psicología Para el Potencial humano

Colección de todas nuestras técnicas y estrategias en 1 sola descarga.

Imagine haber leído docenas de libros, asistido a seminarios variados y llevado varias clases en la universidad, es lo que hemos recolectado por usted, solamente lo mejor en 1 sola descarga inmediata!

**PARA DESCARGAR AQUI**



Darse a conocer y vender su conocimiento ahora es factible mediante internet

Hemos descrito nuestra receta para dar a conocer nuestros servicios profesionales y productos mediante el internet, paso a paso le aclaramos lo que no nos ha funcionado y lo que sí!

**PARA DESCARGAR AQUI**



Conviertase en un gestor de motivación y talento en su organización mediante nuestras técnicas motivacionales.

Usted puede liderar desde cualquier posición en la empresa y ser un gestor de cambio positivo para su grupo, sólo aplique nuestra colección de estrategias de motivación en el trabajo basadas en el conocimiento científico de la motivación

**PARA DESCARGAR AQUI**

*Energizando la producción!*

**DESCARGA GRATIS**



**5** Videos de Motivación laboral