



Consejos de prevención y manejo del estrés

Comunicación asertiva y eficaz

¿Sabías que...?



Una buena comunicación es la base de cualquier relación exitosa, ya sea personal o profesional. Es importante reconocer que **la comunicación no sólo depende de lo que se dice, sino también de lo que se conoce como lenguaje corporal o no verbal** (la expresión facial, los gestos, el contacto visual, la postura y el tono de voz, etc.)

La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que la comunicación no verbal es considerablemente más importante que la verbal.

El estrés pone en peligro tu capacidad para comunicarte. Cuando estás estresado es más probable que interpretes mal a otras personas y envíes señales no verbales confusas o desagradables, sin darte cuenta. Además, las emociones son contagiosas. Si estás molesto es muy probable que generes malestar en tus interlocutores, por lo que una mala situación puede empeorar aún más.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Comunicación asertiva y eficaz

Consejos para una buena comunicación

Sé claro y conciso acerca de lo que quieres. Expresa tus sentimientos.

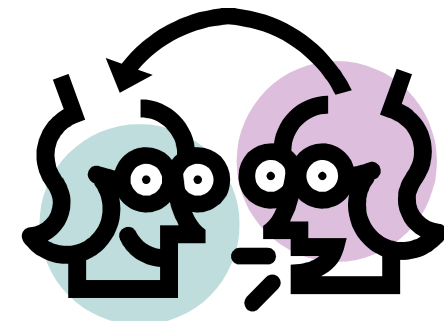
Responsabilízate de lo que haces. Utiliza “yo”, “mi...”, en lugar de “me han dicho...”, “dicen...”.

Practica la empatía. Intenta reconocer las emociones, expresiones y gestos de los demás antes de contestar. Haz un esfuerzo y ponte en su lugar, intentando comprender sus sentimientos y comprender lo que les pasa.

Aprende a decir NO. Explica tus sentimientos y las necesidades que te llevan a negarte. **Da razones, no excusas.**

En caso necesario, **pide más información.**

No te disculpes sin una buena razón.





Consejos de prevención y manejo del estrés

Comunicación asertiva y eficaz

Plan General de Actividades Preventivas
de la Seguridad Social 2013



Lectura del lenguaje corporal y la comunicación no verbal



- * **Presta atención a las incongruencias.** La comunicación no verbal debe reforzar lo que se está diciendo.
- * **No te centres en un solo gesto o señal no verbal.** Considera todas las señales no verbales que estás recibiendo en conjunto, desde el contacto visual hasta el tono de voz.
- * **Confía en tus instintos.** No desestimes tus sentimientos viscerales.