



# POLIFONÍA de los territorios

## MELODÍAS EN ACCIÓN COMUNICARSE ASERTIVAMENTE PARA LA GESTIÓN

01

### EXPLORANDO LAS CONSONANCIAS



La comunicación es un juego de reconocimiento de intenciones por parte del hablante y oyente, en donde lo más importante es explorar la finalidad que tiene el mensaje, es un proceso centrado en el objetivo.

02

### GENERADOR DE ARMONÍA



Ser un buen comunicador es clave en las relaciones personales, en el éxito de la carrera personal y en la salud emocional. Los buenos comunicadores se caracterizan por habilidades de: **escucha activa, empatía, lenguaje no verbal, validación emocional y respeto.**

03

### NOTAS SINFÓNICAS



Destrezas de la comunicación

#### PARAFRASEAR:

repite con palabras propias lo que expresó tu interlocutor

#### INTERROGACIÓN NEGATIVA:

no hay crítica hacia el interlocutor, no le señalas con el dedo y solicitas una aclaración a su declaración

#### COMPROMISO VIABLE:

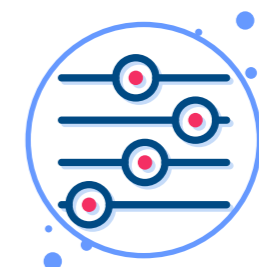
busca acuerdos que puedan interesar a ambas partes

#### EL BANCO DE NIEBLA:

reconoce la postura de la otra persona, sin dejar de lado la tuya

04

### ARMONIZANDO EN TU PRÓXIMA REUNIÓN:



Parafrasea, valida los compromisos y se concreto al expresar tus ideas

05

### EN CASO DE DISONANCIA



#### APLAZAMIENTO ASERTIVO:

aplaza la respuesta o la conversación a otro momento en que puedas manejar las emociones y/o dar tiempo a reflexionar sobre las respuestas.

#### TÉCNICA DE LA PREGUNTA ASERTIVA:

convierte el mensaje o una pregunta buscando contar con argumentos concretos antes de responder.