

TALLER 'CÓMO DECIR QUE NO': POTENCIANDO LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN EQUIPOS

Mejora tus habilidades para
establecer límites respetuosos

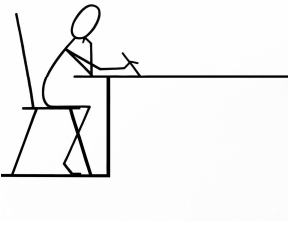


CONTENIDO DEL TALLER

- Objetivos del taller 'Cómo decir que no'
- Beneficios clave de aprender a decir que no
- Principios de comunicación asertiva y efectiva
- Herramientas prácticas para la gestión de conflictos y comunicación emocional

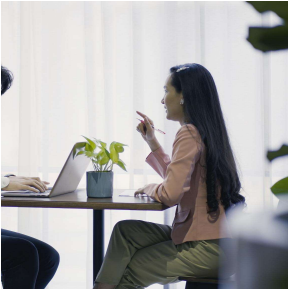
OBJETIVOS DEL TALLER 'CÓMO DECIR QUE NO'

DEFINICIÓN Y PROPÓSITO DEL TALLER



Aprender a decir no

La habilidad de decir no es fundamental para establecer límites personales y profesionales claros y saludables.



Comunicación asertiva

Decir no contribuye a mejorar la comunicación asertiva, fomentando el respeto y la claridad en el diálogo.



Bienestar en equipos

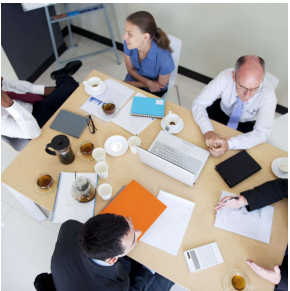
Esta habilidad favorece un ambiente laboral saludable y el bienestar general dentro de los equipos de trabajo.

IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL



Crecimiento Personal

La comunicación asertiva fortalece la confianza y mejora las relaciones personales, facilitando el desarrollo individual.



Minimiza los malentendidos

La comunicación clara y asertiva fomenta un ambiente laboral colaborativo y saludable.



Fomenta la colaboración

La asertividad mejora el ambiente laboral al reducir conflictos y promover la cooperación entre compañeros.

BENEFICIOS CLAVE
DE APRENDER A
DECIR QUE NO



MEJORA DE LA COMUNICACIÓN INTERNA Y REDUCCIÓN DE MALENTENDIDOS

Clarificación de expectativas

Decir no ayuda a establecer límites claros y define responsabilidades dentro del equipo.

Prevención de confusiones

Comunicar límites evita malentendidos y reduce errores en las tareas asignadas.

Ambiente laboral eficiente

Un ambiente laboral donde se comunica claramente mejora la productividad y el trabajo en equipo.



FOMENTO DE LA COLABORACIÓN Y RELACIONES DE EQUIPO

Establecer límites claros

Definir límites respetuosos ayuda a mejorar la comunicación y la comprensión mutua en el equipo.

Fortalecer la confianza

La claridad en los límites contribuye a construir relaciones de confianza entre los miembros del equipo.

Mejorar la colaboración

Una comunicación efectiva con límites claros facilita la colaboración productiva en el equipo.

DESARROLLO DE HABILIDADES DE ESCUCHA ACTIVA Y ADAPTACIÓN CONTEXTUAL



Decir No Efectivamente

Aprender a decir no respetando el contexto y las necesidades mejora las relaciones interpersonales y evita conflictos.



Escucha Activa

La escucha activa implica prestar total atención y responder adecuadamente para comprender mejor a los demás.



Adaptación y Empatía

Adaptarse al contexto y mostrar empatía facilita la conexión emocional y fortalece la comunicación efectiva.

¿ATRAPADO?

1. Buscamos una situación en la que nos sintamos encerrados.

PRINCIPIOS DE COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA



FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACIÓN CLARA Y CONSTRUCTIVA

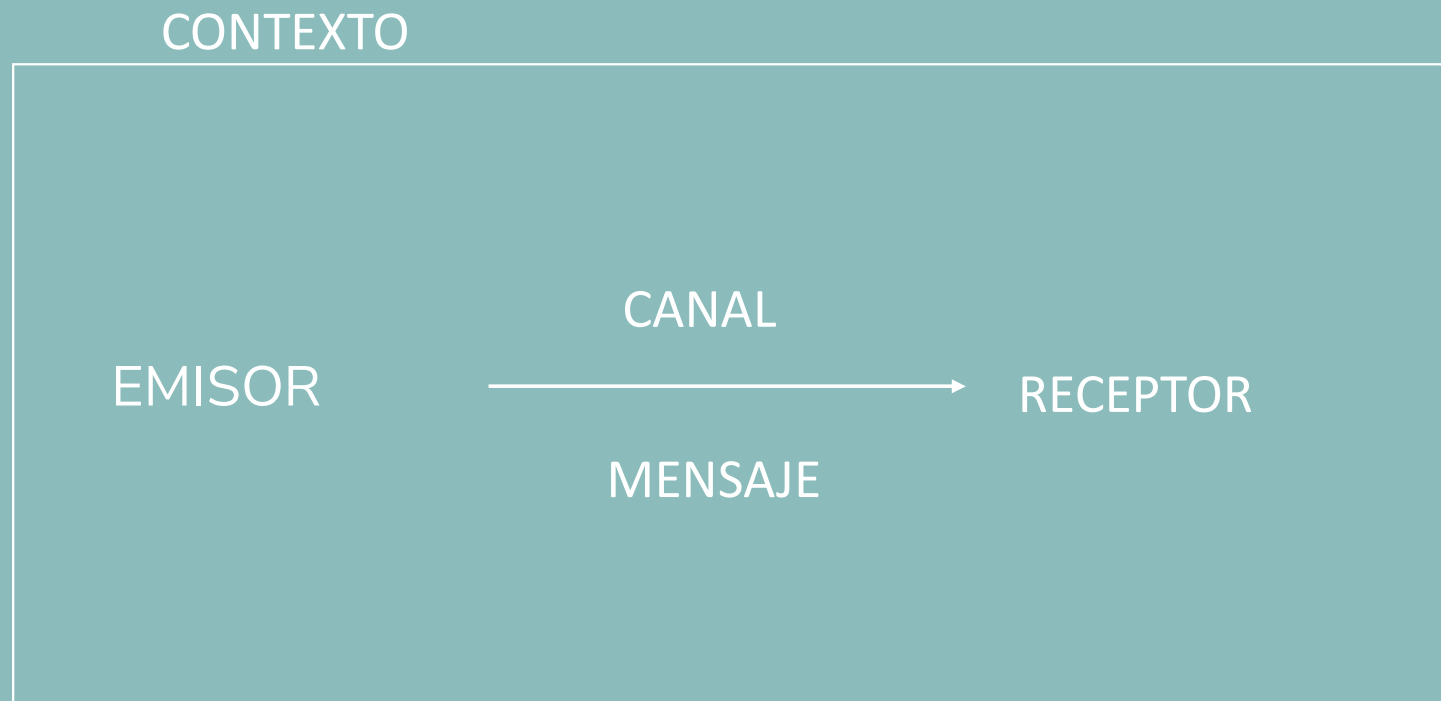
Comunicación Directa

Transmitir mensajes de forma clara y directa mejora la comprensión y reduce malentendidos.

Actitud Positiva

Mantener un tono positivo ayuda a evitar la agresividad y fomenta relaciones constructivas.

COMUNICACIÓN



¿QUE ME LO IMPIDE?

- Ultima situación
- Que te asustaba
- Que deseabas haber dicho
- Que paso
- Que se puso entre tu y tus deseos

TIPOS DE COMUNICACIÓN

Pasivo

No respetas tus derechos.

Asertivo

Respetas los derechos propios y ajenos.

Agresivo

No respeta los derechos ajenos





RESPECTO POR LOS DERECHOS PROPIOS Y AJENOS SIN AGRESIVIDAD

Expresión de necesidades propias

Es fundamental expresar claramente las necesidades personales sin imponerlas para mantener una comunicación respetuosa.

Respeto por las necesidades ajenas

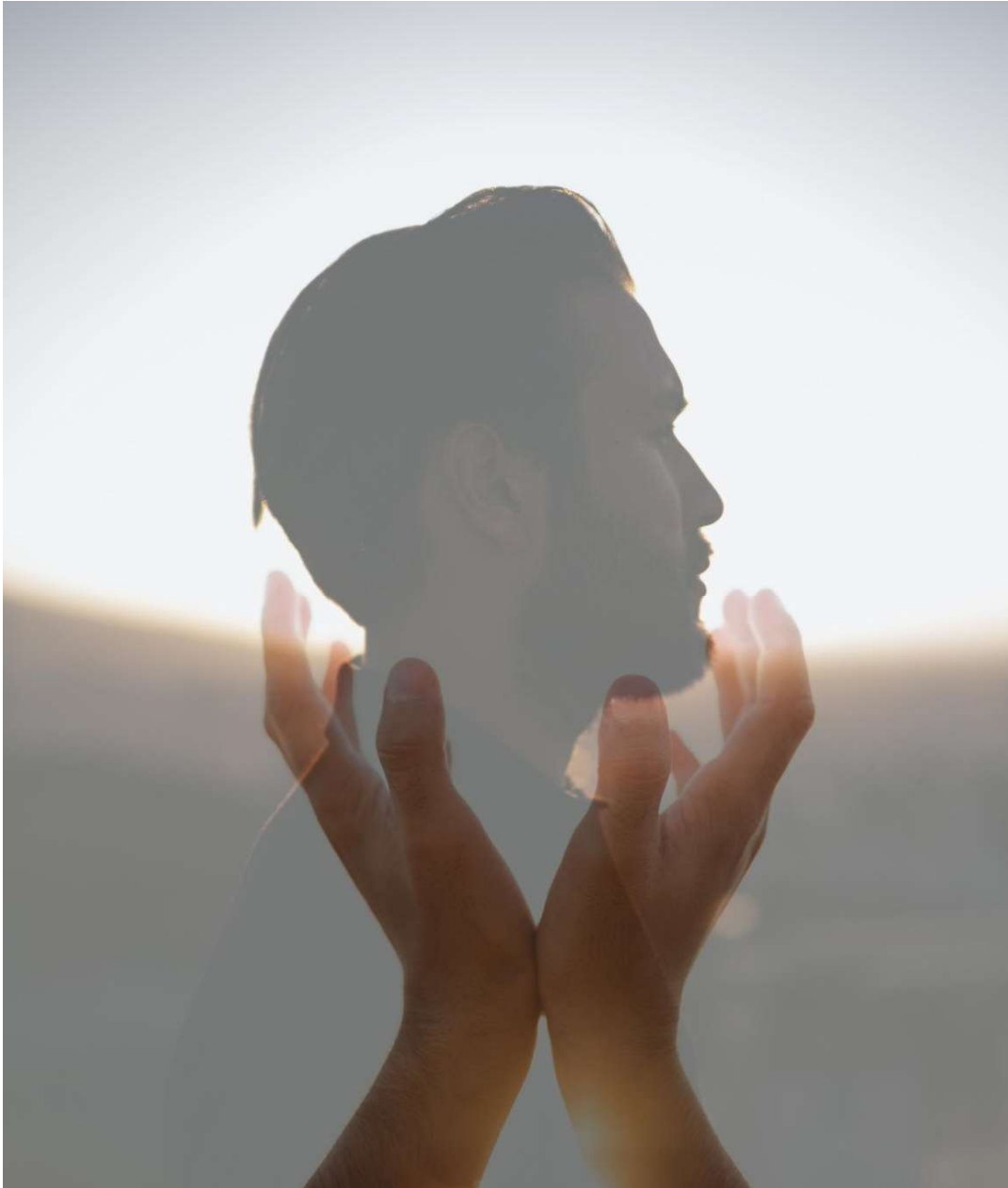
Escuchar y respetar las necesidades de los demás favorece un diálogo equilibrado y constructivo.

Comunicación sin agresividad

Mantener un tono y actitud calmados evita conflictos y promueve una interacción armoniosa.

COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. Lenguaje directo
2. Honestidad y sinceridad
3. Mensajes YO
4. Respeto mutuo



CÓMO DECIR QUE NO DE FORMA RESPETUOSA Y SALUDABLE

Importancia del Respeto

Decir no de forma respetuosa protege las relaciones y mantiene la autoestima propia.

Técnicas de Comunicación

Utilizar frases claras y amables ayuda a expresar negativas sin generar conflictos.

COMUNICARSE ASERTIVAMENTE



Breve, Claro, Amable



Sandwich

Positivo
Negativo
positivo



Nemo

Nombre
Emoción
Motivo
Objetivo



Disco rayado

COMUNICARSE ASERTIVAMENTE

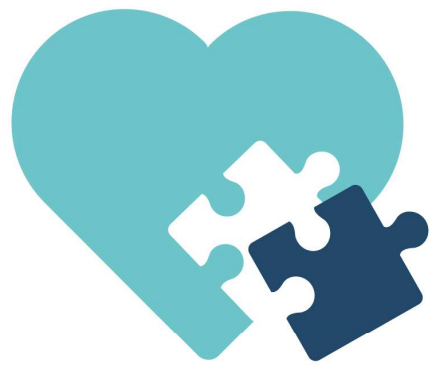
- Decir que tienes un problema señalando cual es el comportamiento que lo causa.
- Explicar las consecuencias negativas (si las hay)
- Describir como te sientes
- Escuchar el punto de vista del otro
- Pedir alternativa deseada.

Grupos de 3

¿Que ha sentido el oyente?

**¿Como te has sentido al
decirlo?**

**¿Como te has sentido al
escucharlo?**



Roberto Buil

PSICOLOGÍA



robertobuilpsicologia@gmail.com



@robertobuilpsicologia