UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

5 octubre de 2018 / Boletín No. 15

COMUNICACIÓN ASERTIVA

"La manera en la que te comunicas con los demás es un fiel reflejo de cómo te hablas a ti mismo" Clay Newman. (Newman, 2013)

Como comunicación asertiva denominamos aquella mediante la cual logramos manifestar a los otros de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos.

Cinco habilidades básicas en la comunicación asertiva:

La vida es como un eco:

... Si no le gusta lo que recibe, preste atención a lo que emite.

La fuerza vital de las relaciones es la COMUNICACIÓN

-Las acciones son en sí mismas comunicación, porque transmiten mensajes.

"Si lo que vas a decir no es más bello que el silencio: no lo digas". Proverbio árabe (sabiduria.com, Sf)

1 PREPÁRATE PARA EL SIMULACRO DISTRITAL DE EVACUACIÓN

¿Cuándo se llevará a cabo?

El próximo 24 de octubre
Hora: 9:30 a.m

¡Infórmate, Prepárate y Participa!

2 INSPECCIONES A PUESTOS DE TRABAJO

En el momento el SG-SST se encuentra realizando inspecciones a puestos de trabajo, con el fin de identificar peligros y riesgos.

¡Contamos con tu apoyo y colaboración!

3 CAPACITACIONES

En este mes se realizarán Capacitaciones dirigidas al COPASST, Personal que ha tenido algún tipo de accidente y para los Docentes.

¡Debes estar pendiente de la programación!

Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

COMUNICACIÓN EFECTIVA:

SABER ESCUCHAR
Sé paciente, permite que los demás acaben lo que están diciendo, muéstrate involucrado, resiste la necesidad de interrumpir.

1

SER BREVE
La atención de las personas es limitada, así que entre menos palabras utilices más fácil será su comprensión.

2

MIRAR FRENTE A FRENTE
El contacto visual es el punto de partida de la escucha activa. Funciona como un interruptor: enciende y apaga nuestra conexión con los demás.

3

COMUNICAR NOVEDAD
El cerebro se activa con la novedad. Sorprender con datos desconocidos es garantizar que el mensaje sea recordado.

4

CONTROL DE LA VOZ
La voz debe ser clara, positiva y manifestar interés, no debe sonar monótona. Debes transmitir seguridad con un volumen controlado.

5

SER POSITIVO
Los mensajes positivos generan una respuesta emocional y son mejor recordados.

6

BRINDAR CONFIANZA
Debes demostrar seguridad en lo que estás diciendo. Cuándo investigas y te preparas te sientes seguro de lo que transmites a las audiencia.

7

ESTAR CALMADO
No debes permitir que las emociones lleven a una situación de confrontación. Mirar objetivamente ayuda a manejar la situación.

8

Imagen Recuperada de: https://www.google.com.co/search?safe=active&biw=1366&bih=657&tbm=isch&sa=1&ei=L9yzW7PrGtCK5wK-yYaYBQ&q=8+REGLAS+PARA+UNA+COMUNICACI%C3%93N+EFECTIVA&oq=8+REGLAS+PARA+UNA+COMUNICACI%C3%93N+EFECTIVA&gs_l=img.3...31323.32362.0.32681.7.7.0.0.0.0.106.632.6j1.7.0....0...1c.1.64.img..0.0.0....0.0ebmk-4BRZI#imgrc=SeizMkiXuUUKCM:

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA...

Es afectada de manera consciente o inconsciente por la postura corporal que se adopta durante una comunicación, que puede propiciar hacia la confianza y la aceptación o por el contrario propiciar el rechazo y la confrontación.

Además:

Comunicación no solamente es saber transmitir un mensaje teniendo adecuado manejo de la información, expresión del cuerpo, tono y contexto en el que se transmite este mensaje, es también contar con la habilidad para integrar estas habilidades en las relaciones cotidianas; pero también es esencial saber cuándo es mejor callar.

PROPUESTA DE ALBERT MEHRABIAN:

"El psicólogo Albert Mehrabian llevó a cabo experimentos sobre actitudes y sentimientos y encontró que en ciertas situaciones solo el 7% de la información se atribuye a las palabras, mientras que el 38% se atribuye a la voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etcétera) y el 55% al lenguaje corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración, etc.) Albert Mehrabian aclara que estas tendencias se refieren a la comunicación, sentimientos y actitudes" Knight, 2009.

¿Qué tan asertivo soy al comunicarme?

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co