

3 pasos clave para tener una comunicación asertiva en el trabajo



Ser claros, entender al otro, saber cómo comunicar opiniones, son acciones que nos permiten tener una **comunicación asertiva en el trabajo**.

De acuerdo con **David Capistrán**, director del programa en **Estrategia y Transformación de Negocios del Tec** en campus Monterrey, la **comunicación asertiva es escuchar para entender una necesidad y valorar** lo que cada quien aporta.

"Para lograrlo es necesario identificar cuál es nuestro propósito, el grupo de interés y poder conocer qué es lo que se necesita", resalta el experto.

Capistrán señala 3 procesos clave para lograr una **comunicación asertiva** en nuestro **entorno laboral**.

Comunicación asertiva en el trabajo width="900" loading="lazy">

Paso 1: claridad desde la definición de objetivos

Capistrán explica que la **comunicación asertiva** debe estar presente **desde en el diseño del plan de trabajo**, así como en el **reconocimiento de las habilidades y competencias** de las y los colaboradores que forman parte del equipo.

Afirmó que para **trabajar unidos** es necesario **establecer una misión en común**, así como **reconocer** que las demás personas tienen **necesidades que satisfacer** y también **valor que aportar**.

“Si no conocemos ese propósito y lo requerido para alcanzarlo, y el cómo yo desde mi trinchera puedo sumar, básicamente la conversación va a llegar a nada”, advirtió Capistrán.

“Las demás personas tienen una voz, una opinión, una emoción y por ello es importante ser inteligentemente emocionales”.

Compartió algunas **estrategias** que se pueden implementar para lograr la comunicación asertiva en el trabajo y que son:

- **Establecer y comunicar el propósito** o el fin último del equipo.
- **Reconocer el valor propio** y el de las demás. Para ello se deben **distinguir las necesidades e ideas** de los integrantes de ese equipo.
- **Explicar con claridad las asignaciones** con los **puntos claves detallados**, las personas involucradas, parámetros, así como las tareas necesarias para lograr el o los objetivos.
- **Expresar, conocer y respetar los límites y reglas establecidas** y las responsabilidades de cada integrante del equipo.

“Si una persona hace algo bien desde lo que sabe, desde lo que conoce y pone el esfuerzo necesario para poder cumplir con algo, el resultado va a ser positivo”, añadió el profesor.

Mujeres trabajan en equipo, comunicación asertiva width="900" loading="lazy">

Paso 2: comunicación constante y confianza en los demás

Una vez establecida en la comunicación **la meta, las tareas y lo que se espera de cada miembro del equipo**, los integrantes de un proyecto o de una oficina deben poner en práctica esos acuerdos y estar en **permanente comunicación**.

“El aspecto constante aquí es la comunicación. Tengo que entender que hay alguien que escucha y alguien que habla”, recordó Capistrán.

Aclaró que la **escucha debe ser recíproca**, pues en la comunicación asertiva, aseguró, es importante **la empatía, la confianza, la motivación, la inteligencia emocional y el liderazgo**.

Dijo que cada miembro del equipo debe confiar en las habilidades de sus compañeros y darles esa confianza y agregó:

“Yo estoy confiando en que tú también puedes encaminar, con tus propuestas y habilidades, a que juntos resolvamos la problemática planteada”.

Para llegar a ello recomendó seguir los siguientes puntos:

- Mantener una **actitud empática**. No hay que olvidar las **emociones, capacidades y sentimientos** de las y los colaboradores.
- Trabajar constantemente en **la inteligencia emocional y en generar una atmósfera de confianza**.
- Trabajar la capacidad de **escuchar y recibir retroalimentación**. Es un valor relacionado con la inteligencia emocional, **herramienta** que **permite el flujo de comunicación** y el crecimiento tanto personal como colectivo.

Comunicación asertiva en un equipo width="900" loading="lazy">

Paso 3: reconocer las emociones de los demás

De acuerdo con el académico del campus Monterrey, en la **comunicación asertiva laboral**, la atención a las emociones es importante.

Resalta que se debe **reconocer la emoción y la energía** que está fluyendo en el trabajo y **entre las personas**, ya que de esta manera se **permitirá analizar la situación**, así como **reconocer cuándo parar y cómo actuar ante posibles conflictos**.

*“Siempre hay que tener en mente que **nuestras acciones tienen un efecto dominó, una repercusión**”.*

Para Capistrán la **inteligencia emocional** en la **comunicación asertiva en el trabajo** es tan importante, pues opina que al trabajar con personas también se trabaja con emociones.

*“Debemos estar **conscientes de que las demás personas tienen una voz, una opinión, una emoción y por ello es importante ser inteligentemente emocionales**”,* puntualiza.

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER: