TRANSFORMACIÓN CONSCIENTE

MÓDULO 2

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Comunicación asertiva

Técnicas Efectivas y Asertivas de Comunicación Laboral

Escuela Yo Creo

Material de estudio · Documento de demostración

Glosario de términos

Asertividad. Capacidad de expresar opiniones y necesidades de forma clara y respetuosa.

Estilo pasivo. Forma de comunicar que evita el conflicto a costa de los propios intereses.

Estilo agresivo. Forma de comunicar que impone los intereses propios dañando al otro.

Técnica DESC. Método para conversaciones difíciles: describir, expresar, sugerir y concretar.

Límite. Acuerdo sobre lo que se acepta y lo que no en una relación de trabajo.

Decir no. Habilidad de rechazar una solicitud de forma clara y respetuosa.

Empatía. Capacidad de comprender la emoción y perspectiva del otro.

Mensaje yo. Forma de expresar una molestia sin culpar al otro.

Negociación. Proceso de acordar una solución que considere los intereses de ambas partes.

Autoestima. Valoración que una persona tiene de sí misma y que influye en su comunicación.