

## Actividad 2.1 | Conversaciones difíciles con asertividad

*OBJETIVO: Aprender a comunicarnos asertivamente con nuestro equipo*

### 1. A continuación te compartimos un ejemplo de una conversación difícil, utilizando comunicación asertiva.

**Mariana:** Hola Juan, gracias por reunirte conmigo, como sabes para mí es importante comunicarme con ustedes, mi equipo y conocer los avances y dificultades que han tenido, por ello quiero que hablemos acerca de tu desempeño durante las últimas tareas.

Por una parte, he notado la puntualidad y rapidez con la que las has entregado, sin embargo también me he percatado de un declive en la calidad de éstas, lo cual me consterna pues no es usual en ti. Cuéntame, ¿hay alguna situación particular por la que esté sucediendo esto?

**Juan:** Hola Licenciada Mariana, creo que la razón por la que está sucediendo esto es por los problemas que se presentaron con la maquinaria, todas las reparaciones no me han permitido estar completamente concentrado en mis labores.

**Mariana:** Entiendo lo que me comentas Juan, será importante poder contar con el apoyo de mantenimiento y que me puedas comunicar si necesitas cambiar de espacio o algún otro requerimiento que te permita contar con un espacio propicio para el desempeño de tus labores.

**Juan:** De acuerdo Licenciada.

**Mariana:** Muy bien, entonces ahora mismo podemos pensar en otro espacio para que desarrolles tus labores mientras continúan las reparaciones, ¿qué te parece?

**Juan:** Sí, hablando con Mario, me comentaba que en su espacio hay un escritorio disponible.

**Mariana:** Muy bien, gracias por mostrarte propositivo. Por mi parte quiero comunicarte la importancia que le confiero a tu desempeño para el logro de nuestros objetivos.

**Juan:** Lo entiendo licenciada, no había notado el declive en mis resultados.

**Mariana:** Entiendo Juan, es algo que se puede pulir. El día de hoy puedo consultar con el supervisor de Mario la opción de que utilices dicho escritorio disponible, en caso de que sea positiva su respuesta hoy mismo te podrías mover de espacio. ¿Estás de acuerdo?

**Juan:** Sí, muchas gracias Licenciada.

**Mariana:** Gracias por tu tiempo Juan, antes de que finalice el día te tengo noticias.

¿Qué te parece este ejemplo?

## 2. Recordando las recomendaciones que vimos en el vídeo para lograr una comunicación asertiva con tu equipo, compartenos un ejemplo de una situación difícil que abordarías con un colaborador, de manera asertiva.

- **Expresar claramente las ideas.** Al expresar las ideas de manera clara y concisa, promovemos un entendimiento genuino y evitamos malentendidos que puedan surgir de una comunicación vaga o ambigua.
- **Respeto y empatía.** La base de la comunicación asertiva radica en el respeto mutuo y la empatía como la capacidad de ver las situaciones desde la perspectiva de los demás y reconociendo sus sentimientos, para construir un ambiente saludable y productivo.
- **Afirmar derechos y límites.** Al ser claros sobre nuestras necesidades y expectativas, fomentamos relaciones de trabajo y personales más equitativas y satisfactorias.

- **Manejo de conflicto constructivo.** El manejo de conflictos es una habilidad crucial en la comunicación asertiva, porque se logran abordar los desacuerdos con calma y objetividad, buscando soluciones colaborativas y evitando confrontaciones destructivas.

**Comparte tu ejemplo:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---