



**La respuesta se ha enviado.
Muchas gracias por su participación, su opinión es muy
valiosa para nuestro proceso de mejora continua.**

Algo importante que puede hacer a continuación

Guardar mi respuesta

[Enviar otra respuesta](#)

Microsoft Forms

¡Prepárese para su propia invitación al evento!



Comenzar ahora →

 Microsoft 365

Microsoft Forms | Encuestas, cuestionarios y sondajes con tecnología de



s.cloud.microsoft



9:56

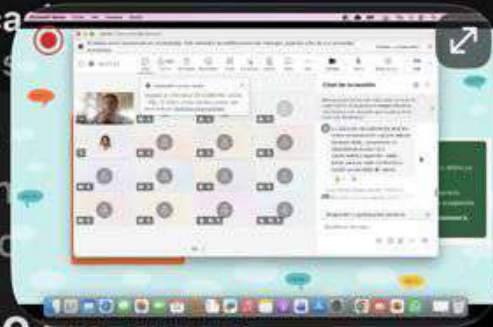
5G

WhatsApp



Sesión "Comunica
467 participantes

Algunas personas de este
forman parte de una organ
Debido a la directiva, es po



ZT

**Esa respuesta se escucha
muy a menudo...si no le
gusta pida traslado....pero
quien controla esas
situaciones**

Ana Maria Romero Barreto

AB

**La situación de contratista
ante los tratos de exposición
o gritos (abuso de
autoridad), nos pone en la
situación de buscar otra
oportunidad y aguantar,
callar, evitar para no tener
conflictos o recibir un mal
trato de nuevo**



3



Susy Herney Segura Corredin

SC

**En este caso escuchado,
sería recomendable llevarlo
al comité de convivencia
laboral de SDG**



Jairo F. ha abandonado la reunión.



Escriba un mensaje



9:58

WhatsApp

5G

Notificaciones (3)

El arte de decir "No" y gestionar críticas

Estilos para decir "No" sin culpa

→ Directo

"No puedo asumir ese informe adicional hoy."

→ Reflexivo

"Entiendo que es urgente, pero tengo prioridad con la audiencia."

→ Negociado

"¿Qué tarea de mi lista prefiere que posponga para priorizar esto?"

Manejo asertivo de críticas

Si es válida → Aceptar

"Tiene razón, omití ese dato. Lo corrijo de inmediato."

Si es vaga → Preguntar

"¿En qué parte específica del proceso siente que hubo un error?"

Ante insistencia → Disco rayado

Repite su postura con calma, sin cambiar el argumento.

Linda Carolina Gamboa Paternina

MG

Maria Eliza...

JR

Julian D...



Linda Carolin...



10:01

5G

3 Notificaciones (3)



En lugar de atacar el carácter de la otra persona, asume la responsabilidad de tus propios sentimientos.

Mensajes desde el yo

El lenguaje de la culpa

"¡Tú siempre me interrumpes en las reuniones, eres un irrespetuoso!"

(Genera defensividad)

El lenguaje de la asertividad

"Cuando me interrumpen mientras presento, pierdo el hilo de mi idea y me siento frustrado. Necesito poder terminar mi punto."

Hecho objetivo

+

Sentimiento propio

+

Necesidad clara

Linda Carolina Gamboa Paternina

MG

Maria Eliza...

JR

Julian D...



Linda Carolin...



10:01

5G



Notificaciones (3)



7 claves para la asertividad

01

Claridad los valores

Sepa qué es innegociable para usted antes de cualquier conversación difícil.

02

Definir límites con anticipación

Establézcalos antes de la interacción, no durante el conflicto.

03

Ser claro con las expectativas

No asuma que los demás leen su mente. Pida con precisión y sin excusas excesivas.

04

Respetarse y respetar

Sea educado, pero nunca servil. El respeto que recibe empieza por el que se da.

05

Practicar cada día

La asertividad es un músculo. Se fortalece con uso constante y reflexión.



Para recordar siempre: Usted no necesita renunciar a su bondad para ser respetado. Al honrar sus propias necesidades, eleva la calidad y la dignidad de todo el servicio público.

Linda Carolina Gamboa Paternina

MG

Maria Eliza...

JR

Julian D...



Linda Carolin...



10:03

5G

3 Notificaciones (3)



Linda Carolina Gamboa Paternina



Julian David Perez Rios



Maria Elizabeth Nino Gonzalez



Maribel Hernandez Navarro



Adriana Marcela Castro Parra



700



Jorge Eli...



Aracelys...



Lucero Vel...

