siervas de cristo sacerdote	ACTA DE REUNIÓN / CAPACITACIÓN	VERSIÓN: 003
		FECHA: 23/02/2023
Numero de acta: 12		CODIGO: FT-SST-23
TEMA DE REUNION: COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SER PROPOSITIVO		FECHA:12/08/2025
RESPONSABLE: ARL SURA		

TEMAS TRATADOS

COMUNÍCATE ASERTIVAMENTE Lograr una buena comunicación consiste en expresar a los otros de forma simple, clara y oportuna, lo que sentimos, queremos o pensamos. Así mismo, es el proceso para enviar, recibir y compartir ideas, actitudes, valores, opiniones y hechos Es una habilidad social de gran valor, que está asociada con la inteligencia emocional y la capacidad para relacionarte de manera armoniosa y eficaz con los demás.

COMPONENTES DE UNA BUENA COMUNICACIÓN.

Decir lo que corresponde: es la capacidad de descubrir lo que cada situación exige de ti, esto es que seas capaz de reconocer lo no cierto, lo no pertinente, lo no veraz, y a la vez tengas la valentía y libertad para expresarlo.

En el momento oportuno: no todos los tiempos ni todos los lugares son apropiados para expresar tus acuerdos y desacuerdos es necesario que seas prudente, paciente y evaluar cada contexto.

De la forma correcta: es necesario aprender cuándo se necesita un tono de voz especifico, cuando es mejor pausar la conversación y en qué momento es necesario entregar toda tu fuerza y fortaleza necesaria para la situación.

Reconociendo las emociones: es decir, prestando atención a la forma como expresas lo que sientes y el impacto que esta manera puede causar en en ti y en los demás.

Todo empieza desde una buena comunicación

• Mejoras en la resolución de problemas: al tener una mayor capacidad de diálogo la resolución de problemas te resultará más fluida.

• Favorece tu creatividad en el entorno de trabajo: Tienes la capacidad de expresar tus nuevas ideas, adquiriendo más apertura frente a la reflexión y la puesta en práctica.

• Aumenta tu actitud optimista: generando armonía y un ambiente de confianza con tus compañeros.

• Incrementa tu concentración en la conversación: estas atento a lo que te expresan las demás personas, posibilitando el respeto y la confianza por el otro.

• Fluyes en tus pensamientos: aprendes a estar más consciente de los pensamientos y emociones que surgen de las conversaciones haciéndote responsable de ellos.

Conexión emocional: La comunicación busca transmitir provocando emociones para que el mensaje alcance el impacto deseado. Sus efectos no son iguales en las personas ya que cada uno las interpreta según sus vivencias, experiencias e intereses. Conexión lógica: crea un argumento claro que las personas puedan seguir, usando datos, hechos, historias y análisis de situaciones para respaldar las ideas que deseas transmitir. Algunos elementos fundamentales para generar un buen proceso de comunicación: LA MAGIA DE COMUNICARNOS BIEN | • La vida es como un eco: si no te gusta lo que recibes, presta atención a lo que emites Conexión con las herramientas de comunicación: una vez has logrado darle a tu mensaje una conexión lógica y emocional, utiliza todos los mecanismos para que tu comunicación sea asertiva y

positiva, es decir, usa un buen lenguaje verbal, esfuérzate por expresar lo que sientes y piensas de forma coherente con tu lenguaje no verbal, escucha atentamente al otro, realiza preguntas abiertas, genera empatía con tu interlocutor y establece un diálogo

COMPROMISOS	RESPONSABLE
Comienza practicando estas recomendaciones en tu casa y en el trabajo. VE AL GRANO. Enfócate en ser claro, directo, humano y respetuoso al momento de transmitir los mensajes e ideas. NO INTERRUMPAS. Evita completar las ideas de los otros o desviar el tema de una conversación. Permite que las otras personas comuniquen sus ideas sin interrumpir y después expresa tus dudas o comentarios. ESCUCHA ANTES DE HABLAR. Se refiere a la habilidad de escuchar no sólo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que están detrás de lo que se está intentando expresar. PON ATENCIÓN A TUS GESTOS: Tu lenguaje corporal transmite más que el verbal, por medio de este puedes persuadir, convencer y crear confianza, por ello observarte y práctica. ATRÉVETE A HACER PREGUNTAS. Expresa abiertamente tus dudas y admite cuando no comprendiste una idea, esto te permite lograr un mayor entendimiento. ELIGE EL MEDIO CORRECTO. Identifica cuál es el canal de comunicación más conveniente (correo electrónico, mensaje verbal, dialogar de manera personal, una llamada), sé estratégico al momento de realizar la elección del mecanismo de acuerdo con la persona y las circunstancias.	Jorleni Rodríguez Ausique

CONCLUSIONES

La comunicación asertiva es una **habilidad esencial** para expresar pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara y respetuosa, fortaleciendo las relaciones interpersonales.

Favorece un **ambiente de confianza y empatía**, ya que promueve el diálogo abierto y la comprensión mutua.

Está directamente relacionada con la **inteligencia emocional**, pues requiere reconocer, manejar y comunicar adecuadamente las emociones propias y ajenas.

Practicar la asertividad permite **prevenir conflictos**, mejorar la convivencia y fomentar el respeto hacia las diferencias individuales.

Desarrollar una comunicación asertiva contribuye al **crecimiento personal y profesional**, potenciando la capacidad para tomar decisiones y mantener relaciones más equilibradas y saludables.

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL

FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA

Código: FOR-GD-023
Versión: 2
Fecha: Memo I2024018963 - 12/07/2024
Página: 1 de 1

1. Tema: Comunicación asertiva y ser propositivo Lugar o Localidad o Sede: Cruces 3. Fecha y hora: 12 de agosto 8:30 am.

4. Nombre responsable: ARL SURA 5. Dependencia responsable: (Jorleni Rodriguez) Hogar Clarita Santos

6. Ítem	7. Nombres y Apellidos	8. Documento de identidad		9. Entidad / Dependencia	10. Rol / Cargo	11. Planta / Contratista	12. Correo electrónico	13. Teléfono y Ext. / Celular	14. Firma
		8.1 Tipo	8.2 Número						
1	Jorleni Rodriguez	CC	52953749	CIAG-6.4	auxiliar de enfermería	no aplica	auxenfermeria4forma2020@gmail	3103623714	
2	Javier Anaya Hernández	C.C	79 605 474	CIAE-64	Auxiliar cal	No aplica	jnadeto@hotmail.com	3106698481	
3	Pedro I castillo G	CC	74780076	CIAEGA	mantenimto	planta	pitercastillo@	3232685 00	
4	Luz Angela Guzmán V.	CC	52468156	CIAE 64	Tallerista	No Aplica	luzangelag.v@gmail.com	3144104038	
5	Luz Marina Nigrinis	CC	52071984	CIAE 64	Tallerista	No Aplica	luzmarinanigrinis gantiva.gmail.com	3103377049	
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

Tratamiento de datos personales:"En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012, me fue informado que la Secretaría Distrital de Integración Social – SDIS, es la responsable del tratamiento de mis datos personales recolectados y podrá realizar operaciones sobre los mismos para las finalidades establecidas en su Política de tratamiento de datos personales, disponible en la página web de la entidad. Entiendo que tengo derecho a entregar o no datos sensibles, que son aquellos que afectan mi intimidad o cuyo uso indebido puede generar discriminación.
Por lo anterior, autorizo expresamente a la Secretaría Distrital de Integración Social para tratar los datos personales que se recolectarán mediante este registro. Entiendo que para revocar o modificar esta autorización, así como para consultar los datos allí almacenados, debo dirigirme a la SDIS a través de sus canales de atención a la ciudadanía."

Toda actividad realizada de pausa saludable debe ser reportada al Proceso Gestión de Talento Humano – Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo.