

## RECURSO 8: Mejorando mi comunicación:

“Describa la forma de actuar que le molesta de un compañero, en vez de juzgarle”

Ejemplo inadecuado: “Epicteto, usted es un irresponsable, deja las llaves pegadas a la puerta, ya sabía yo que no se puede confiar en usted”

Ejemplo adecuado:

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “usted dejó las llaves pegadas en la puerta, por favor tenga más cuidado. (no emite juicios)”

“Sea específico, no califique la conducta en general de una persona con base a un hecho particular”

Ejemplo inadecuado: “Higia, usted es una incumplida, siempre llega tarde”

Ejemplo adecuado:

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: Llego tarde a la reunión, trate de que no pase lo mismo mañana” (No generaliza)

“Diríjase a la situación, no a la persona o a su carácter”

Ejemplo inadecuado: “Aristofanes, usted no sabe tratar a la gente, con ese carácter suyo, y con esa ropa, va a espantarlos o asustarlos.”

Ejemplo adecuado:

---

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Me parece que podrías tratar a las personas de manera más atenta, así ellos sienten más confianza y se quedan escuchando lo que les decimos” (Describo la situación, no ataco a la persona)

“La persona a la que usted le habla también tiene sus propias necesidades. Exprese sus sentimientos en primera persona (yo siento, yo pienso)”

Ejemplo inadecuado: “Clavelina usted es un fracaso, como profesional nunca entrega las cosas a tiempo”

Ejemplo adecuado:

---

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Estoy molesta porque no pudimos cumplir el plan que hicimos” ( me refiero a mis sentimientos)

“No imponga sus puntos de vista”

Ejemplo inadecuado: “Se perfectamente que es lo que está pasando, el problema es de las dos compañeras que no vinieron a trabajar ayer.”

Ejemplo adecuado:

---

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Quiero saber qué fue lo que paso ayer. (Busco más información)”

“Sea oportuno”

Ejemplo inadecuado: “Hace 15 días que tenía ganas de decirle que me molestó lo que usted dijo en la reunión de la junta directiva”

Ejemplo adecuado:

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Expresarlo en un momento más cercano al hecho y en forma privada.”

“No envíe mensajes contradictorios entre sí”

Ejemplo inadecuado: “Linduberta, su trabajo es de buena calidad, pero no lo presentaremos en la conferencia regional”

Ejemplo adecuado:

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “A su trabajo le faltan algunos detalles, por eso no lo presentaremos debido a que estamos muy cerca de la fecha en que se realiza la reunión regional”

“Procure que lo que diga tenga el mismo sentido que sus gestos y tono de voz”

Ejemplo inadecuado: Epicteto le dice a Clavelina con tono fuerte y cara de enojo “Me encanta el trabajo que ha hecho, la felicito.”

Ejemplo adecuado:

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Tratar de que los gestos coincidan con lo que digo”

“Utilice lenguaje claro y sencillo”

Ejemplo inadecuado: “Juiciana, su trabajo me ha deslumbrado, la decoración es galáctica”

Ejemplo adecuado:

---

---

---

Posible forma adecuada de expresarse: “Me gusta mucho su trabajo,”

Escriba algunas frases de como verificar, si la otra persona comprendió lo que usted quiso decir:

---

---

---