

Consejos para una Retroalimentación Asertiva

¿Se le dificulta expresar generalmente lo que piensa? ¿Encuentra dificultad para manifestar su descontento a un amigo o compañero? ¿Se siente culpable cuando se niega a realizar una actividad que implique un problema para usted?

Si es así, es probable que no haya aprendido a desarrollar las habilidades que le permitan manifestar sus opiniones, afectos, necesidades y deseos de manera directa, honesta, segura y respetuosa.

A continuación el PAE le ofrece algunas sugerencias que pueden ayudarle a ofrecer una retroalimentación asertiva:

- Al comunicar sus sentimientos, cuide el contacto visual y su tono de voz, adopte una postura corporal abierta y relajada.
- Hacer énfasis en lo positivo, elogie los logros de la persona, con esto le hará ver que también nota aquello que hace de forma correcta.
- Escuche a los demás y demuéstreles que les escuchó, de ser necesario haga preguntas para aclarar sus dudas.
- Al expresar sus opiniones, recuerde que son sólo eso, opiniones y no verdades absolutas.
- Utilizar siempre la primera persona “yo”. Sea sensible al estado de ánimo de su compañero de trabajo y ofrezca retroalimentación con consideración, comprensión y tacto.
- Acepte el crédito por sus aciertos y la responsabilidad por sus errores; y de éstos últimos sugiera alternativas de solución.
- Trate siempre que se pueda encontrar soluciones en donde las diferentes partes ganen algo (ganar-ganar).



- Sea breve y específico, trate un asunto a la vez. Evite comentarios generales y usar pronombres como “ése”, “esa”, “aquel” y generalizaciones como “todo”, “nunca”, “siempre”, etc.

Recuerda que el PAE es una herramienta que puede ayudarte a desarrollar habilidades emocionales que te permitan obtener mejores resultados

¡LA AYUDA ESTÁ A SÓLO UNA LLAMADA DE DISTANCIA!

Visite nuestra página Web
www.mipae.com

