



TRAVESÍA 2021

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN: SALUD PSICOSOCIAL

JUGAR
SONREIR
DESPERTAR
VIVIR
VER
SOLIDARIDAD
SONREIR
AUTOCUIDADO
APRENDER
TOLERANCIA
CONVIVIR
ALEGRE



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA

LA ASEGURADORA
DE TODOS LOS
COLOMBIANOS



Positiva Compañía
de Seguros



@PositivaCol



PositivaCol

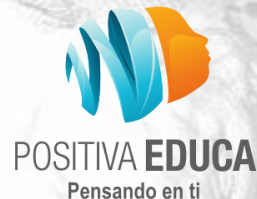


Positiva Colombia



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

“

**LA EDUCACIÓN ES EL ARMA MÁS
PODEROSA PARA CAMBIAR EL
MUNDO**

”



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



COMUNIDAD NACIONAL

DE CONOCIMIENTO EN:

FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



EXPERTO LÍDER

DE LA COMUNIDAD

Dayana C. Lago F.

dayanaclagof@gmail.com

Contacto: +57 3138531000



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

Las Técnicas infalibles para fomentar la comunicación asertiva en la organización

01

Gestión integral de los factores Psicosociales.

20

Las Técnicas infalibles para fomentar la comunicación asertiva en la organización



19

Desarrollo del SER: Inteligencia emocional en los equipos de trabajo

18

La gestión de la experiencia del empleado como factor protector en la salud Psicosocial de la organización

17

Los trastornos mentales y del comportamiento en el entorno laboral

16

La familia como pilar de la organización saludable

02

El diagnóstico del riesgo Psicosocial

03

La salud mental en la industria 4.0

04

Equilibrio Psicosocial: entorno intralaboral VS. Extralaboral

05

La Salud Psicosocial en la post-pandemia

06

La Organización del trabajo pensada desde el bienestar Psicosocial del SER.

07

Los Súper-equipos y Las Demandas de trabajo hoy.

08

Analítica de datos en la gestión del riesgo Psicosocial.

09

Cultura, liderazgo consciente y relaciones interpersonales saludables.

10

La Gestión del cambio nos prepara para el futuro.

11

Motivación y recompensas: ¿Qué? ¿Cómo? y ¿Cuándo?

15

Gestión de la edad: Del enfoque de generacional al posgeneracional..

14

Prevención del riesgo Psicosocial en el teletrabajo

13

Buenas prácticas para un comité de convivencia laboral efectivo

12

Gestión del tiempo y el control sobre el trabajo



21

Tendencias actuales para la prevención del Acoso Laboral.

40

Promoción del apoyo social en la organización.

39

Desarrollo de estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.

38

Fortalecimiento del plan de formación y proceso de inducción como factor protector ante el riesgo psicosocial.

37

Entendiendo los principios y fundamentos del comportamiento humano.

36

Sueño y Hábitos de autocuidado como factor protector

22

Prevención y cuidado de la Depresión en el ambiente laboral

23

Manejo y prevención de los trastornos derivados del estrés

24

Actividades para el cuidado de la salud psicosocial durante la preparación para la pensión.

25

Protocolo en el entorno laboral para la atención del Duelo

26

Gestión del Burnout en la organización

27

Primeros Auxilios psicológicos: ¿Qué hacer? Y ¿Qué no hacer?

28

Prevención de la Ansiedad y manejo de casos diagnosticados

29

Manejo de conflictos para la promoción de ambientes de sana convivencia y prevención del acoso laboral.

30

Promoción de actividades recreativas, culturales y deportivas, como factor protector.

31

Retroalimentación de la gestión laboral. Pilar para la motivación y el buen desempeño.

35

Gestión de la jornada laboral y la turnicidad para el cuidado de la salud.

34

Gestión de pausas en el trabajo: Estrategias de prevención de la fatiga laboral.

33

Prevención del consumo de sustancias psicoactivas.

32

Cultura de vida y trabajo saludable: Implementación del protocolo 4 de intervención psicosocial Res 2404/2019



OBJETIVO GENERAL



Brindar herramientas para fortalecer la comunicación asertiva en las relaciones personales en la organización.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Comprender el concepto de comunicación y sus atributos.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Abordar las estrategias que permiten una comunicación asertiva.

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Profundizar en las actividades que fortalecen la comunicación asertiva en el equipo de trabajo.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

EVALUÉMONOS

SONDEO





Para reflexionar...

“La asertividad constituye un estilo de comunicación vinculado a las habilidades sociales.”

Cristian Mantilla



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

LA COMUNICACIÓN ES:

- **Transmisión de señales** mediante un **código** común al **emisor** y al receptor, a través de un **canal de comunicación**.

VERBAL

- El principal vehículo de la comunicación es el lenguaje oral o escrito que tiene como finalidad la comunicación del pensamiento, aunque a veces también puede servir para disfrazarlo.
- La elección de las palabras hecha por el sujeto, indica ya en parte sus sentimientos hacia un tema o una persona. Además hay que tener en cuenta que el lenguaje forma parte de la cultura, y como ella puede ser muy diversa y tener muchos matices.
 - Utilizar las mismas palabras en contextos diferentes a aquellos en los que se usan generalmente, es peligroso, porque pueden cambiar de sentido. Llamar adolescente a quien tiene 16 años es normal, pero si se lo decimos a quien tiene 25 queda cuestionada su madurez personal.



NO VERBAL

La comunicación no verbal es la que utiliza elementos no lingüísticos.

Sustituye, refuerza, completa, apoya la comunicación verbal.

- Por eso es muy importante saber “escuchar” el lenguaje no verbal de la persona que nos habla.



Riesgos de la comunicación no verbal

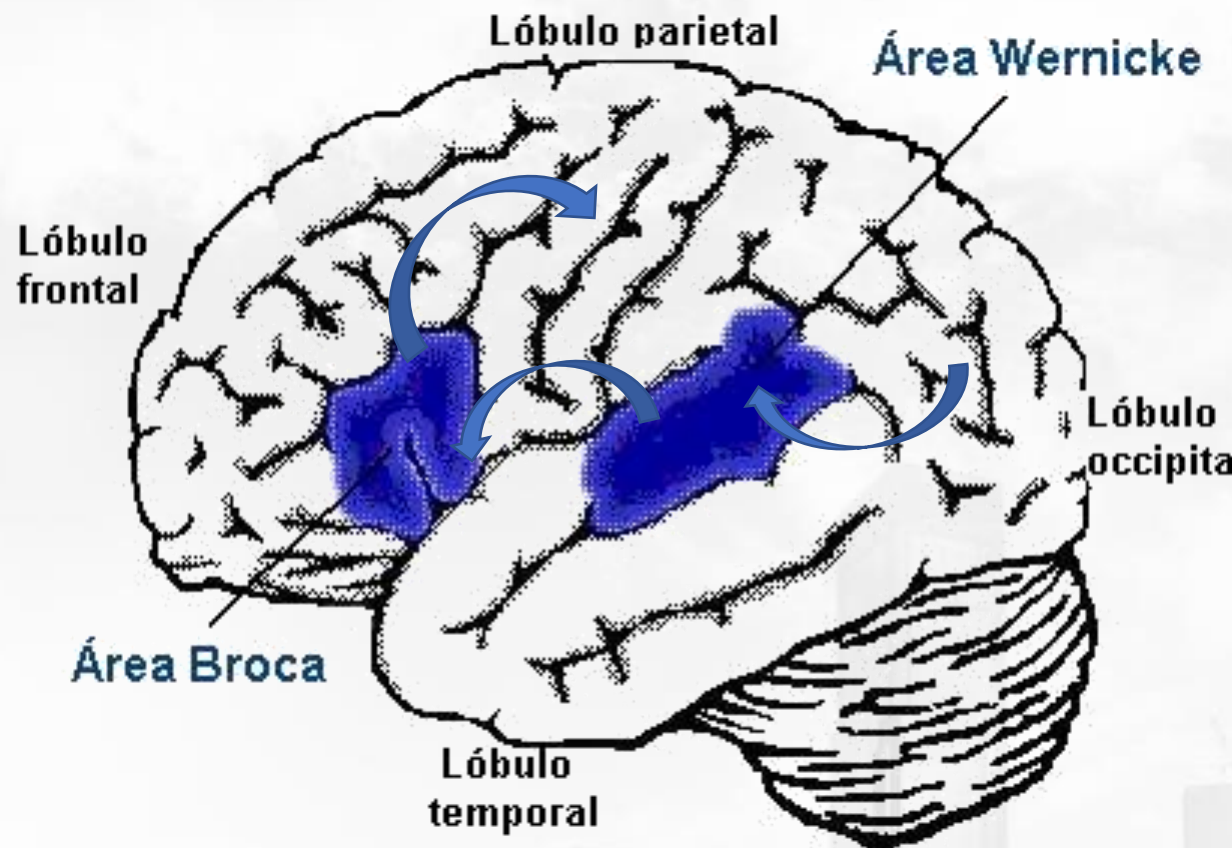
La comunicación no verbal tiene sus riesgos y hay que tener en cuenta algunos principios como por ejemplo que los gestos no son universales:

EJEMPLO:

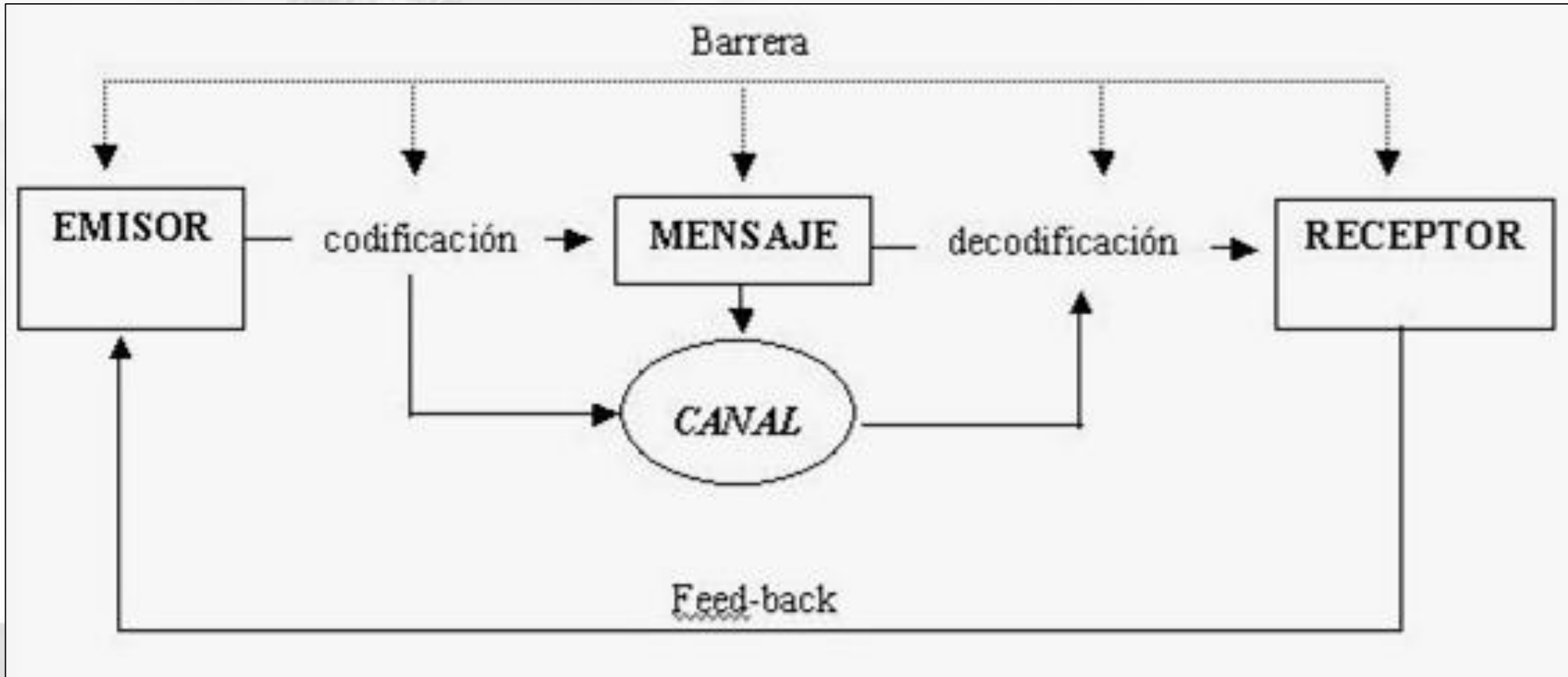
Cuando una persona en China es invitada a comer en una casa se debe ir nada más terminar, porque si no podría parecer que se ha quedado con hambre y que espera más, todo lo contrario que en culturas occidentales que se espera que la persona se quede a charlar en la sobremesa, sino parecería que no está a gusto.

BASES NEUROBIOLOGICAS DEL LENGUAJE

- El lenguaje es **conducta humana**, mediada por el **Sistema Nervioso Central**
- Esta conducta es tanto **verbal** como **no verbal** al mismo tiempo
 - No verbal
 - En su efecto sobre el medio, a través de expresión corporal.
 - En su efecto sobre la conducta observable, a través de pensamiento.
 - Verbal en su efecto sonoro y gesticulado sobre el ambiente externo.
- Es tanto **Activa** (emisión) como **Pasiva** (recepción y comprensión)



PROCESO DE COMUNICACIÓN



ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- CONTENIDO DEL MENSAJE
- LENGUAJE E IDIOMA
- TONO DE VOZ
- MOMENTO Y LUGAR
- EXPRESIÓN FACIAL
- CONTACTO OCULAR
- GESTOS Y CONTACTO CORPORAL
- LA POSTURA Y MARCHA



CAUSAS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

BARRERAS O
RUIDO

FILTROS

EXPECTATIVAS

EFFECTO HALO

ESTEREOTIPOS

PREJUICIOS



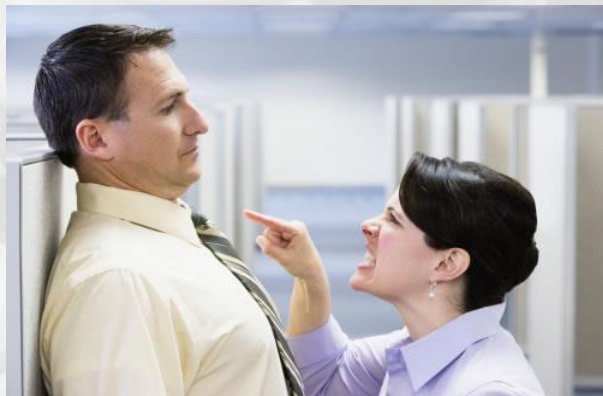
ESTILOS DE COMUNICACIÓN

PASIVO



Poca expresión.
Duda, inseguridad, dependencia.

AGRESIVO

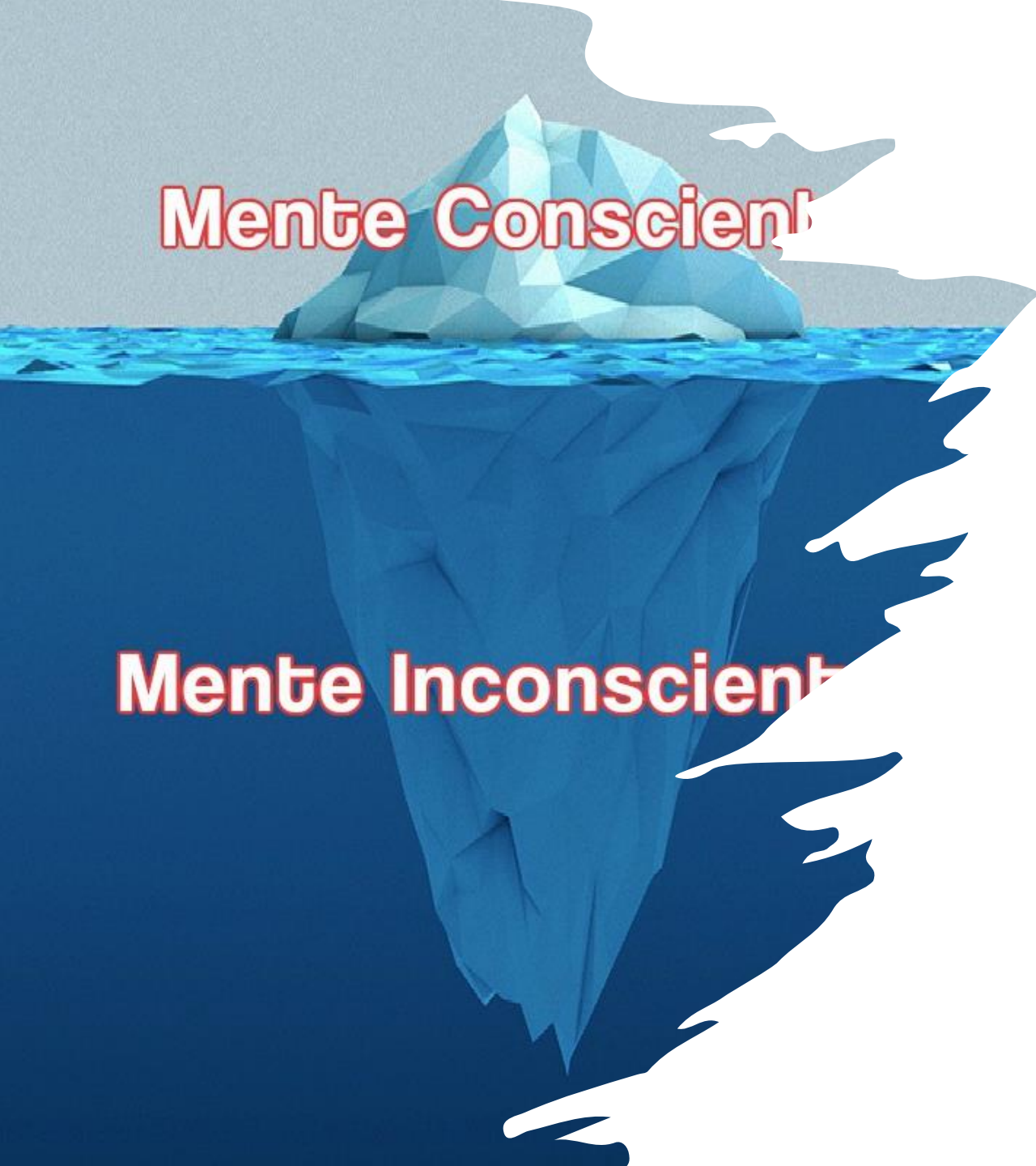


Poca empatía, impositivo.
Abuso verbal y no verbal.

ASERTIVO



Empática, fluida, consciente.

An iceberg floating in blue water. The small tip above the water is labeled 'Mente Consciente' in red text with a white outline. The much larger part of the iceberg is submerged below the water line and is labeled 'Mente Inconsciente' in red text with a white outline.

Mente Consciente

Mente Inconsciente

LA COMUNICACIÓN ES: CONSCIENTE E INCONSCIENTE

- MEDIO DE COMUNICACIÓN
- PROSODIA (Entonación)
- TONO/ NIVEL DE ENERGÍA (decibeles)
- COMPLEJIDAD DEL MENSAJE (Extensión)
- VOCABULARIO (contenido)
- SEMÁNTICA Y CONTENIDO (Comprensión)
- VELOCIDAD
- ARTICULACIÓN/PRODUCCIÓN
- COHERENCIA
- **ATENCIÓN:**
 - BARRERAS: (AMBIENTE, PSICOLOGIA (PERCEPCIÓN), PRODUCCIÓN, COMPRENSIÓN)

UNA CONVERSACIÓN ASERTIVA, ES CONSCIENTE.

¿PARA QUÉ HACER LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE?

Demostramos consideración por el otro.

Creamos clima de confianza.

Disminuye la competitividad y la tensión.

Creamos un clima de cooperación y receptividad

Obtenemos los resultados esperados.

¿CÓMO DESARROLLAR COMUNICACIÓN CONSCIENTE?

La comunicación se facilita cuando se tiene en cuenta a la persona con quien se habla: su manera de ser, sus necesidades, su situación.

- Se le acoge y acepta como es

- Se le mira a los ojos

- Se le habla con espontaneidad y confianza

- Se asegura (la persona mediadora) de que es entendida

- Se mantiene la calma

- Se trata de meterse en “el pellejo de la persona”

- Se le muestra simpatía y afecto

- Se mantiene un trato de igualdad.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE



SILENCIARSE Y ESCUCHAR,



INDAGAR hacer preguntas oportunas, reformulación de lo que nos va contando, retroalimentación, etc.



CONFIRMAR



VALIDAR mensajes cortos y ocasionales durante la conversación (si, comprendo, ya...),



MOTIVAR: Gestos que animan a la persona que habla a continuar la conversación



REPETIR: garantizar la recepción del mensaje



RESPONDER

PARA RESPONDER:

EMITIR EL MENSAJE CORRECTAMENTE: Para que se garantice la comunicación, el mensaje necesita:

- ▶ Corrección
- ▶ Coherencia:

No debe ser contradictoria (principio de no contradicción)

Ha de ser acorde al contexto e intención comunicativa (pertinencia)

Debe de estar relacionada con el tema en cuestión (relevancia)

Adecuación al contexto

- ▶ Claridad en lo que se pide

Para evitar interferencias se usan las repeticiones

- ▶ Repetición
- ▶ Negociación



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

10 ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA FORTALECER LA COMUNICACIÓN:

1. Comunica la información importante primero.
2. Utiliza distintas formas de comunicación.
3. Planea tus discursos y tu contenido antes de que cada transmisión.
4. Simplifica el lenguaje que utilices. Pero ojo! No olvides reconocer el tipo de personas que hay en el equipo, para elegir el mejor lenguaje para hablarles.
5. Aprovecha la tecnología para mantenerse conectado: Grupos virtuales. Blogs.
6. Deja por escrito, la información importante.
7. Fortalece tu estrategia para dar feedback. No solo los jefes deben dar feedback.
8. Evita la sobrecarga de información.
9. Fomenta seguridad y confianza. Permite que los demás se expresen sin represalias.
- 10. Pregunta y permite que te pregunten.**

EVALUÉMONOS

SONDEO



BIBLIOGRAFÍA

1 <https://psicologiaymente.com/psicologia/asertividad-autoestima>

2 <https://www.redalyc.org/pdf/292/29248181009.pdf>

3 <https://www.redalyc.org/pdf/562/56242524001.pdf>



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

RECUERDA QUE POSITIVA —— TIENE PARA TI ——



www.posipedia.com.co



Cursos
Virtuales



Videos



Cartillas



Juegos digitales



Artículos



Guías



Documentos
técnicos



Enlaces de Interés



Audios



Mailings



Presentaciones
técnicas



Ludo prevención