



CONSULTORIO DE FISIOTERAPIA  
INES CHALELA SERRANO

## ¿Y tú, te estás comunicando asertivamente?

Para los líderes que buscan mejorar su comunicación asertiva, aquí les compartimos algunas estrategias prácticas:

- Autoconocimiento: conocer y comprender las propias emociones y necesidades es el primer paso hacia la comunicación asertiva. La autoconciencia permite a los líderes expresar sus pensamientos de manera genuina y adecuada.
- Escucha activa: escuchar atentamente a los demás es tan importante como expresar las propias ideas. La escucha activa implica prestar atención, mostrar empatía y responder de manera reflexiva, lo que fortalece las relaciones y la comprensión mutua.
- Establecimiento de límites: ser asertivo también significa saber decir no y establecer límites claros. Esto protege el bienestar personal y garantiza que las expectativas sean realistas y manejables.

Anímate a poner en práctica estas estrategias y construye equipos más cohesionados, en los que puedas resolver conflictos de manera constructiva y logres establecer un entorno de trabajo basado en el respeto y la confianza.

**Al cultivar la comunicación asertiva no solo mejorarás tu capacidad de guiar y motivar a otros, sino que también contribuirás a promover la participación de la comunidad.**

**QUIERES CONOCER MÁS**

Te invitamos a ingresar a <https://portal.senasofiaplus.edu.co/>