

Comunicación asertiva

Cuando pensamos en romper la endogamia y establecer conversación con personas que quizá piensan distinto o no están familiarizadas con la producción de alimentos es fácil ponerse a la defensiva o no entenderse, en esta columna veremos cómo la asertividad es importante para una comunicación efectiva.

Asertividad es un término que se puso de moda hace unos años, y hace referencia a un “punto justo” a la hora de enunciar.

La asertividad es la capacidad de expresar los sentimientos, ideas y opiniones de una manera clara y sencilla, comunicándonos en el momento justo y a la persona indicada. ¿Por qué es importante? Porque facilita el entendimiento en tanto que permite defender los derechos de cada quien sin agredir ni ser agredidos.

El comportamiento asertivo es aquel que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones, sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de las otras personas. El comportamiento asertivo no busca humillar para enaltecerse, sino expresar sin agredir ni menospreciar.

Traemos presente este concepto, porque junto con los anteriores presentados en esta columna, colaboran en fomentar conversaciones



NO SE EQUIVOQUEN, LA SENCILLEZ SÓLO SE LOGRA CON TRABAJO DURO”. CLARICE LISPECTOR

sinceras con la sociedad, con quienes desconocen sobre el trabajo en las lecherías, porque entendemos que es a través de conversaciones en donde podemos pensar de manera innovadora.

Lic. Inés Rimondi

Técnica SOLER

Dale Carnegie propone 5 pasos para que podamos ser claros explicando nuestras ideas:

- Simplifique su lenguaje
- Organice sus pensamientos y material
- Limite su tema a los puntos importantes
- Ejemplifique
- Resuma los puntos importantes.