



10 consejos para expresar su opinión con tacto en el trabajo.

Como se le percibe en el trabajo depende en su efectividad al momento de comunicar sus opiniones, ideas y necesidades. Decir lo que se piensa no siempre es fácil, pero es importante para:

- Demostrar el valor que usted aporta a su equipo y a la compañía;
- Lograr que le respeten por sus habilidades;
- Atraer oportunidades profesionales;

Aquí encontrará 10 consejos que le ayudarán a expresar su opinión con tacto en cada debate profesional:

1. **Esté preparado.** Hasta que usted haya desarrollado la confianza en sí mismo para dar su opinión en las reuniones de forma espontánea, la preparación es vital. Cerciórese de que entiende los temas en la agenda del día y tenga listos algunos puntos sobre los que pueda hablar.
2. **Asegúrese de que es el momento adecuado.** Antes de hablar con un compañero sobre un asunto difícil o conflictivo cerciórese de que se encuentra en el mejor estado de ánimo. Retrase la conversación si usted o la otra persona está enojado, frustrado, molesto o tiene poco tiempo.
3. **Cuide su lenguaje.** *La forma* en la que se dicen las cosas puede ser tan importante *como* lo que se dice. Evite el lenguaje negativo que incluya expresiones como “no puede”, “no quiere” o “no es posible” En su lugar, concéntrese en expresiones positivas y lenguaje que:
 - Le dice a la otra persona lo que se puede hacer;
 - Sugiere alternativas y opciones ;
 - Suena servicial y alentador.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

4. **Cuide su lenguaje no verbal.** Adopte una postura relajada, incline su cuerpo hacia adelante, mantenga contacto visual, mantenga los brazos y piernas sin cruzarlos y sonría para demostrar su accesibilidad y su franqueza.
5. **Limítese a los hechos y sea breve.** Algunas personas suelen divagar cuando los nervios los dominan. Manténgase enfocado en el problema y sea conciso.
6. **No interrumpa.** Las personas a veces se interrumpen unas a otras durante discusiones sanas, pero cuando alguien lo hace constantemente, envía el mensaje de que no está interesado en las opiniones de otros.
7. **Esté abierto a la retroalimentación.** No se moleste cuando a la gente no le guste sus ideas. La retroalimentación le indica que la gente está prestando atención y respetan lo que usted tiene que decir.
8. **Escuche a otros de forma activa.** Cuando usted demuestre interés en lo que los demás tienen que decir, ellos se interesarán en lo que usted tiene que decir. A no ser que haya un asunto de trabajo urgente, no escriba mensajes de texto ni revise su correo electrónico durante las reuniones.
9. **Mantenga la calma.** Si alguien se enoja o se pone a la defensiva, mantenga la calma, sea amable y concéntrese. Si fuera necesario, acepte tomar un descanso y vuelva al problema en otro momento.
10. **Sepa cuando NO dar su opinión.** Que lo vean como alguien con una opinión sobre cualquier cosa y como alguien que domina las reuniones y discusiones será contraproducente para que respeten y tomen en cuenta su opinión.

Por último, recuerde que la perfección se logra con la práctica. Comuníquese con nosotros para obtener más información y recursos sobre la comunicación empresarial efectiva, resolución de conflictos y cómo superar la ansiedad en el trabajo.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

Mantener la ansiedad bajo control frente a la incertidumbre

Difícilmente pasa un día sin que haya noticias alarmantes sobre desastres naturales, terrorismo, conflictos políticos nacionales o internacionales, amenazas económicas y violencia. Por si eso no fuera suficiente, muchos también nos preocupamos por nuestros trabajos, nuestra salud, nuestras relaciones y nuestra economía. No es extraño que esta incertidumbre aparentemente constante nos provoque a muchos de nosotros una gran ansiedad.

¿Cuál es su nivel de tolerancia ante la incertidumbre?

Algunas personas tienen más resistencia o tolerancia ante la incertidumbre, los retos y los sucesos negativos. Otros tienen menos tolerancia, lo que puede provocar que se sientan:

- Irritados
- Enojados
- Tristes
- Asustados
- Desamparados
- Confundidos
- Preocupados
- Agotados

Aunque haya cierta discrepancia con respecto a la incertidumbre de la vida que podemos tolerar, hay maneras de aumentar su nivel de tolerancia y enfrentarse de mejor manera a un mundo que cambia constantemente.

- **Limite la exposición a las noticias y a las redes sociales.** Evite especialmente las noticias antes de irse a dormir.
- **Evite dramatizar.** Dramatizar significa pensar que las peores cosas puedan suceder. No permita que sus temores dominen sus emociones. En su lugar, anótelos y pregúntese a sí mismo si hay posibilidades de que suceda. Verá que el peor escenario probablemente no sucederá y podrá centrarse en controlar la situación.
- **Controle lo que pueda.** Concéntrese en las cosas que están bajo su control, tales como la casa o los proyectos de trabajo. Intente establecer rutinas que logren darle a su semana una estructura cómoda.
- **Respire, respire, respire.** Cuando suceda algo inesperado o vea algo en las noticias que le afecte, concéntrese en respirar profundamente para calmar tanto su mente como su cuerpo.
 - Respire lentamente por la nariz unos 5-7 segundos;
 - Mantenga su respiración unos 3-4 segundos;
 - Exhale despacio a través de los labios cerrados durante 7-8 segundos, como si estuviera silbando;
 - Repita estos pasos varias veces.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

- **Cúidese.** Si usted está preparado física y mentalmente, le resultará más fácil enfrentarse a la incertidumbre. Esfuércese por comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente.
- **Busque apoyo de personas en las que confía.** Muchas personas se aíslan cuando están preocupadas o estresadas. Pero el apoyo social es importante, así que comuníquese con familiares y amigos.

Si tiene dificultad para manejar el estrés y hacerle frente a la incertidumbre por sí mismo, pida ayuda. Para obtener más información, apoyo y recursos, comuníquese con nosotros.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.



Lecturas destacadas en línea

Depresión al volver de las vacaciones: Regresar a la realidad del trabajo después de las vacaciones de verano

La transición de las vacaciones al mundo laboral con frecuencia está llena de ansiedad y desorientación. Hay diversas formas de hacer que la transición de las vacaciones al trabajo sea un poco menos irritante. [Continúe leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Comunicación efectiva en el trabajo

24 de agosto de 2018, 1:00 CST

[Regístrate](#)



Tolerancia en el trabajo

7 de septiembre de 2018, 1:00 CST

[Regístrate](#)