



Presentación / Participantes

Curso de Desarrollo de Competencias de Empleabilidad para integrarse a la Empresa Comunicación Efectiva

Gisselle Pastene Gutiérrez
Facilitadora – Publicista Profesional
gissellepastene2@gmail.com

CHECK LIST:

- ü Cerrar email
- ü Silenciar móvil/ Notificaciones
- ü Probar audio/volumen alto
- ü Buscar agua/ te/ café

Comunicación Efectiva

¿Qué es la comunicación efectiva?



La comunicación efectiva es un **tipo de comunicación en la que conseguimos transmitir el mensaje de una forma entendible y muy clara para el receptor sin provocar dudas**, confusiones o posibles interpretaciones equivocadas.

¿De qué depende este concepto? Que exista este tipo de comunicación va a depender de diferentes claves y variables, ¡veamos cuáles!

Claves para lograr y mejorar una comunicación efectiva

No todo el mundo es capaz de comunicar de manera efectiva y eficaz, para ayudarte con ello, aquí te dejo estas diez claves que te llevarán a conseguirlo.

Mira a los ojos de tu receptor

Mantener el contacto visual es fundamental a la hora de comunicar, pero hay que saber cómo hacerlo. Lo más recomendable es sostener la mirada de manera natural, mostrando cierto interés, pero nunca hacerlo de forma forzada y por obligación. Ojo aquí porque si evitas el contacto visual, la interpretación será de falta de seguridad o incluso falta de sinceridad y la sensación en el otro será todo menos positiva. Mirar hacia otro lado mientras nos hablan expresa falta de interés; hacerlo hacia abajo sugiere que podemos estar mintiendo.

Utiliza tu lenguaje corporal

Es fundamental que tus gestos y los movimientos de tu cuerpo acompañen y se correspondan con lo que dices, para que todo tenga coherencia.

Emplea un mensaje claro y conciso

Para que algo se entienda bien es básico que el mensaje sea claro y conciso. Utiliza un vocabulario fácil de entender, que no sea muy técnico, enrevesado no ambiguo.

Utiliza los cumplidos de vez en cuando

Hacer un halago y/o frases de aprobación van a reforzar el discurso y lo van enriquecer. Los halagos refuerzan el discurso de la otra persona: *“eso es estupendo”, “me parece perfecta tu propuesta”, “estoy totalmente de acuerdo contigo”, “genial”...*

No te olvides del contexto

Es muy importante que tengamos muy presente este elemento ya que nos dará muchas pistas hacia cómo encaminarlo: el número de personas a los que me dirijo, el lugar en el que me encuentro, posibles interferencias que puedan darse, etc. Y es que no es lo mismo hablar en una conferencia en tu trabajo, que hacerlo en una boda con amigos y familiares, o ante un tribunal en la exposición del trabajo final de tu doctorado por ejemplo.

Emplea el tono de voz adecuado al contexto

El tono de voz es otra de las claves que tenemos que tener muy en cuenta cuando transmitimos cualquier mensaje y queremos conseguir una **comunicación efectiva**. No cualquier tono de voz nos vale, no, no, el tono adecuado va a depender del tipo de comunicación que se establezca, del contenido concreto del mensaje y/o de la situación en la que se está.

Se empático@

Utiliza la empatía para ponerte en el lugar del otro cuando comunicas un mensaje. ¿Eres poco empático? Tranquil@, no todos somos igual de empáticos, pero sí se puede entrenar y cuando lo hagas y la utilices te darás cuenta de que mejorará de forma considerable la fluidez. Y es que gracias a la empatía se crea un clima más positivo de entendimiento y de confianza y hace parecer al emisor más cercano y atento.

Escucha de manera activa

La escucha activa también se puede entrenar. Es fundamental no sólo hablar y oír, si no ESCUCHAR. Un error súper habitual es hacer monólogos en vez de dialogar a la hora de tratar de conversar. Y es que tendemos a hablar sin escuchar lo que el otro nos dice, mostrando cero interés. Intenta no hacer esto y emplea a partir de ahora la escucha activa para **mejorar la comunicación efectiva.**

Respetar los turnos

Al igual que es muy importante escuchar al otro, también es fundamental respetar, sin llegar a interrumpir, los turnos y los tiempos que la otra persona emplea para transmitir sus ideas. Cuando no se respetan, además de ser un acto de mala educación, todo deja de fluir, y la comunicación se torna incómoda, lenta, desagradable y nada efectiva. Es necesario esperar a que al otro haya terminado de hablar para hacer nuestra aportación.

Parafrasear y preguntar

Hacer y devolver preguntas y parafrasear con tu público muestra interés en la audiencia y el interés es beneficioso para que la comunicación sea efectiva. Se genera empatía (de la que ya hemos hablado en un punto anterior) y facilita la escucha activa, demostrando de verdad que estamos escuchando y que queremos entender el mensaje.

Cuando se parafrasea, estamos organizando las partes del contenido.

Una vez vistas estas diez **claves** es cuestión de práctica, de entrenar y de ensayar si quieres hacer que tu comunicación sea efectiva.

Al principio te puede parecer difícil y forzado, es normal, pero ya verás cómo después de un tiempo practicando la cosa cambia y empezarás a automatizar y asimilar todo lo dicho, siendo consciente de los resultados.

Si empleas estas claves a la hora de comunicar podrás conseguir la habilidad de mostrar y exteriorizar tus ideas y sugerencias, para que el receptor consiga comprender la información y recordar lo dicho.

La comunicación en el trabajo: ¿a qué hay que prestar atención?

La comunicación en el trabajo



Nadie puede negar la importancia de la comunicación en el ámbito laboral. Sin embargo, muchos se limitan a establecer una buena comunicación con los clientes y se olvidan que esto sirve de poco si dentro de la empresa hay algo que no funciona. Por eso, la comunicación en el trabajo tiene tanta importancia. Cuando los compañeros interactúan entre sí de forma adecuada y hablan abiertamente unos con otros, la empresa al completo avanza. Pero ¿cómo garantizar una comunicación efectiva en el trabajo?

Ventajas de una buena comunicación en el trabajo



En la comunicación laboral hay que tener en cuenta varios aspectos. Por un lado, es necesario considerar a los interlocutores: ¿la comunicación tiene lugar a un mismo nivel, es decir, entre colegas en la misma posición o supeditada a una jerarquía? Por el otro, además de considerarse en el ámbito macroscópico de toda la empresa, la comunicación también ha de analizarse en relación con cada individuo. Sea como fuere, implementar una comunicación efectiva lleva consigo una serie de ventajas:

Break



Evita conflictos

Si la comunicación entre miembros de un mismo equipo o entre superiores y empleados no es todo lo rica que debiese, pueden surgir problemas rápidamente. En principio, si se emplea tiempo en discutir diferentes temas y se apuesta por una comunicación abierta, no habrá espacio para **malentendidos** o conflictos.

No obstante, estos pueden aparecer si una de las partes se expresa de manera poco clara, aunque no se deba a malas intenciones o falta de interés. En tales situaciones, no solo es útil aumentar los intercambios comunicativos, sino también mejorar su calidad.

Ofrecer formación en comunicación puede ayudar a mejorar el entendimiento entre compañeros y otros miembros de la empresa.

Con todo, hay que tener en cuenta que los conflictos no surgen solo por hechos concretos. Es más, es común que sean diferentes emociones las que hacen surgir estos problemas.

Por ello, verbalizar las **emociones negativas** antes de que se conviertan en conflictos reales es parte de una estrategia de comunicación positiva. Por ejemplo, si un empleado tiene la sensación de que otros, sobre todo si se trata de un superior, lo escuchan y lo comprenden, no hay motivo para que se desate conflicto alguno.

Motivación de los empleados

Los lazos interpersonales se pueden fortalecer al mantener conversaciones. Al mismo tiempo, un buen vínculo dentro del equipo proporciona más motivación, pues cuando un empleado percibe a su equipo como un factor importante y no se ve a sí mismo como un luchador solitario, la voluntad de hacer que avance el proyecto común aumenta.

Esto se aplica tanto en un grupo de trabajo pequeño como en el contexto de toda la empresa. Si hay una comunicación abierta, **desaparecen las barreras interpersonales** y todos los miembros crecen en una misma dirección. Es decir, se crea un ambiente de trabajo en el que todo el mundo está dispuesto a dar más.

Aumenta la productividad

Si los superiores emplean tiempo en hablar con cada uno de los empleados, les puede resultar más sencillo comprender las fortalezas y debilidades de cada uno. De esta manera, **las tareas se pueden distribuir de forma más acertada** y es posible ofrecer formación más efectiva así como fomentar las habilidades particulares.

Igualmente, una comunicación efectiva en el trabajo permite mejorar la formación de equipo: al conocer a los empleados con mayor profundidad, es posible unir a diferentes personas que cuenten con habilidades variadas. A medio plazo, la productividad de toda la empresa mejora.

Otro factor en el contexto de la productividad es la **creatividad**: las conversaciones alimentan nuevas ideas. La creatividad puede desarrollarse en un ambiente abierto y positivo con conversaciones constructivas. Las ideas frescas permiten completar las tareas mejor y más rápido.

Esto no solo se aplica dentro de un equipo, dado que el intercambio de ideas entre los diferentes departamentos e incluso con la dirección puede hacer avanzar a la empresa. A menudo son personas externas a un grupo concreto las que suelen tener las ideas más innovadoras.

Mejora las perspectivas de carrera

Mientras que los puntos mencionados anteriormente son ventajosos sobre todo para la empresa, el empleado también puede beneficiarse de una comunicación efectiva en el trabajo, pues puede conseguir opciones de crecimiento en su vida laboral.

Los empleadores prestan especial atención a las habilidades comunicativas de los posibles candidatos para cargos de responsabilidad, porque cuando hay una diferencia jerárquica, a veces hay que abordar temas desagradables y saber cómo hacerlo.

Aquellos que generalmente evitan tales situaciones o que no reaccionan de manera constructiva durante las discusiones, no muestran cualidades de liderazgo. Si, por otro lado, se demuestran buenas habilidades de comunicación en el trabajo, es más probable que lo asciendan.

- ✓ **Pausa Activa**
- ✓ **Video**
- ✓ **Foro de Discusión**

2º Bloque

- ✓ Mapa Conceptual de lo aprendido**
- ✓ Pausa Activa**
- ✓ Foro de Discusión**