

¿Cómo mejorar mis habilidades comunicativas a nivel personal?



En esta lectura os voy a dejar distintos consejos que debemos llevar a cabo para mejorar nuestra comunicación. Aunque hemos visto en el vídeo de introducción que la comunicación consiste en transmitir una idea que nos apasiona con energía siendo nosotros mismos, existen diversas técnicas que nos ayudan a mejorar la forma de transmitir de cara al público. Aquí os dejo algunas prácticas que podemos realizar a nivel personal para mejorar nuestra comunicación.

- **Mantén una postura relajada y distendida:** Si estamos tensos mientras que transmitimos nuestro mensaje, las personas que lo perciben responden a nuestro estado poniéndose en alerta. Para ello, echa los hombros hacia atrás, no cruces los brazos (suele resultar agresivo para el receptor), mira a los ojos y, sobre todo, muestra una sonrisa amable, ayudará a relajar el ambiente.
- **Escucha:** Igual de importante es transmitir que escuchar a quien escucha. Si el receptor no se expresa, la comunicación se deteriora. Haz que la persona se sienta comprendida, escuchada y válida.
- **Sé concreto, honesto y sincero:** Debemos ser claros en las ideas que queremos transmitir, nuestro objetivo es ser lo más precisos posibles. Nunca debemos mentir a la hora de comunicar, si el receptor percibe que le transmites la información de forma directa y sincera agradecerá el gesto.
- **No juzgues:** Es fundamental que el receptor no se sienta juzgado, al igual que tampoco te gustaría que te estén juzgando en tu discurso. Recuerda, toda opinión es válida aunque sea distinta de la nuestra.
- **Pregunta si no entiendes:** La calidad del discurso depende de saber qué se nos está pidiendo. Así mismo, es fundamental permitimos reconocer que hay veces que no vamos a poder dar una respuesta correcta o adecuada porque escapa a nuestro control o conocimiento. Eso también nos ayuda a mostrar una imagen de cercanía que favorece la comunicación. Es importante parafrasear a nuestro interlocutor con el objetivo de que hemos entendido lo que nos pregunta.
- **Haz contacto visual:** Mirar a los ojos a una persona es la manera más segura y eficaz de transmitir confianza. Sin palabras, seremos capaces de decirle a nuestro



Lectura 4.3. - Mejorar mis habilidades comunicativas

interlocutor que nos interesa lo que nos dice y que estamos escuchando de manera atenta.

- **Gesticula:** De acuerdo con especialistas, el 90% de la comunicación que transmitimos no es verbal, sino gestual. Nuestros movimientos corporales comunican mucho más de lo que pensamos, incluso de manera inconsciente. En ocasiones un gesto puede persuadir, convencer y crear confianza.
- **No interrumpas:** Evita completar el discurso de otros con tus propias ideas o desviar el tema de una conversación. Permite que las otras personas comuniquen sus puntos de vista sin interrumpir y después expresa tus dudas o comentarios.
- **Práctica frente al espejo:** Es importante que antes de exponer un discurso, lo practiquemos previamente varias veces delante de un espejo (o que nos grabemos) para poder detectar fallos de lenguaje corporal que podamos corregir antes de exponer nuestro mensaje.



Referencias

<https://www.occ.com.mx/blog/tips-mejorar-habilidades-de-comunicacion/>

<https://psicologiymente.com/social/comunicar-mejor>