

COMUNICACION EFECTIVA

Soft Skills

DigitalHouse >
Coding School



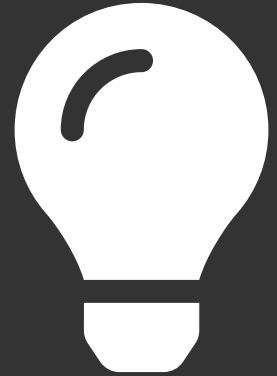
**Certified Tech
Developer**
The Ultimate Degree

Índice

1. **Introducción**
2. **Modelos mentales**
3. **Claves de la comunicación**
4. **Herramientas comunicacionales**

«La conversación es el proceso básico y esencial que desde siempre ha cohesionado a los seres humanos»

Peter Senge



Qué tal son comunicándose???

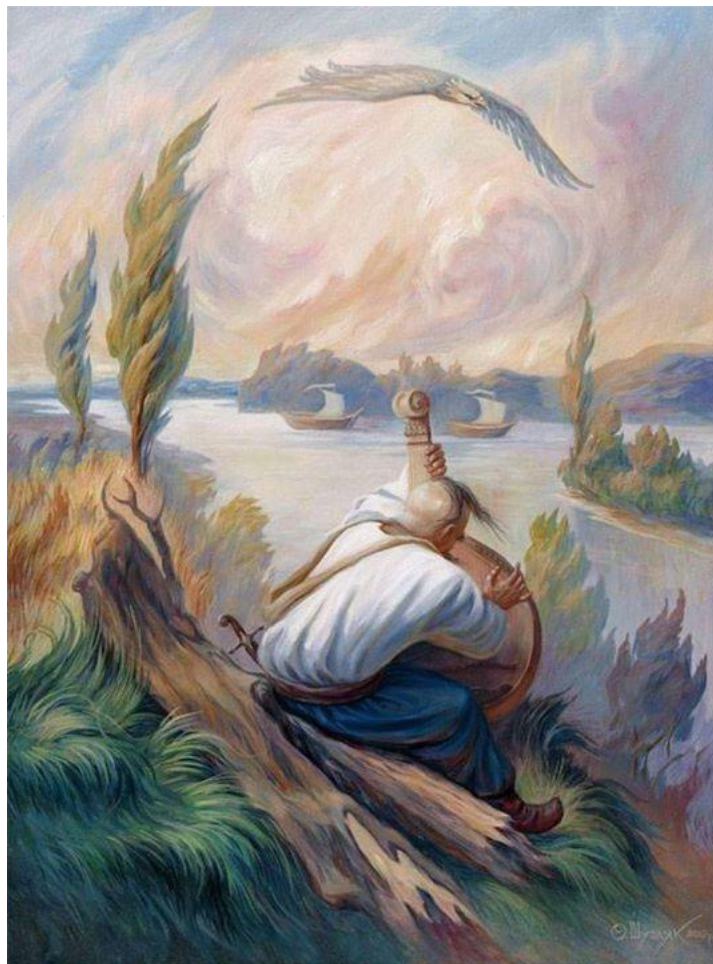
Qué los hace pensar eso ???



«Veo a la comunicación como una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que sucede entre los seres humanos .. La comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás ... Todo va a depender de nuestras habilidades para comunicarnos»

Virginia Satir







Todos vemos el mundo de **distinta** manera

Creencias limitantes y habilitantes

Son supuestos profundamente arraigados. Influyen el modo que vemos la realidad

Nos ayudan a dar sentido a nuestra percepciones



**Modelos
Mentales**

Condicionan nuestras interpretaciones

Son inconscientes, operan más allá de nuestra introspección

Creencias limitantes y habilitantes

Poder verlos nos permite registrar el impacto que tienen sobre nuestros Juicios

Profundizar en ellos nos muestra las distintas formas de percepción de la realidad



Modelos Mentales

Hechos

Se basan en datos comprobables compartidos y por criterios externos

Interpretaciones
Se basan en nuestros modelos mentales.
Pueden ser válidos (no verdaderos)

Escalera de Inferencias

- Reconocer la influencia de los modelos mentales.
- Indagar sobre los datos, razonamientos y objetivos del otro.
- Revelar los datos, razonamientos y objetivos propios.
- Verificar las inferencias sobre los modelos mentales de los demás.
- Pedir ejemplos.



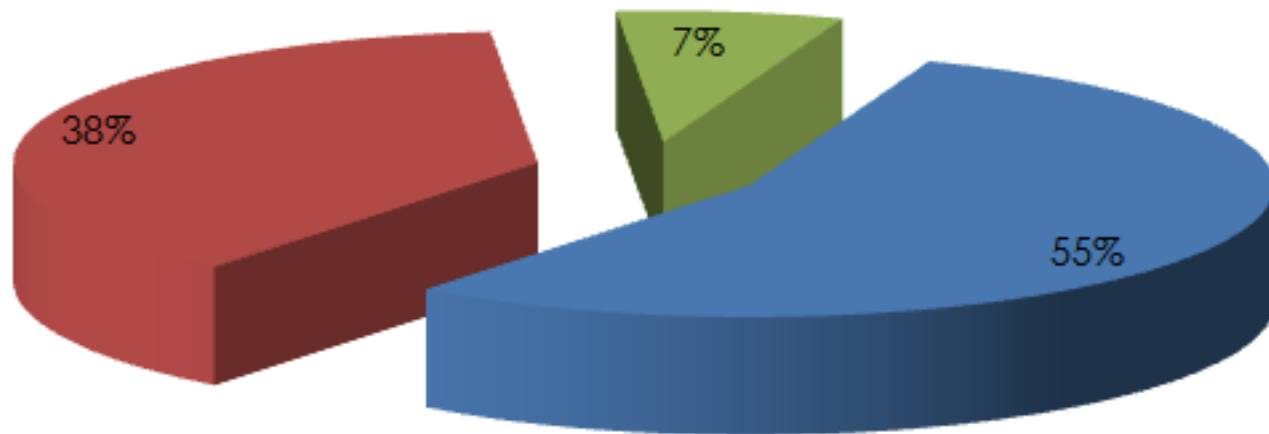
Nuestras creencias influyen en la selección de información que hacemos la próxima vez.

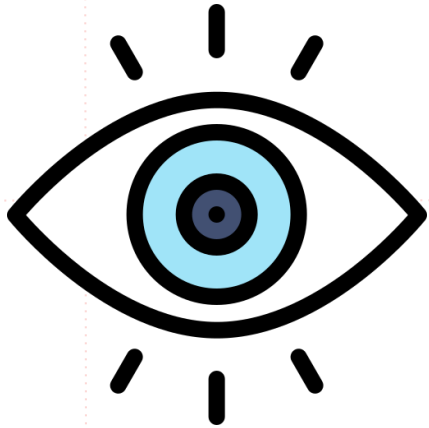
Chris Argyris, 1985

3 | Claves de la comunicación

Tipos de lenguaje

■ No verbal ■ Paraverbal ■ Verbal





Observar:

Postura corporal

Respiración

Tono muscular

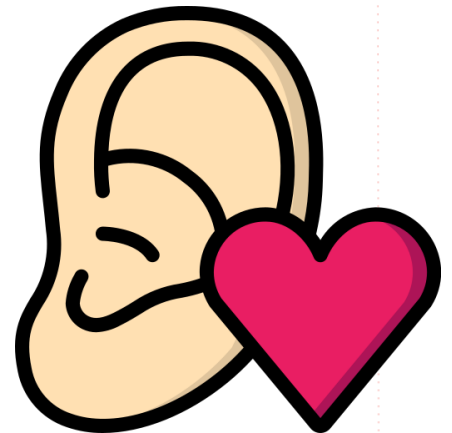
Cambios de color en la piel

Escuchar:

Es poder silenciar nuestros diálogos internos.

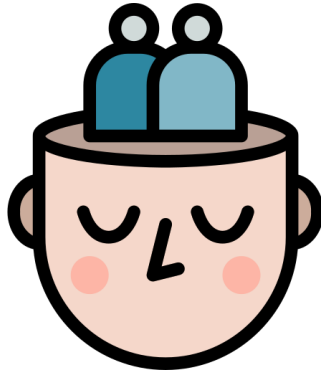
Es captar contenidos, frases, palabras.

Volumen de la voz, tono, velocidad.



Acompasar

Proceso que nos acerca al mundo de la otra persona. Usar el Rapport como herramienta



Empatizar

Mantener contacto visual
Escuchar abiertamente
Guardar silencio



Columna Izquierda



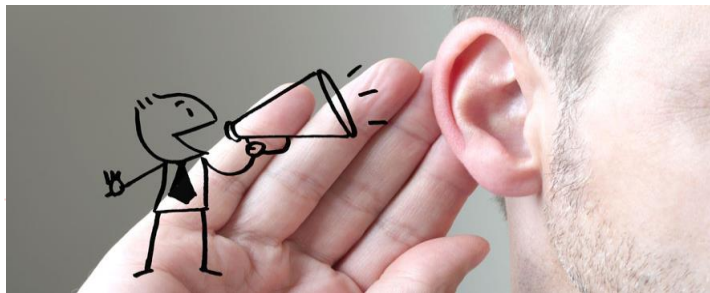
what i think



what i say



4 | Herramientas comunicacionales



Escucha Activa:

Disposición psicológica. No juzgar. Observar al otro. Pedir reiteradas veces información. Validar. Mirar a los ojos. No contar “tu historia”, Evitar ser “el experto”. No interrumpir



Asertividad es decir:

- Lo que tengo que decir.
- Cuando lo tengo que decir.
- A quien se lo tengo que decir.
- Como se lo tengo que decir



Preguntar, preguntar, preguntar

Siempre preguntar. Ser curiosos. No dar nada por obvio, lógico o sabido.

No hay pregunta sin sentido. Una pregunta siempre abre posibilidades

THNX

DigitalHouse>
Coding School