

**Técnicas de comunicación digital. Tabla 1**

Ítem	Técnicas de Comunicación	Acciones
1	Preparar el mensaje o pensar antes de hablar.	Saber que palabras utilizar y cómo hacerlo para darle el sentido a la información que se quiere brindar, en caso de solicitar algo pedir el favor.
2	Tono de la voz.	Mantener un tono acorde a la conversación, pero no exagerado de grito ni tan suave que no se escuche.
3	Solicitar retroalimentación.	Hacer preguntas sobre el mensaje para saber si fue comprendido.
4	Seguridad y aptitud.	Prepara el mensaje para tener un conocimiento para poder expresarlo de forma firme sin titubear.
5	Actitud.	Mostrar energía en la comunicación e interés en la conversación.
6	Postura y movimientos.	Las posturas deben ir acorde al mensaje que se emite ya que si la postura no corresponde puede generar otra idea en la comunicación, es decir expresarse de forma física.
7	Gestos.	Es sin duda un componente vital en la comunicación ya que es difícil expresar que una persona esta alegre cuando con los gestos muestran que esta triste o enfadado, por lo tanto, los gestos deben ir de la mano con el mensaje que se emite.
8	Contacto visual.	Mostrar interés mirando a la persona a los ojos, pero no de forma desafiante.
9	Respetar el turno de intervención.	Pedir la palabra y dejar expresar la opinión o las opiniones de los demás, es decir, dejar hablar a la otra persona y que termine su idea.
10	Mostrar empatía.	Comprender o entender la situación de la persona que emite o recibe el mensaje para que se genere un vínculo en la comunicación y sea más efectiva.
11	Construir.	Cuando se haga un aporte brindarlo en pro de mejora y no de crítica.
12	Manejo de emociones.	Mantener imparcialidad y no dejarse llevar de los sentimientos.