

16  
de 19



# Comunicación







*“No entiendes realmente algo hasta que no eres capaz de explicárselo a tu abuela”*  
**Albert Einstein**

## ¿Qué es?

Es transmitir oralmente con efectividad una idea o información a una audiencia.

Esta capacidad implica poseer habilidad para captar la atención y dominar el lenguaje verbal y no verbal, para conseguir que los demás comprendan las ideas y conceptos. También supone saber escuchar para adaptar el mensaje a quién te escucha.

## ¿Cuándo la encontramos? ¿Por qué es necesaria?

Siempre que en el trato con otras personas tratemos de expresar ideas de manera efectiva. Reuniones, charlas, clases, conferencias, son situaciones en las que se hace necesaria desplegar esta competencia.

Es necesaria en todos los ámbitos de nuestra vida, pero para el ejercicio del liderazgo es fundamental saber transmitir con eficacia al equipo la visión, enfoque, objetivos, etc.

## La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Comunicación

- Se prepara sus intervenciones con antelación y no las deja en manos de la improvisación.
- Utiliza un lenguaje amplio, variado y adecuado al público que le escucha y a cada situación.
- Se expresa con seguridad y convicción. Habla de manera fluida y verifica que los demás le hayan comprendido.
- Disfruta comunicando y lo transmite. Habla y se expresa con la intención de que los demás le atiendan y le comprendan.

## La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Comunicación

- No le gusta o incluso sufre hablando en público. El miedo le bloquea y no le permite desplegar sus capacidades.
- Tiene un lenguaje pobre y no adapta su mensaje al público o a la situación.
- Se expresa entrecortadamente y sin fluidez o se limita a leer los apoyos (fichas o presentaciones) que le acompañan.
- No contacta con el público, no interactúa con él, no pregunta ni le mira.



## ¿Qué puedo hacer para mejorar la “Comunicación”?

**PREPÁRATE Y ENSAYA.** Piensa bien qué quieres comunicar y cómo vas a hacerlo. Ensaya las presentaciones y practica, practica, practica...

**EL MIEDO ES SUPERABLE.** Para aprender una habilidad, a veces hay que superar el miedo inicial (recuerda cuando aprendiste a montar en bicicleta), hasta que la práctica te haga disfrutar.

**APROVECHA CADA OPORTUNIDAD QUE SE TE PRESENTE PARA HABLAR EN PÚBLICO.** Hablar en público es una habilidad, y éstas se consiguen dominar con la práctica.

**CONTROLA TU LENGUAJE NO VERBAL Y ADÁPTALO A LA SITUACIÓN** (mirada, postura y movimientos corporales y de las manos), pero no te obsesiones para no dejar de ser tú mismo.

**APÓYATE EN LOS DEMÁS,** intenta que personas te den su opinión y consejos sobre qué aspectos deberías mejorar o cuidar de tu comunicación. Grábate y visualiza cómo hablas en público.

## Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Comunicación** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- La Comunicación, clave de la productividad (Roger D'Aprix)
- Hablar en público. Guía práctica para lograr habilidad y confianza (Badós, A. (1990). Madrid. Pirámide)
- Cómo atraer el interés de los demás. Técnicas para desarrollar la capacidad de comunicación. (De Bono, E. (1999). Barcelona. Paidós)
- Aprender a hablar en público hoy (Vallejo-Nájera, J.A. (1990). . Barcelona. Planeta)



- Un domingo cualquiera
- El gran dictador