25-3-2023

Harold Yulian Sanchez Alcantar

Diana Catalina Chavez Martínez

LA COMUNICACIÓN COMO EXPRESION HUMANA

Comunicación

Clara Bonilla

SENA

Controlar los nervios

Para controlar los nervios o pánico escénico al momento de enfrentarse a un público, lo primero que debemos hacer es:

* Estudiar muy bien el tema que se va a exponer, esto nos ayudara a tener confianza y mayor fluidez al momento de exponer, además de poder responder con total propiedad las dudas que puedan surgir.
* Es importante prepararnos y saber en qué orden vamos a exponer el tema a tratar, una gran herramienta es el apoyo visual, por medio de una presentación o fichas bibliográficas donde pondremos mensajes muy puntuales para recordar el orden y las ideas importantes
* Ensayar y practicar es la manera más recomendable para retener la información y ganar seguridad al momento de enfrentarnos al público.
* Detectar y enfrentar los miedos que nos atormentan al momento de hablar en público buscando estrategias para poder vencerlos, ejemplo; si el miedo es puntualmente a la cantidad de personas, trataremos de dirigirnos en diferentes puntos del auditorio procurando no mantener la mirada fija en alguien.
* Tener siempre la mente positiva y no pensar en que me voy a equivocar al hablar o que mi mente quedara en blanco, suponer que hablo con algún amigo.
* Controlar mi respiración y modular mi voz, además de tener un ritmo adecuado al hablar, que no sea muy rápido que confunda o muy despacio que aburra.
* Mantener la concentración siempre en el tema que estor exponiendo y mi material y no en el público.
* Mantener la calma al momento de los silencios incomodos o al perder el hilo de mi presentación, lo ms recomendable es respirar y continuar.

Situación Problemática

El la empresa de Telecomunicaciones Tec Col, que se encarga de las redes de telecomunicaciones en el país, la parte administrativa debe encargarse de estar atentos a los requerimientos que presenten sus clientes de la mejor manera, pues es de suprema importancia conservar a los clientes ya que son la razón de ser y la base económica de la empresa, desafortunadamente se han tenido falencias y demora en las respuestas a sus correos y requerimientos por ello se busca llevar a cabo una solución de manera inmediata.

Escrito

En la empresa Telecomunicaciones Tec-Col en la parte administrativa se encuentran Ricardo y Paula los cuales entre sus tareas deben leer y responder los correos de sus clientes y clasificarlos según la prioridad respondiendo de manera oportuna a las necesidades de sus clientes, una tarde Paula se percata de que los correos se estaban represando, aunque ella realizaba muy bien su parte del trabajo. Por ello decide dirigirse a Ricardo de manera asertiva y llevando una solución a la posible problemática, al abordar a Ricardo, él le pide disculpas por su descuido y reconoce que la idea de Paula es muy buena, por ello decide ponerla en práctica, días después Paula reconoce que todo marcha muy bien y le parece importante también en esta ocasión felicitar a su compañero por las tareas realizadas ya que fue todo un éxito el trabajo en equipo, Ricardo reconoce que la idea de Paula fue muy acertada.

(Se utiliza el tipo de texto narrativo)

Síntesis

La comunicación es considerada como la base del intercambio de información, sentimientos ideas, opiniones y demás. Convirtiéndose en una de las herramientas más importantes del desarrollo humano, por ello es tan importante que la comunicación sea asertiva y oportuna, por ello es importante capacitarnos y evaluarnos para lograr saber qué puntos debemos reforzar para lograr una comunicación asertiva, de esta manera se lograrían solucionar muchísimos problemas al tener una escucha activa, dando la oportunidad a los demás de exponer sus puntos de vista de manera adecuada y dar paso a la empatía y a la búsqueda de diferentes tipos de solución según cada problemática o situación.

En el área laboral se abordan un sin número de situaciones diferentes según el contexto o el área, el trabajo en equipo es muy complicado ya que las personas somos muy individualistas y prima el bien propio antes del bien común, por ello aunque la comunicación asertiva es la base para una convivencia armoniosa y el éxito del trabajo en equipo, este proceso se debe realizar individualmente pues es preciso autoevaluarnos en nuestro actuar y la manera en que expresamos nuestras ideas para poder trabajar en reforzar todas estas debilidades y convertirlas en herramientas para superación personal, pues nos da más seguridad, reforzamos nuestra escucha activa, expresando nuestras ideas de manera oportuna y elocuente.

Al expresar nuestras ideas o poder comunicar inconformidades de manera adecuada ante diferentes situaciones puede ser una herramienta poderosa para resolver diferentes problemas y convertiros en oportunidades de solución y llevar estas situaciones a feliz término.