



Habilidades comunicativas

Proyectando Soft Skills

Introducción

Las habilidades comunicativas desempeñan un papel fundamental en nuestra vida diaria, ya sea en el entorno laboral, social o familiar. Una comunicación efectiva es esencial para establecer relaciones sólidas, resolver conflictos y transmitir ideas de manera clara.



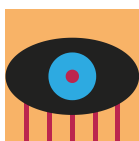
LENGUAJE NO VERBAL

El lenguaje no verbal es una parte esencial de la comunicación. Puedes practicar frente a un espejo para observar tu lenguaje corporal. Trabaja en mantener una postura abierta y segura, mantén el contacto visual con tu interlocutor, sonríe de manera natural y utiliza gestos apropiados para enfatizar tus palabras. Presta atención a tu tono de voz y tus expresiones faciales para asegurarte de que estén alineados con tu mensaje.



ESCUCHA ACTIVA

La escucha activa es una habilidad clave. Presta atención a lo que dicen las personas a tu alrededor. Haz preguntas para comprender mejor sus necesidades y preocupaciones. Esto te ayudará a tomar decisiones informadas y resolver problemas de manera efectiva. Practicar la escucha activa implica no solo oír las palabras, sino también entender las emociones y las intenciones detrás de lo que se dice.

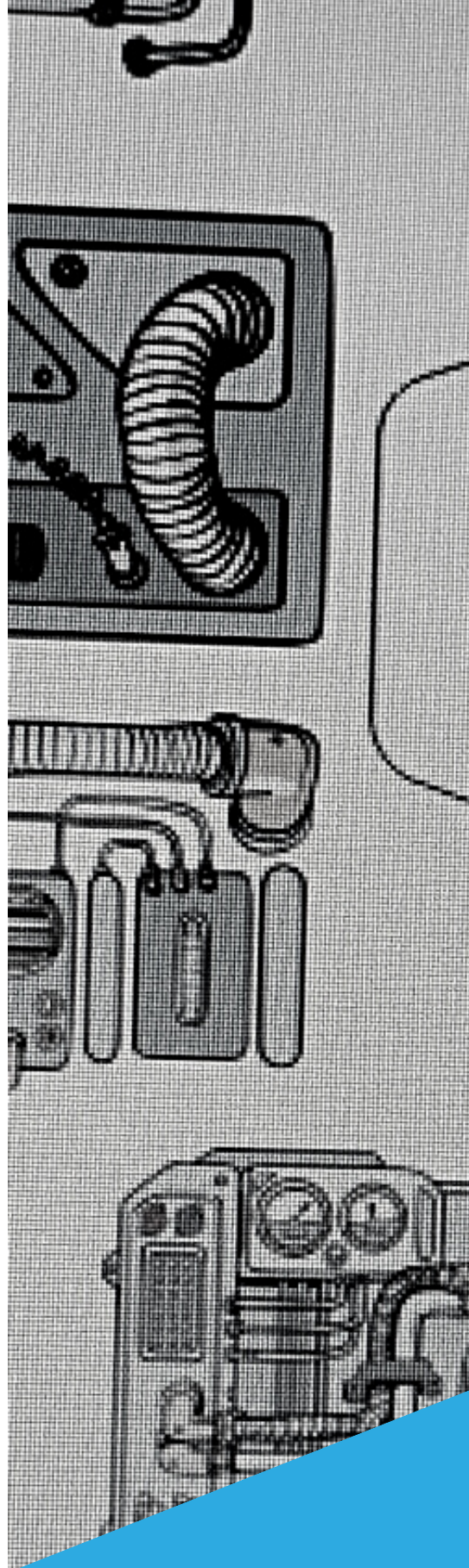


COMUNICACIÓN CLARA Y CONCISA

Trabaja en tu capacidad para expresarte con claridad y concisión. Evite el uso de jergas innecesarias y utiliza un lenguaje sencillo. La comunicación clara minimiza los malentendidos y acelera la toma de decisiones. Practica la elaboración de mensajes claros y efectivos.



Herramientas prácticas



Lee el lenguaje corporal

Contacto visual

Mantén un contacto visual apropiado con tu interlocutor. Mirar a los ojos demuestra interés y confianza. Evita mirar hacia abajo o en otras direcciones, ya que puede transmitir información desinteresada o falta de seguridad.

Expresiones faciales

Aprende a controlar tus expresiones faciales para que reflejen tus emociones de manera adecuada. Por ejemplo, sonreír de manera genuina puede transmitir calidez y amabilidad.

Gestos y postura

Utiliza gestos naturales y apropiados para enfatizar tus palabras. Mantenga una postura abierta y segura para mostrar confianza. Evita cruzar los brazos, ya que puede dar la impresión de estar cerrado o defensivo.

Distancia personal

Ajusta la distancia a la que te encuentras de las personas según la situación y la relación. Demasiada cercanía puede hacer que alguien se sienta incómodo, mientras que demasiada distancia puede dar la impresión de frialdad.

Movimiento y ritmo

Controla tus movimientos para evitar distracciones innecesarias. Un movimiento excesivo o nervioso puede distraer a tu audiencia.



Enlaces de interés

¡Haz click en cada título para acceder a webs especializadas en el entrenamiento de la comunicación y ampliar información!



[Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Alicante](#)



[Mediación comunicativa](#)



[Centro Internacional para la Comunicación Empresarial](#)

