



# Habilidades de comunicación





## COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

- ¿QUÉ ES COMUNICACIÓN NO VERBAL?
- ¿CUÁL TIENE MÁS IMPACTO?

# Comunicación no verbal



**La comunicación no verbal se refleja por medio de:**


- Expresión facial
- Postura corporal
- Tono muscular
- Ritmo respiratorio
- Tono de voz
- Gesticulación
- Proximidad física
- Movimientos de la cabeza



# El poder del sonido

## Tono positivo

- El eficaz de tu comunicación depende en gran parte en el tono de voz que tienes al hablar con los demás.
- Un tono de voz positivo o neutral produce resultados mejores que un tono negativo u hostil.
- Lo más positivo que eres, lo mejor resultado tendrás **independiente del contenido de tu mensaje.**



# Aspectos a considerar

## Para lenguaje

- Volumen de la voz
- Entonación
- Ritmo
- Pausas ( Y Respiración)
- Velocidad



# Tono de voz

- **ESTAR CONSCIENTE**
- Antes de hablar, para, respira, **evalúa la situación:**
  - **¿DÓNDE ESTÁS?**
  - **¿Cómo es el CAMPO EMOCIONAL?**



# RESPIRAR

- La respiración es tu amigo
  - Pausas
- Te ayuda a enfocar
- Te quita los nervios
- Te ayuda a dominar la situación
  - Demuestra control
- Es la mejor herramienta para monitorear el tono de voz




# TEN UNA META CLARA

- ¿Cuál es el objetivo de tu comunicación?
- ¿Estás preparado?
- ¿Sabes dónde quieres llegar?

- **PREPARACIÓN**

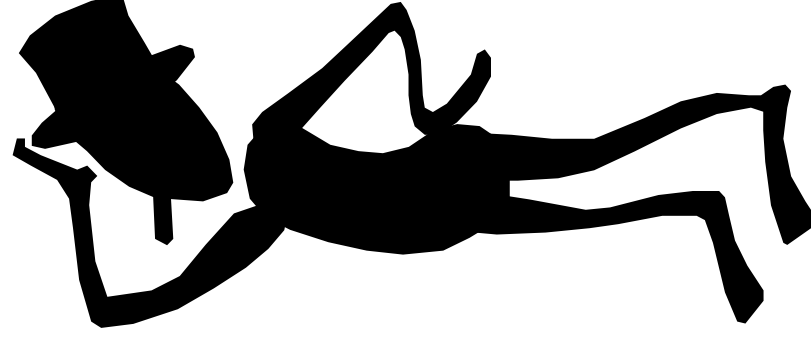
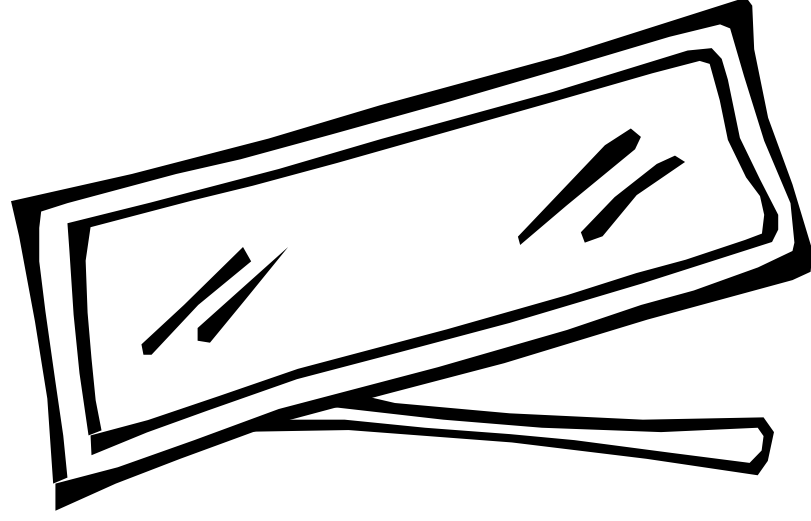




# **El poder del cuerpo en la comunicación**

- Contacto de ojo
- Inclinar
- Uso de manos

# Mi personalidad



# ¿Qué ocurre cuando se comunica contigo?

- Tu escuchas
- Usas lenguaje corporal
- Los que son muy bueno en escuchar
  - Prestan atención
  - Muestran interés
  - Miran a la persona que habla
  - Sin distracciones
  - Atento



# Habilidades de escuchar

Tres niveles de escuchar




## Nivel uno

- Oyes las palabras
- Interpretándolas con el enfoque de cómo te afectan.
- Preparando tu respuesta
- Enfocado en ti mismo, y no en lo que está diciendo la otra persona




## Nivel dos

- Oyes las palabras y estás enfocado/a en lo que está diciendo.
- Escuchas con atención, haciendo preguntas para mejor entender lo que quiere decir.
- Tu enfoque está con el que habla, y quieres saber los hechos.



## **NIVEL TRES: El escuchar activamente**

- Estás presente, consciente.
- Escuchas a la persona, escuchas las palabras.
- Tienes empatía, realmente quieres entender la situación y como se siente.
- Estás consciente del lenguaje corporal del orador.



**Muchas gracias**