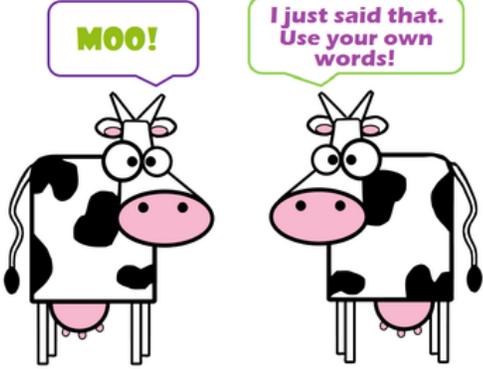


¿Qué es la Comunicación Efectiva?

| | |
|---|--|
|  | <p><u>Comunicación con Propósito</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Determina lo que quieres decir➤ Dilo de manera tal que la otra persona (la que escucha) pueda entenderlo claramente➤ Sé abierto y comparte tus ideas, sentimientos, y valores➤ No hables o compartas tu mensaje de tal forma que hagas sentir mal a la otra persona➤ No agredas a la persona que te escucha |
|  | <p><u>Escuchar en forma Activa</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Escucha sin juzgar al que está hablando➤ Deja que la persona termine de hablar – No interrumpas➤ Identifica si algo interfiere con tu capacidad de recibir/oír el mensaje<ul style="list-style-type: none">○ nivel de ruido, temperatura ambiente, rapidez del diálogo (¿la persona está hablando demasiado rápido?), respeto, energía, otras distracciones➤ Escucha con tu mente y tu corazón. |
|  | <p><u>Lenguaje Corporal y Señales No-Verbales</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Considera tu lenguaje corporal y señales no-verbales➤ Muestra que estás interesado en lo que te están diciendo➤ Evita hacer cosas que hagan pensar que no estás realmente interesado en lo que te están diciendo (mirar a otro lado, mirar tu celular o tu reloj, bostezar o gesticular con los ojos) |

| | |
|---|--|
|  <p>¡MU!</p> <p>Acabo de decir eso. ¡Usa tus propias palabras!</p> | <p><u>Parfrasear</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Pon en tus propias palabras el significado de lo que te dijeron<ul style="list-style-type: none">○ ¿Quisiste decir esto _____ cuando dijiste _____?○ Esto es lo que yo entendí de lo que dijiste _____○ Si entendí bien lo que dijiste, yo pienso (o siento) _____○ Me parece que te oí decir _____○ ¿Sería éste un ejemplo de lo que expusiste? _____ |
|  | <p><u>Retroalimentación</u></p> <ul style="list-style-type: none">➤ Decir al que habla lo que tú entendiste➤ Hacer preguntas al que habla para asegurar que entendiste lo que dijo➤ Decir al que habla cómo te sientes acerca de lo que dijo |