



La comunicación

La Comunicación

El vehículo más frecuente que utilizamos, es lenguaje oral o escrito, a pesar que la imagen en nuestro mundo ocupa un lugar prioritario.



Expresarse correctamente.

- ❖ Expresarse correctamente a través del lenguaje, no sólo es necesario para comunicar a los demás nuestros pensamientos y sentimientos, sino que es un factor fundamental para obtener buenos resultados o un óptimo rendimiento en nuestras actividades.
- ❖ De poco vale lo que uno aprende o las ideas que se han creado, si no se es capaz de transmitirlos.

Estrategias para el lenguaje oral

- ❖ Hablar bien significa básicamente dos cosas: hacerlo con claridad y coherencia, así como utilizar un lenguaje adecuado.
- ❖ No siempre somos conscientes de nuestra forma de hablar: Nuestro pensamiento es más rápido que la palabra y cuando se pronuncia una palabra la siguiente ya está preparada en nuestra mente.

A tomar en cuenta:



- ❖ Para modificar una forma inadecuada de hablar, es preciso ser consciente de ella. Podemos grabar nuestra voz cuando estamos hablando o exponiendo una idea. Si no se ha hecho antes, se descubrirá un aspecto oculto: ¿esa es mi voz?, ¿ese tono brusco y agresivo, también es mío?, o ¿así expongo?

¿ Qué se puede hacer para mejorar?

- ❖ 1º Mantener un buen autocontrol mientras hablas: Hablar delante de otros supone una tensión emocional que puede bloquear u ocasionar, en algunos casos, un agudo ataque de timidez; o, por el contrario, usar un tono fuerte y provocativo que no se pretendía. Si sucede con frecuencia hay que entrenarse buscando un público adecuado como un grupo de amigos, asumiendo seguridad y soltura.

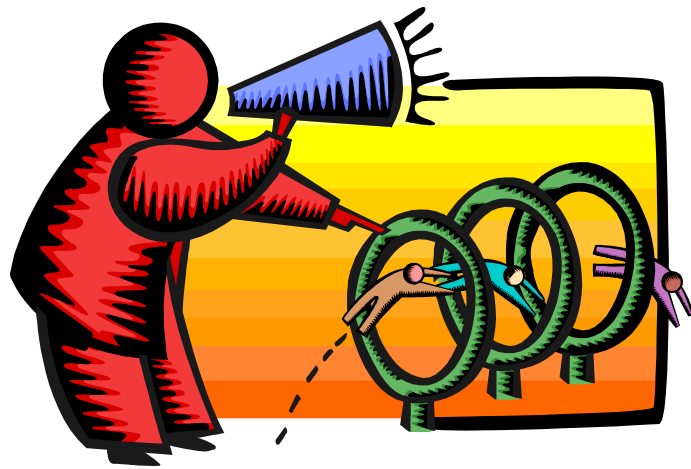
- ❖ 2º Si hay exposición larga es necesario contar con un guión, escribiendo los temas a tratar a modo de esquema, de esta forma se establece un hilo conductor de la argumentación y esta resulta más clara.
- ❖ Si no se puede escribir construir o escribir el guión se realiza un ayuda memoria y seguirlo mentalmente de forma lógica y lineal.
- ❖ O imaginar escenas a modo de una película.

Estrategias de mejoramiento

- ❖ 3º Tener un buen conocimiento del tema; la tensión puede surgir porque no se tiene seguridad de lo que se expone; antes de hablar se debe tener la suficiente documentación; hay cosas que no pueden improvisarse, especialmente los datos.
- ❖ Anotar, fichar y establecer secuencias o tener a la vista los datos más difíciles de memorizar.

- ❖ Hablar en un tono y velocidad adecuados; hablar pausadamente, permitiéndose tiempo para pensar lo que se va a decir a continuación; no temer a hacer una pausa breve, pues provoca expectación en el público, aunque no hay que abusar pues puede ser tedioso o molesto.
- ❖ El tono de voz debe ser natural, con suficiente entonación de las frases para no caer en la monotonía y el aburrimiento.

Definamos "Comunicación"



- ❖ La palabra Comunicación, proviene del latín *communis*, común, y al comunicarnos pretendemos establecer algo "en común" con alguien o tratamos de compartir información de distinto tipo, una idea e incluso una actitud. Se pretende que al realizar el acto comunicacional, tanto el emisor como el receptor estén en línea o sintonizados.

La Comunicación requiere de tres elementos

- ❖ La **fuerce**, que puede ser un individuo (que habla, escribe o dibuja o realiza gestos) o una organización de comunicación, como una estación de televisión, una revista, agencia publicitaria, un diario o periódico, o una productora de cine.



El mensaje



- ❖ El **mensaje** puede presentarse como la tinta impresa en el papel, las ondas electromagnéticas, el movimiento de las manos o cualquier señal que pueda interpretarse significativamente.

El destino.

- ❖ El **destino** puede ser un individuo que escucha, ve o lee, o el miembro de un grupo de discusión; el público de una conferencia, los espectadores de un evento como un concierto o encuentro deportivo, o un grupo particular al que llamamos público masivo: un lector de periódico o un televidente.



Otros aspectos para lograr una comunicación efectiva

- ❖ La expresión corporal:
En una comunicación cara a cara, el primer mensaje que recibe el receptor es de naturaleza corporal y tiene gran influencia y efectividad.



La posición

- ❖ De pie o sentado, se adaptará al tipo de presentación oral, a su propósito y a las características de la audiencia.
- ❖ Lo importante de la posición es mantenerse relajado, pues un cuerpo tieso o rígido transmite tensión nerviosa y poca confianza en sí mismo.
- ❖ Los gestos: usarlos en forma prudente y oportunamente, evitando que sean bruscos y repetitivos.

El contacto visual

- ❖ El contacto visual permite recibir información, captar señales no verbales que el expositor envía a la audiencia e inferir distintas reacciones: rechazo, cansancio, interés, desacuerdo, afirmación.
- ❖ Exponer la información o tema de otra forma o hacer una pausa.
- ❖ Establecer contacto visual directo: mirando a los ojos se logra un efecto de credibilidad.



La expresión facial

- ❖ Se debe sincronizar la expresión facial con el mensaje, para dar énfasis a lo transmitido, y obtener una mayor credibilidad.



Presencia personal



- ❖ Depende del propósito de la presentación y de las características de la audiencia: evitar moda, colores y adornos exagerados o recargados que distraen la atención.

Confianza en sí mismo

- ❖ Se caracteriza por la actitud física, la disposición mental. La posición corporal es natural, mantiene el contacto visual con sus receptores, la voz es audible, con una modulación que a través de las inflexiones le dan vida al mensaje. Nunca debe partir “hablando de lo nervioso que está”, o “lo poco preparado que se encuentra”, “dando disculpas”. El expositor no debe minusvalizarse.

La acción vocal



- ❖ En una acción oral existe una variedad de expresiones que permiten énfasis en los puntos clave y evitan la monotonía. Es necesario variar el ritmo con que se hable, la velocidad y el volumen, intensidad de su voz y buena articulación.

Síntomas del pánico escénico

- ❖ Boca seca
- ❖ Sensación de vacío en el estomago
- ❖ Palmas de las manos y pies viscosos y sudorosos
- ❖ Manos y piernas temblorosas
- ❖ Tensión corporal general
- ❖ Taquicardia

