

¿Qué es la comunicación efectiva?

La **comunicación efectiva** es la habilidad de comunicarse con los demás transmitiendo el mensaje que se quiere dar de forma clara y comprensible para el receptor que lo está recibiendo. Y, de este modo, conseguir que no surjan dudas, confusiones, interpretaciones equivocadas ni malos entendidos.

La comunicación efectiva puede aprenderse y desarrollarse con la práctica, teniendo en cuenta que se basa en la empatía, la escucha activa y la claridad y sencillez de los mensajes.

Principios fundamentales de la comunicación efectiva

Los principios fundamentales de la **comunicación efectiva** deben permitir que el mensaje que se está dando sea entendido por el receptor. Sin permitir lugar a dudas o interpretaciones que nada tengan que ver con lo que se está intentado transmitir.

Por ello, los más esenciales son:

La claridad

Es fundamental que el mensaje que se está dando sea claro. No puedes ironizar ni utilizar ejemplos que nada tengan que ver con lo que estás intentando comunicar.

La **comunicación efectiva** necesita evitar mensajes ambiguos, así que habla con tranquilidad, evita el lenguaje complicado, sobre todo si no conoces a tu receptor y no sabes si puede entender el contexto o la referencia que estás haciendo, y utiliza un tono de voz y volumen adecuado al contexto en el que te encuentres.

Escucha activa

La escucha activa es básica y fundamental para poder comprobar que el receptor del mensaje te está entendiendo correctamente y está asumiendo la información que le estás dando.

Además, podrás adaptar tu mensaje a las necesidades del mismo.

Empatía

La empatía es básica y fundamental para poder crear un vínculo con el emisor y conseguir que el mensaje se entienda mejor. Además, te ayudará a anticiparte a las reacciones que el receptor de tu mensaje pueda tener.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal es otro de los principios fundamentales de la **comunicación efectiva**.

Tienes que aprender a decir con el cuerpo lo mismo que estás diciendo con palabras para poder reforzar el mensaje.

Intenta mantener una posición relajada, con los brazos abiertos, las piernas relajadas y manteniendo el contacto visual.

El respeto

El respeto es clave en cualquier relación, y si lo que pretendes es que te escuchen, debes mantener siempre el respeto. Evita distraerte de la conversación, presta atención cuando te hablen e interésate por los comentarios de tu interlocutor.

Técnicas para mejorar tus habilidades de comunicación

Para mejorar tus habilidades de comunicación y conseguir una **comunicación efectiva**, puedes utilizar ciertas técnicas. A continuación te proponemos unas cuantas que son, sin duda, esenciales:

Escucha

Un buen comunicador debe hablar tan bien como escuchar.

Y es que la información es poder y la única forma de conseguirla es escuchando lo que el interlocutor tiene que decir.

El contacto visual

Este punto puedes practicarlo frente al espejo, puesto que el contacto visual debe ser activo, para transmitir confianza, pero moderado, para no intimidar a las otras personas.

Gesticula lo necesario

Según los expertos en comunicación no verbal, gesticular es bueno, pero hacerlo en exceso puede ser perjudicial.

Los movimientos que realices con las manos pueden ayudarte a enfatizar tu mensaje, pero deben ir acorde a lo que estás transmitiendo, de lo contrario, serán forzados y harán que pierdas el interés de los receptores a los que te estés dirigiendo.

Sé claro y conciso

Si quieres decir algo dilo, pero no te vayas por las ramas. Los mensajes cortos son mucho más efectivos que los largos, ya que éstos últimos hacen que el receptor pierda interés por el tema.

Haz preguntas

Preguntar te ayudará a conocer más a tu interlocutor y, por tanto, a saber qué opinión tiene sobre el tema que estáis tratando.

No interrumpas

Interrumpir es de mala educación y, además, transmite la idea de que lo que estás diciendo no tiene importancia o no interesa. Así que no interrumpas a no ser que sea esencial.

Comunicación efectiva en el mundo laboral

Conseguir una **comunicación efectiva** en el mundo laboral es fundamental para poder mantener un buen entorno de trabajo, una buena relación con los compañeros y, además, ser un buen líder.

Además, es fundamental conocer más en profundidad a los empleados y saber cuál es la estrategia a seguir en el desarrollo de los diferentes proyectos.

Cada persona es un mundo y es importante saber cómo comunicarse con cada miembro del equipo en los momentos adecuados. Pero también importante para conseguir desenvolverse mejor en la actividad laboral, puesto que el trato con los clientes y por tanto, la satisfacción de los mismos, aumentará considerablemente, y los resultados obtenidos del esfuerzo diario serán mucho más positivos.

Además, en el caso de tener que gestionar a un equipo de personas, al aplicar las habilidades de **comunicación efectiva** será mucho más sencillo conseguir que todos entiendan qué es lo que deben hacer, cuáles son sus funciones, las directrices que han de seguir y los objetivos que se deben alcanzar. Y, al final, esto generará un entorno de confianza y compañerismo mucho más beneficioso para todos.

1. ¿Qué es la comunicación efectiva?

- A. La habilidad de comunicarse de forma clara y comprensible
- B. La capacidad de hablar sin escuchar
- C. La habilidad de ignorar a los demás
- D. La capacidad de hablar en público

2. ¿Cuál es uno de los principios fundamentales de la comunicación efectiva?

- A. La ambigüedad
- B. La claridad
- C. La confusión
- D. La ironía

3. ¿Qué es la escucha activa?

- A. Escuchar sin prestar atención
- B. Escuchar y comprobar que el receptor entiende
- C. Hablar sin escuchar
- D. Ignorar al interlocutor

4. ¿Por qué es importante la empatía en la comunicación efectiva?

- A. Para ignorar las reacciones del receptor
- B. Para crear un vínculo y anticipar reacciones
- C. Para hablar más que escuchar
- D. Para evitar el contacto visual

5. ¿Qué técnica se sugiere para mejorar las habilidades de comunicación?

- A. Interrumpir al interlocutor
- B. Hacer preguntas
- C. Hablar sin parar
- D. No escuchar

6. La comunicación efectiva se basa en la empatía, la escucha activa y la claridad de los mensajes.

Verdadero Falso

7. La comunicación no verbal no es importante en la comunicación efectiva.

Verdadero Falso

8. Es fundamental que el mensaje que se está dando sea claro para evitar confusiones.

Verdadero Falso

9. Interrumpir a alguien durante una conversación es considerado de buena educación.

Verdadero Falso

10. La escucha activa es esencial para comprobar que el receptor del mensaje está entendiendo correctamente.

Verdadero Falso