

Curso: Comunicación efectiva/Motivación y Autoestima.



Ismael García R.

LA COMUNICACIÓN EFECTIVA



La **comunicación efectiva** es el proceso de compartir ideas, pensamientos o información de tal manera que el mensaje sea recibido y comprendido por el receptor exactamente como el emisor lo planeó. A diferencia de la comunicación ordinaria, su éxito no depende solo de hablar, sino de asegurar que no existan malentendidos y que la intención original se mantenga intacta.



Pilares fundamentales

Para que la comunicación trascienda y sea realmente útil, expertos citados por Universidad Anáhuac y HelpGuide destacan cuatro elementos esenciales:

Asertividad: Expresar opiniones de forma directa, honesta y respetuosa, sin caer en la pasividad ni en la agresividad.

Claridad: Usar un lenguaje sencillo y conciso que evite tecnicismos innecesarios o ambigüedades.

Escucha activa: Prestar atención total no solo a las palabras, sino también al tono y al lenguaje corporal del interlocutor.

Empatía: Capacidad de comprender las emociones y el contexto de la otra persona para adaptar el mensaje de forma adecuada.

Claves para mejorar tu comunicación

Implementar estas técnicas ayuda a reducir conflictos y mejorar la productividad en entornos personales y laborales:

Mantén contacto visual: Demuestra interés y genera confianza mutua.

Cuida tu lenguaje corporal: Asegúrate de que tus gestos coincidan con lo que dices para proyectar coherencia.

Realiza preguntas abiertas: Fomenta el diálogo y verifica que el mensaje ha sido comprendido correctamente.

Adapta el mensaje: Ajusta tu tono y vocabulario según quién sea tu receptor (un colega, un cliente o un amigo).

COMUNICACIÓN EFECTIVA

“La comunicación humana es la clave del éxito personal y profesional”

La comunicación efectiva es aquella en la que usted y el usuario de derecho codifican un mensaje en forma equivalente. Así, el mensaje es transmitido de forma exitosa.

La clave:
Complemente su
mensaje y no dificultarlo

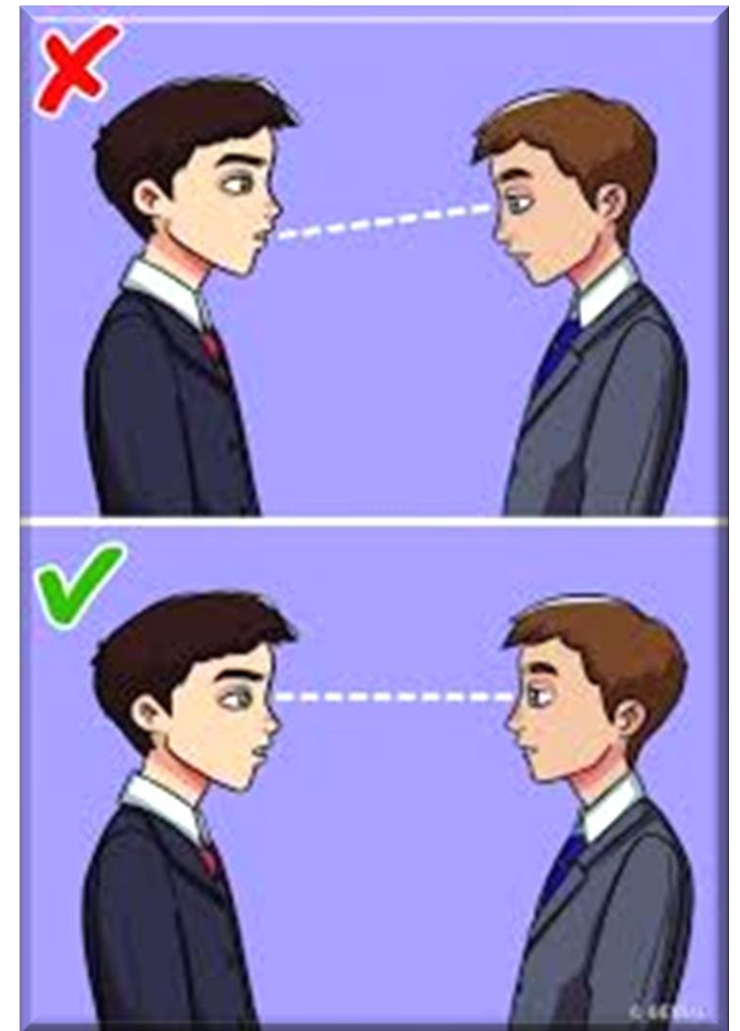


Aspectos importantes a tomar en cuenta para poder establecer una comunicación efectiva.

Mantener el contacto visual

La mirada es un elemento fundamental en el acto comunicativo, pues es altamente expresiva. Sostenerla de una forma natural y no forzada supone una muestra de interés hacia lo que nos están diciendo o hacia nuestro interlocutor.

El oyente siente más fácilmente que está siendo atendido y aceptado como parte del acto comunicativo. Una mirada que rehúya el contacto visual puede implicar falta de interés, de confianza o incluso mentira en el acto comunicativo.



Usar un tono de voz adecuado en el mensaje

El tono de voz es también un elemento importante para lograr una comunicación efectiva. El tono adecuado va a depender del tipo de comunicación que se establezca, el contenido del mensaje o la situación en la que se de.



Por ejemplo, **se ha comprobado** que en apenas diez segundos la persona que nos escucha sabe, simplemente por nuestro tono de voz, si estamos de buen humor, cansados, enfadados, etc.

Que tu cuerpo apoye tu mensaje

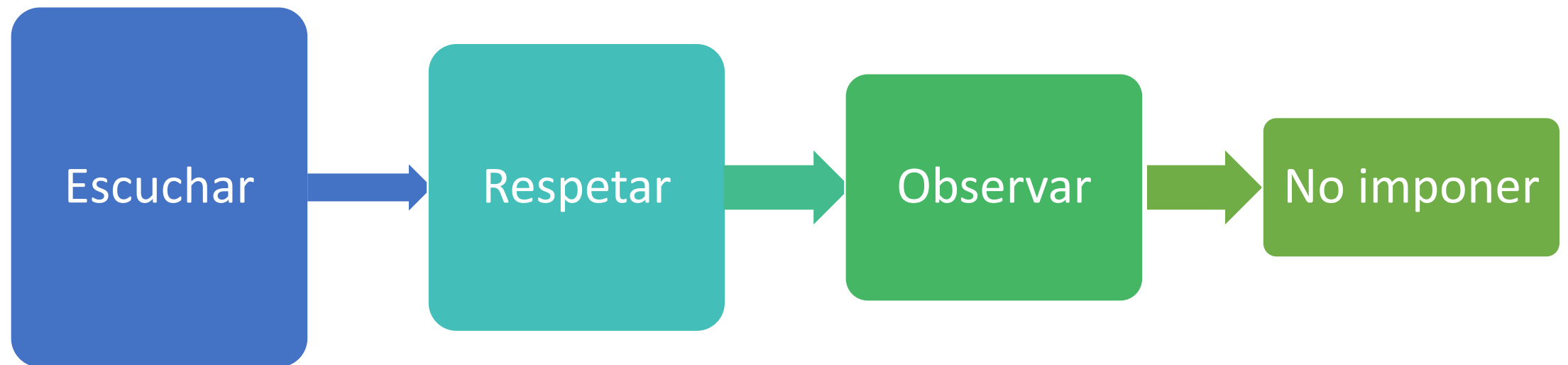
La comunicación “gesto /postura” dicen mucho más de lo que la mayoría de las personas parece pensar. Según el lenguaje no verbal que usemos podemos estar apoyando o incluso contradiciendo el mensaje verbal.

Nuestra postura y gestos deben acompañar el mensaje transmitido e incluso enriquecerlo.



Escucha activamente

Un error común que mucha gente comete hoy en día es que tendemos a hablar sin escuchar lo que el otro dice. Con ello ***el otro puede sentirse desatendido y a su vez puede cesar el interés en mantener el acto comunicativo.***



Este proceso te dará como resultado una buena comunicación activa

Respetar la opinión del otro

Podemos tener una postura muy concreta respecto a un tema determinado, pero esta no tiene porque estar de acuerdo con la de nuestros interlocutores.

Si queremos que una comunicación sea efectiva es necesario ser capaces de aceptar incondicionalmente la posibilidad de hallar posturas diferentes y respetarlas a pesar de que no las compartamos.



Mensaje Claro

Es importante que nuestro mensaje sea claro y conciso, usando un vocabulario entendible y que no resulte ambiguo. En caso contrario se puede dar pie a múltiples interpretaciones que dificulten los objetivos perseguidos en el acto comunicativo.

Mensaje claro y conciso



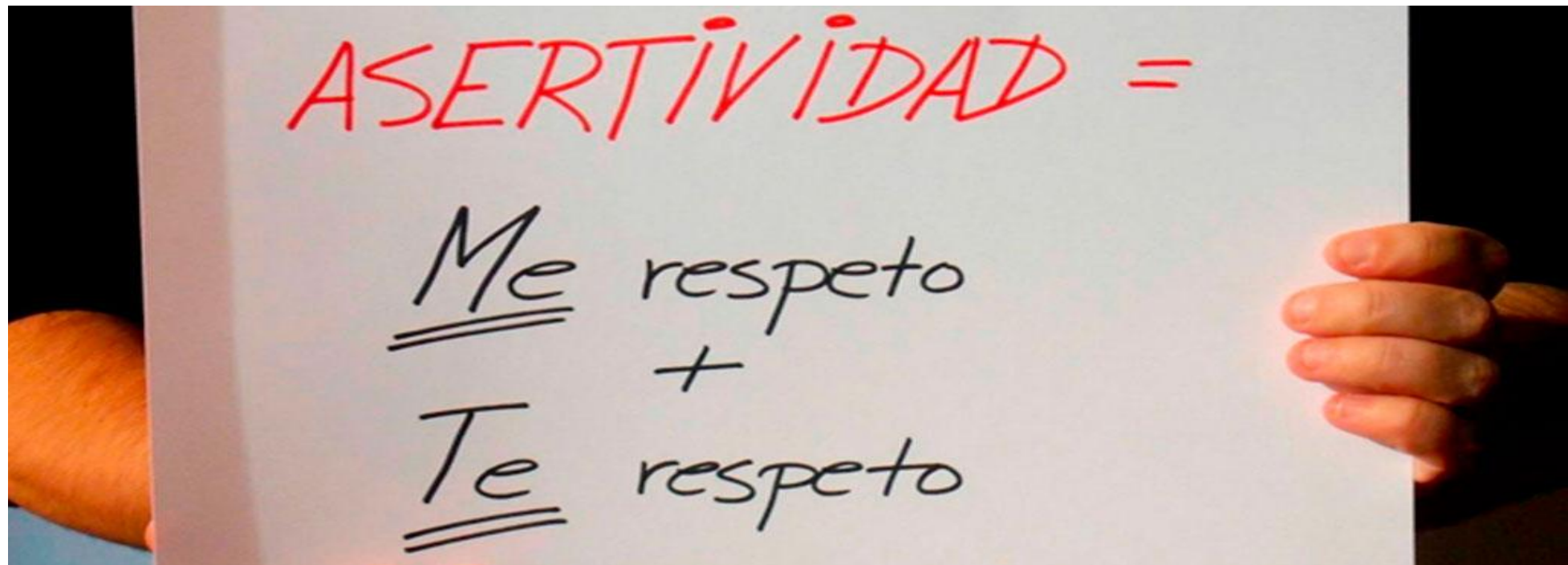
Ten en cuenta el contexto

No es lo mismo estar en un salón de clase, en una boda o en un funeral. El mensaje debe adecuarse no solo al sujeto y su realidad vital si no también tener en cuenta el ***ambiente en el que se realiza el intercambio comunicativo.***



Actúa con asertividad

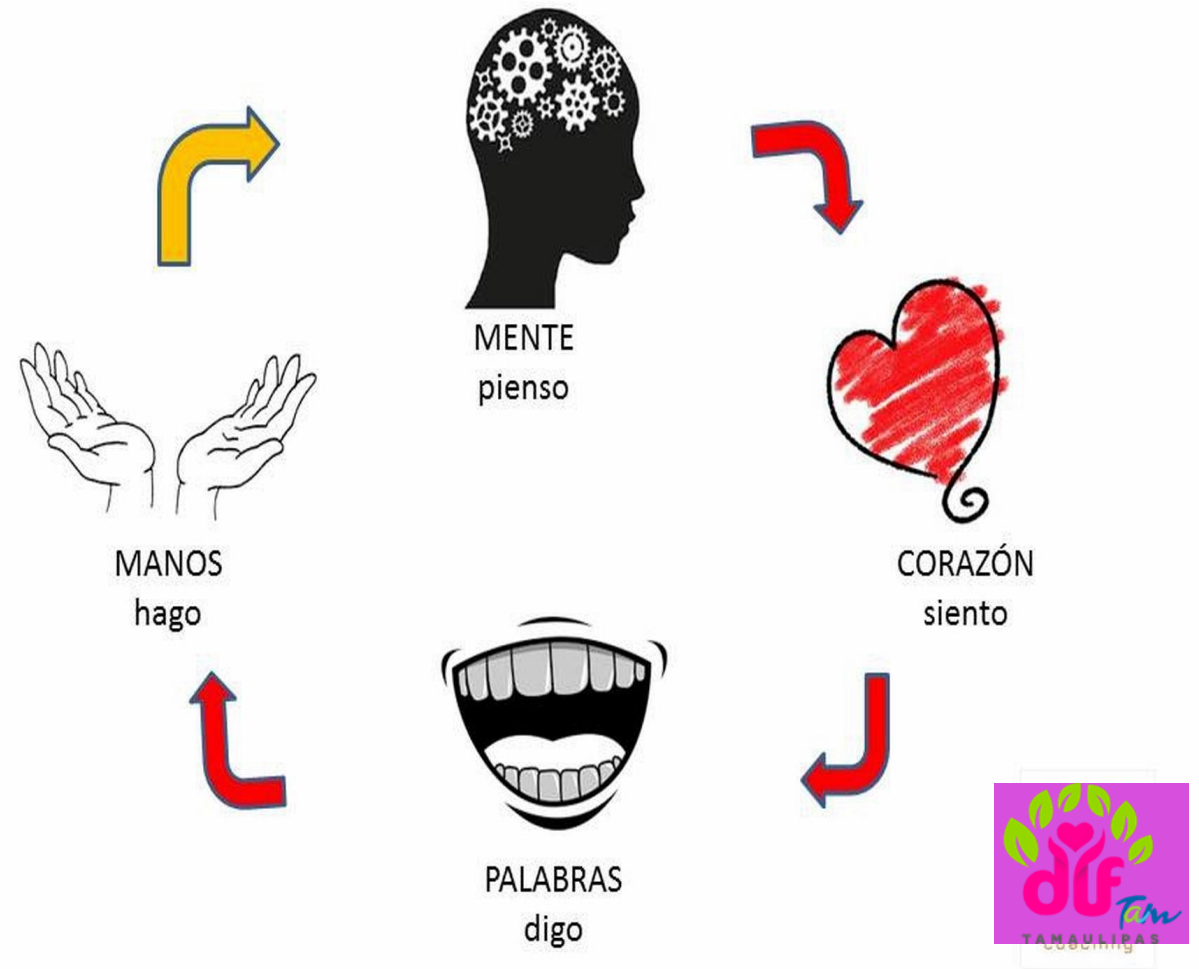
Durante el intercambio comunicativo no debemos de procurar someter a la receptor en obediencia e imponer nuestra voluntad independientemente de su opinión, ni tampoco dejarnos arrastrar por la ajena. Debemos ser capaces de defender nuestra postura de forma cabal respetando la opinión del otro.



La coherencia

La coherencia busca que el texto leído o creado posea lógica y orden, para que el receptor comprenda el discurso y pueda hallar la coherencia global, que es el sentido total del texto que ha leído o escuchado.

Modelo de proceso para la Coherencia



Respetar los turnos de palabra

Un acto de comunicación se establece entre dos o más personas. Si estamos hablando de una comunicación oral, es necesario que todos los implicados se comprometan a respetar el turno de palabra del otro sin interrumpirlo.



Ten un objetivo y déjalo claro de manera honesta

Si pretendemos tener una comunicación eficiente es fundamental tener claro que se pretende con ella, así como ser capaces de transmitirlo y argumentar de manera que la comunicación pueda facilitar su entendimiento.



Es altamente recomendable ser honestos y auténticos, sin pretender manipular al otro.

Tarea

“Recado dice:”

En su casa forme a su familia en una línea y a la primer persona comuníquele lo que la hoja dice en el oído, una vez que el o ella lo escucho, ella lo explicara a otra persona en el oído y así sucesivamente hasta terminar con la ultima persona. Entonces usted preguntara que fue lo que escuchaste? Y se dará cuenta como la comunicación puede ser distorsionada y mal entendida , porque desde el principio no se explico correctamente.

MOTIVACIÓN

Significa la Acción de motivar a una persona.

"una de las tareas del maestro es la motivación de los alumnos"

Cosa que anima a una persona a actuar o realizar algo.

"las principales motivaciones para los que visitan México son las siguientes: Los Paisajes, la cultura y Sus hermosas playas"

**NO HAGAS
LO QUE
LOS DEMÁS
HACEN.
HAZ LO QUE
LOS DEMÁS
QUISIERAN
HACER
Y NO
SE ATREVEN**

MOTIVACIÓN

La motivación como fuerza impulsora es un elemento de importancia en cualquier ámbito de la actividad humana, pero es en el trabajo en el cual logra la mayor satisfacción personal.

Si es la actividad laboral la que desempeña y ocupa la mayor parte de nuestras vidas, es necesario que estemos motivados por ella de modo que no se convierte en una actividad rutinaria y opresora.

**LA MOTIVACIÓN
ESTÁ EN TÍ**



***“Autoestima aprecio o consideración
que uno tiene de sí mismo”***



***“El 79% de los fracasos viene de personas
que tienen el hábito de ponerse excusas”***

AUTOESTIMA

Es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y carácter.



***SOY UNA PERSONA
INTELIGENTE,
VALIENTE
Y PODEROSA
MEREZCO SER
RESPETADA
POR QUIEN SOY.***



Declaro con mi voz;

Me valoro, me quiero y me respeto igual que valoro y respeto a mis semejantes, Lucharé por alcanzar mis objetivos, me veo capaz de ello.

He cometido algunos errores en mi vida, pero estos no me convierten en lo que soy.

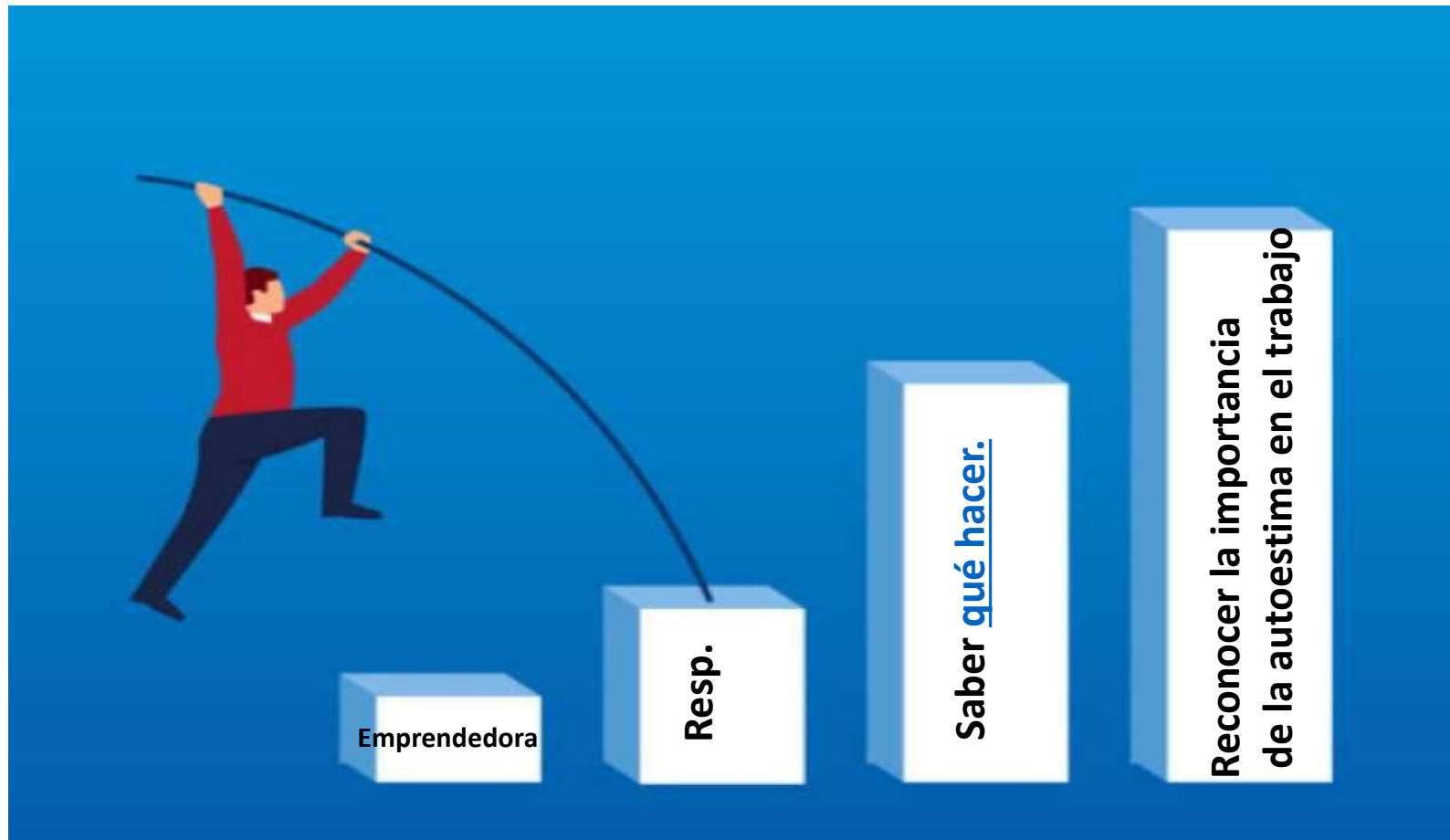


Soy capaz de afrontar cualquier reto
y de superarlo.

A partir de hoy, tomaré las mejores decisiones que
pueda para ser feliz conmigo mismo/a



El profesional que no quiere ser ascendido es por falta de motivación... **ya estas aquí trabajando.**



"No es el oficio el que dignifica al ser humano, sino el ser humano el que dignifica el oficio".

Repite contigo mismo;

No soy una persona perfecta, nadie lo es, pero puedo mejorar cada día.

Mis emociones son importantes y debo expresarlas sin miedo.

Personas que el mundo requiere hoy.



Soy una personas segura de mí mismas

A partir de hoy, me cuidaré como siempre me he merecido.

No tengo miedo a expresarme tal y como soy. Este será mi credo de hoy en adelante



**La
autoestima eleva
en gran medida la
capacidad de
liderazgo en las
personas.**



**Soy capaz
de afrontar
cualquier
reto y de
superarlo.**



Mi opinión es igual de importante que la de los demás.

He recorrido un largo camino hasta estar donde estoy y merezco valorarme por ello.

Estoy orgulloso/a de quien soy y seguiré mejorando como persona día tras día.



Cuidado;

Aunque a veces puedes creer que no es así, lo cierto es que en tú interior está todo lo que necesitas para conseguir lo que te propongas.

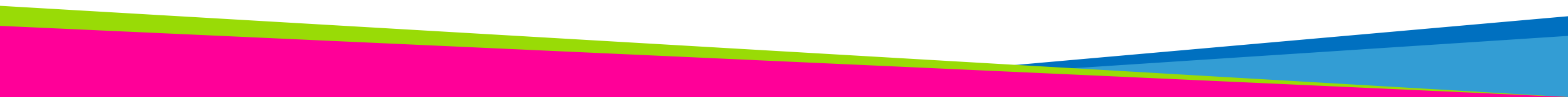
Estas características son:

- **Paciencia**
- **Constancia**
- **Capacidad para sacrificarte**
- **Pasión**
- **Tenacidad**



Lo mas curioso de todo, es que **NO EXISTE LÍMITE** cuando hablamos de nuestro deseo. Cualquier persona puede ir incrementando sus conocimientos y su consciencia en cualquier momento de su vida.

La superación personal puede definirse como la capacidad de cualquier persona para pensar sobre sí mismos.



Te muestro como puedes mejorar tu capacidad de superación personal creyendo en ti.

- ✓ **Siempre hacia adelante**, nunca dejes de caminar hacia los objetivos, aunque todo esté en contra.
- ✓ **Ten confianza en ti** y en lo que puedes conseguir
- ✓ **todos nos equivocamos**, pero pocos tenemos la capacidad de admitirlo.
- ✓ **Persevera** se constante
- ✓ Es necesario **trabajar mucho**
- ✓ **Pide ayuda**
- ✓ **No te rindas** ante las críticas negativas
- ✓ motivación personal





Ismael Garcia R.