



“Las buenas palabras valen mucho y cuestan poco”

– George Herbert

¿QUÉ ES?

Comunicación. (Del lat. *communicatio*, -ōnis).
f. Acción y efecto de comunicar o comunicarse.
f. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor (RAE).

El valor de la comunicación nos ayuda a intercambiar de forma efectiva pensamientos, ideas y sentimientos con las personas que nos rodean, en un ambiente de cordialidad y buscando el enriquecimiento personal e interpersonal.

¿POR QUÉ PRACTICAR EL VALOR?

El ser humano es un ser relacional. Necesita a los demás para realizarse. Por eso la comunicación es esencial. Aquí algunos beneficios :

- Propicia el conocimiento de los demás.
- Dar a conocer nuestro punto de vista.
- Permite influir y transmitir actitudes.
- Favorece las relaciones interpersonales.
- Buen medio para reflexionar y aprender.
- Produce bienestar.
- En el diálogo todos ganan.

OBSTACULOS

- ✓ Descortesía
- ✓ Menosprecio
- ✓ Autosuficiencia
- ✓ Indiferencia

*“Recibimos una boca
y dos oídos, para
escuchar el doble de
lo que hablamos”*

¿CÓMO PRACTICARLO?

La comunicación es de doble vía. Implica el arte de escuchar y el arte de hablar, Así aparece el diálogo y la comunicación efectiva.

EL ARTE DE ESCUCHAR:

Escuchar no es solo oír o adoptar una actitud pasiva en una conversación; significa mantener la atención para captar lo que otros dicen, procesando esa información y tratando de aprender del mensaje que ella trae.

Saber escuchar constituye una de las herramientas más eficaces para crecer, aprender y mantener buenas relaciones con los demás; es, además, una norma de cortesía y respeto que los demás valoran, pues les hacemos saber que lo que dicen es importante y merece nuestra atención.

EL ARTE DE HABLAR:

Se necesita ser asertivo en el hablar. Expresar nuestras opiniones, ideas, necesidades, sentimientos, incluso nuestros derechos de forma consciente, clara, honesta y sincera sin herir o perjudicar a los demás. Tomando en cuenta que además de las palabras, los gestos, la mirada, el tono de la voz, y el cuerpo, también comunican.

ELEMENTOS INDISPENSABLES:

La buena comunicación tiene algunos elementos indispensables:

- Mostrar interés por el interlocutor.
- Escuchar con atención.
- No acaparar la palabra.
- Evitar interrumpir.
- Usar lenguaje apropiado.
- Saber preguntar.
- Aprender a ceder.
- Practicar la sinceridad.
- Comprender los sentimientos de los demás.

PROPÓSITO

- Al dialogar: escuchar con la intención de entender y no solo responder.

Compilado por Jorge A. Prado