

Mejorar tu comunicación implica mejorar tu visibilidad en el mundo



trabajar en liderazgo, oratoria, coaching organizacional y en coaching personal.

Porque no podemos no comunicar

Estamos continuamente comunicando, aunque no queramos, comunicamos con todo: nuestra ropa, con nuestra forma de sentarnos, con nuestros objetos personales, con nuestra manera de hablar

Entendiendo por comunicación: palabras o comportamientos, signos a los que cultural o contextualmente se les atribuye un significado, elementos paralingüísticos (entonación, ritmo, volumen), los ruidos o sonidos corporales (risas, llantos, carraspeos), movimientos corporales (gestos, posturas o movimientos), movimientos del sistema neurovegetativo (coloración de la piel, dilatación de la pupila), elementos estáticos como el aspecto físico de las personas (indumentaria, pulcritud, mecheros, bolígrafos), grafía o dibujos (tipo de letra, distribución de papel, dibujos), y otros componentes menos obvios como la energía humana

Y lo que ocurre es que muchas veces prestamos atención al qué le voy a decir y se nos olvida lo más valioso a la hora de comunicar: los cómo, y son estos "cómo" los que muchas veces nos llevan a arruinar una relación o nos provocan muchos malos entendidos. La forma de hablar "el tono de voz, la rapidez del habla" **y el lenguaje corporal**, influyen **en la transmisión de nuestro mensaje**.

El cuerpo habla más alto que tus palabras.

Investigaciones recientes de Albert Ne-hrabian, Bird Whistell y Anthony Robbins, señalan estos porcentajes sobre el impacto de la comunicación:

7% Comunicación verbal. Palabras contenido hablado

93% Comunicación no verbal:

38% Comunicación paraverbal: Cali-

¿Tienes problemas a la hora de expresarte o comunicar algo? ¿Te cuesta encontrar las palabras adecuadas o el momento adecuado a la hora de comunicarte? ¿Tienes siempre los mismos problemas de comunicación con las mismas personas?

"La Comunicación une a los seres humanos y está en nuestra mano el escoger los lazos con el que queremos hacerlo"

La comunicación es nuestra gran cuenta pendiente, casi el 70-80 % de las organizaciones y de las personas con las que trabajamos tienen problemas de comunicación, nosotros solemos decir que si se arreglaran estos problemas las relaciones en las empresas y de las personas mejorarían muchísimo. Muchas personas arrastran problemas de comunicación que interfieren en la relación con sus equipos y con las personas de su entorno, durante años y años... Nosotros creemos que las personas que desarrollan la comunicación tienen ganado casi un 70% -80% de su liderazgo y digo desarrollan porque la buena noticia es que la comunicación se puede trabajar, en uno de los objetivos que más solemos



Nuria Sáez Lahoz

Socia Fundadora Escuela InCrescendo
Directora del Programa Oratoria & PNL



dad
de la
voz In-
tensidad ,
velocidad, tono,
ritmo, timbre, cadencia, volumen.

55% Aspectos corporales: Respiración, expresiones, posturas , movimientos, aspecto exterior ,movimientos de los ojos, etc...

Luego trabajar nuestra comunicación implica poner atención en toda esa parte inconsciente de nuestra comunicación, se trata de prestar más atención en los cómo, y no basar nuestra comunicación en yo ya se lo dije, o en el no se ha enterado bien

El emisor es el responsable de la comunicación

Cuántas veces te has quejado porque la otra persona no se ha enterado de lo que le has dicho, o has murmurado para tus adentros que nunca te escucha o que no presta atención. Solemos echar la culpa de nuestros malos entendidos a los demás y pocas veces asumimos nuestra responsabilidad como comunicadores.

Además hay un dato que se nos escapa y es el **que el responsable de la comunicación es el emisor**, porque es él, el que quiere llevar el mensaje al receptor, por ello el buen comunicador no se evade de la responsabilidad de que llegue el mensaje tal y como quiere que llegue, sino que trata de asegurarse por todos los medios que el mensaje ha llegado.

El feedback o la retroalimentación del mensaje

Nosotros solemos decir que la **comunicación es un milagro**, porque entre lo que el emisor quiere decir, se atreve a decir, lo que dice y lo que el receptor escucha (normalmente nuestra escucha es selectiva solo escuchamos lo que queremos escuchar), lo que entiende, lo que interpreta y sobrentiende, es fácil que exista un abismo y que haya mucho porcentaje de no entenderse...

Por ello el buen comunicador tiene

que asegurarse de que el mensaje sea el adecuado y el canal también, y para ello es necesario que pregunte, que pida feedback, que compruebe que el mensaje ha llegado tal y como él quiere que llegue.

Cada día más, vemos en las organizaciones comunicaciones no eficaces como resultado de emplear canales que no son adecuados: teléfono móvil, el correo electrónico, etc. Algunas veces en ciertas empresas se comunican determinados temas estratégicos claves para la compañía por email, y el email aporta rapidez y es muy buen canal para informar pero no para comunicar, un email no tiene entonación, ni silencios, ni pausas, nunca podrá sustituir a una comunicación directa . Además hay determinados canales en los que es más complicado el feedback y la retroalimentación.

En general la tecnología lejos de hacernos la comunicación más fluida nos está complicando más, porque en general no sabemos usarla, nos ponemos nosotros al servicio de la tecnología y no la tecnología al servicio nuestro, y esto no hace que nuestra comunicación mejore.

Además solemos confundir comunicar con hablar, nos creemos que comunicar es ponernos delante de alguien y empezar a soltar información y nos olvidamos de la parte más importante que es que el mensaje llegue al otro tal y como nosotros queremos, sino no llega no hay comunicación. Además es bueno preguntar, obtener el feedback de lo que el otro ha entendido, pero a veces nos da vergüenza preguntar y esa es la razón por la que surgen tantos errores en la comunicación. Si tú le pides a alguien que te haga un informe pero si no le dices nada más y no preguntas cómo lo va a enfocar, la otra persona te lo hará según ella cree que te lo debe de hacer y entonces si no vuelves a hablar sobre el tema llegará el día que te pondrá el informe sobre la mesa y probablemente a ti te hubiera gustado otro enfoque, y te enfadas y te quejas porque la comunicación ha fallado, pero entonces ... ¿De quién es la responsabilidad?

Te propongo una reflexión piensa en los momentos que tienes que comunicar algo importante a las

personas de tu entorno, ¿qué canal usas? , ¿es el más apropiado?, ¿este canal te permite que haya un intercambio, te ayuda a que llegue al otro? ¿Te preocupas en preguntar para comprobar que el mensaje ha llegado como tú querías?

Ser un buen comunicador supone disponer de tiempo

Ponemos la excusa del tiempo para todo, el tiempo es como el cajón desastre de la excusas, cuando uno no sabe a quién colgarle el marrón o a quién atribuirle la culpa en vez de mirarse para adentro pone la excusa del tiempo, no tengo tiempo para cambiar, ni para llevar una vida más sana, ni tampoco para comunicarme mejor.

Así solemos creer que si tuviéramos más tiempo mejoraríamos nuestra comunicación y vamos corriendo por la vida de un lado para otro sin darnos ese espacio para encontrarnos, para escuchar de verdad, sin prisas, sin hacer docientas cosas al mismo tiempo. Mejorar tu comunicación con el mundo a veces solo implica el pararte, el dar un espacio y en mirar a los ojos del otro entregándote a lo que se produce en ese momento, en ese intercambio con el otro, observándolo y escuchándolo en cuerpo y alma, ¿tan difícil es?

Los buenos comunicadores no han nacido así, ellos han tomado conciencia de sus puntos fuertes y sus oportunidades de mejora en la comunicación y los han desarrollado.

Han sabido mirar para dentro, no culpabilizar a los otros de sus problemas de comunicación y responsabilizarse de lo que les ocurre cuando tratan de comunicar con otros. Han observado su comunicación consciente e inconsciente, conocen cómo es su tono de voz y lo han mejorado, han trabajado con su lenguaje gestual, ha contactado con aquello que les hacen únicos y genuinos y lo han reforzado. Han aprendido a manejar silencios y a hacer preguntas que fomenten la comunicación y sobre todo se dan espacios para comunicarse.

Y si mejorar tu comunicación es tú responsabilidad, e implica mejorar tu relación con el mundo, ¿a qué estas esperando? ●