

La importancia de saber comunicar

Las habilidades comunicativas que poseemos determinan el éxito de nuestras relaciones interpersonales, y, por eso, es necesario comunicarse bien en el trabajo, con nuestros amigos, nuestra familia y, en general, con todas las personas que nos rodean.



Las 10 habilidades comunicativas básicas

1. Ser empático

En la comunicación eficaz, la empatía es importante para situarse en el lugar del otro. De hecho, la empatía es una de las habilidades sociales más importantes, porque es necesaria para convivir con los demás. Aunque no estés totalmente de acuerdo con un compañero de trabajo, con un empleado o con un amigo, es necesario entender su punto de vista, porque también tiene sus necesidades. Además, ponerte en el lugar del otro te ayuda a la hora de enviar un mensaje más claro y más efectivo.

2. Saber escuchar

Saber escuchar es una habilidad de comunicación básica, pero, aunque parezca simple, no todo el mundo tiene esta habilidad. Escuchar no es lo mismo que oír. Hay que aprender a escuchar no sólo las palabras que se hablan, sino también la forma en que se hablan y los mensajes no verbales que se

emiten. La escucha activa significa, pues, escuchar con los cinco sentidos. Hace referencia, además, a atender lo que la persona dice, a entender sus sentimientos, ideas o pensamientos que expresa.

3. Aplicar la inteligencia emocional

Para comunicarnos mejor, es indispensable aceptar a la persona que tenemos delante, establecer con ella un *feedback*, escucharla sin juzgar y comunicarle que se le ha entendido.

Si validamos al otro emocionalmente, mejora la comunicación puesto que el otro interlocutor se siente reconocido y comprendido, y así incrementa la verbalización de lo que piensa.

4. Lenguaje no verbal

La postura corporal, el contacto visual o los gestos, es decir, el lenguaje no verbal también comunican. Estar relajado y transmitir lo que intentamos decir puede maximizar el mensaje que queremos enviar a los demás.



5. Resolución de conflictos

Partiendo de la base de que el conflicto es inevitable en cualquier relación, aprender a manejarlo y a negociar es una manera sana y esencial para hacer que las relaciones funcionen. No afrontar los conflictos para evitar el malestar que pueden generar, solo provoca resentimientos y malos entendidos.

Para poder resolver conflictos es necesario un buen control emocional, ya que de esta manera es posible comunicar las propias opiniones sin amenazar ni atacar a los demás.

6. Comunicación eficaz, el lenguaje verbal

Uno de los elementos básicos de un buen comunicador es cómo suena frente a los demás. Por eso, es necesario ser claro, utilizar ejemplos concretos, tener una buena capacidad de improvisación, vocalizar correctamente, considerar los tiempos y, en definitiva, expresar correctamente lo que tenemos en mente para conectar con nuestro interlocutor.

7. Leer y escribir

Leer y escribir son importantes para comunicarnos. La lectura posibilita el desarrollo intelectual y, como función cognitiva, permite acceder a los avances tecnológicos, científicos y de la información; por tanto, ayuda a comprender mejor la realidad. Ser lectores habituales nos da las herramientas necesarias para ser capaces de dialogar críticamente.

Respecto a la escritura, no siempre tenemos que comunicarnos de forma oral, sino que es importante tener un buen dominio de la comunicación escrita.

8. Persuasión y credibilidad

La persuasión es una herramienta de comunicación clave porque transforma ideas, creencias, actitudes y comportamientos, e intenta satisfacer las necesidades de ambas partes. Suele tener mala fama, porque, de forma equivocada, puede confundirse con la manipulación (hacer algo en contra de tus intereses). La persuasión es la base de cualquier negociación exitosa.

Es imposible persuadir a una audiencia si no demostramos credibilidad y autoridad. Las personas están más receptivas cuando hay confianza. Por eso, es necesario ser coherente con lo que se dice y lo que se hace. Por ejemplo, que haya sintonía entre tu comunicación verbal y no verbal.

9. Ser positivo

Pocas personas quieren estar cerca de alguien que está con una frecuencia negativa. Ser amable, optimista y positivo con otras personas, sonreír a menudo y tener una buena actitud, trae como respuesta que la gente responda positivamente.

10. Actitud y respeto

Las personas están más abiertas a comunicarse si mostramos respeto hacia ellas y sus ideas. Acciones simples como usar su nombre o tutearle, hacerle sentir que es bienvenida, querida y valorada, tener contacto visual que indique sinceridad y reflejar la escucha activa hace que la otra persona se sienta respetada y tenida en consideración.

También es importante brindar palabras y acciones que la motiven a comunicarse con nosotros. Si las personas perciben que son valoradas y respetadas, son mucho más propensas a dar su mejor esfuerzo.

Tratar de asegurarse de que la persona involucrada en una interacción o comunicación está incluida, se logra a través del lenguaje corporal efectivo y el uso de preguntas abiertas.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO