

Comunicación Oral Efectiva

PARA NUEVOS LIDERAZGOS SOCIALES

Comunicación Eficaz

Del latín
communicare, que
significa “compartir
algo, poner en
común”.

Comunicación

**No
comunicar
es imposible**



¿Qué significa ser asertivo/a?

Asertivo/a

(adj. Psicol.) Dicho de una persona: Que expresa su opinión de manera firme.
(RAE)

Acertado/a

(adj.) Que tiene o incluye acierto.
(RAE)

Estilos de conducta básicos



Sumiso: evita hablar y se pliega a lo que dicen las demás personas. No defiende sus puntos de vista.

Asertivo: Habla con efectividad y propiedad al exponer sus ideas en forma lógica y sin contradicciones. Juega al yo gano; tú ganas (win-win).

Agresivo: se impone por la fuerza. Juega al yo gano; tú pierdes sin escuchar sugerencias.

¿Cómo logramos ser asertivos?

Empatía

1. f. Sentimiento de identificación con algo o alguien.
2. f. Capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos.
(RAE)

¿Cómo debo actuar para escuchar activamente?

Escucha activa**

No es solo poner atención.

Escuchar no solo lo que la persona está expresando directamente.

Sino también los sentimientos, ideas o pensamientos.



Escuchar, concentrarse en la persona que habla y proporcionar respuestas.

Ofrecer disponibilidad y mostrar interés por la persona que habla.

**Basado en los trabajos sobre la empatía del psicólogo Carl Rogers (EEUU, 1902-1987)

Conductas para una buena comunicación

¿Cómo nos relacionamos?

Esperando reciprocidad...

Dando y recibiendo

Escuchando y siendo escuchados

**Comprendiendo y siendo
comprendidos**

Siendo honestos

Aceptándonos

Ayudándonos

Reconociendo potenciales

Protegiendo

**Para realmente entender a otro,
debo escuchar con los oídos,
con la mente, con el corazón y
con el alma.**

Comunicación Oral Eficaz, Lo No Verbal

El 7 % de un mensaje está representado por las palabras, el 38% por la voz y el 55% por los gestos.

Merhabian, A. (1981). *Silent messages*.

Los secretos de hablar en público

PASO1:

Proyectar el
lenguaje
corporal





Postura

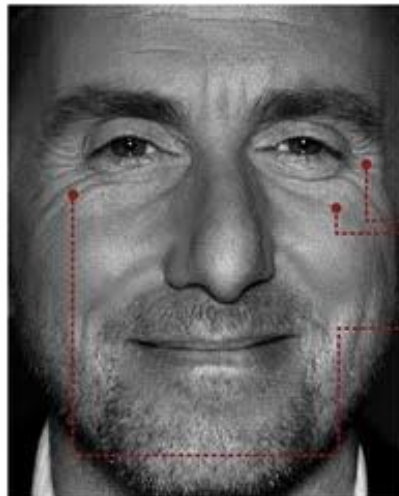
Expresa la actitud de las personas en relación con su entorno.

Gestos



Cualquier parte del cuerpo nos sirve para gesticular y expresar algo.

Gestos



felicidad

- ① Se forman patas de gallo
- ② Las mejillas se elevan
- ③ Se aprecia movimiento en los músculos que mueven los ojos

Expresiones del rostro:
Somos capaces de
expresar hasta 1000
emociones.
7 expresiones faciales
básicas:

Gestos

Sonrisa:

Se han identificado 18 tipos diferentes de sonrisas, basados en combinaciones de los 15 músculos faciales implicados.



(Ekman, citado Goleman, D., *Inteligencia social*).

Gestos



Mirada: Importancia del contacto visual, regula la comunicación, expresa emociones y comunica la naturaleza de la relación interpersonal.



Posturas de Poder

“Fake it till you make it”.

Amy Cuddy, psicóloga social y profesora de Harvard Business School.

Posturas de Poder



Comunicación Oral Eficaz, La Voz

Los secretos de hablar en público



PASO2:

Exaltar la voz
de manera
natural

“La **voz humana** es el instrumento más bello, pero también el más difícil de tocar”.

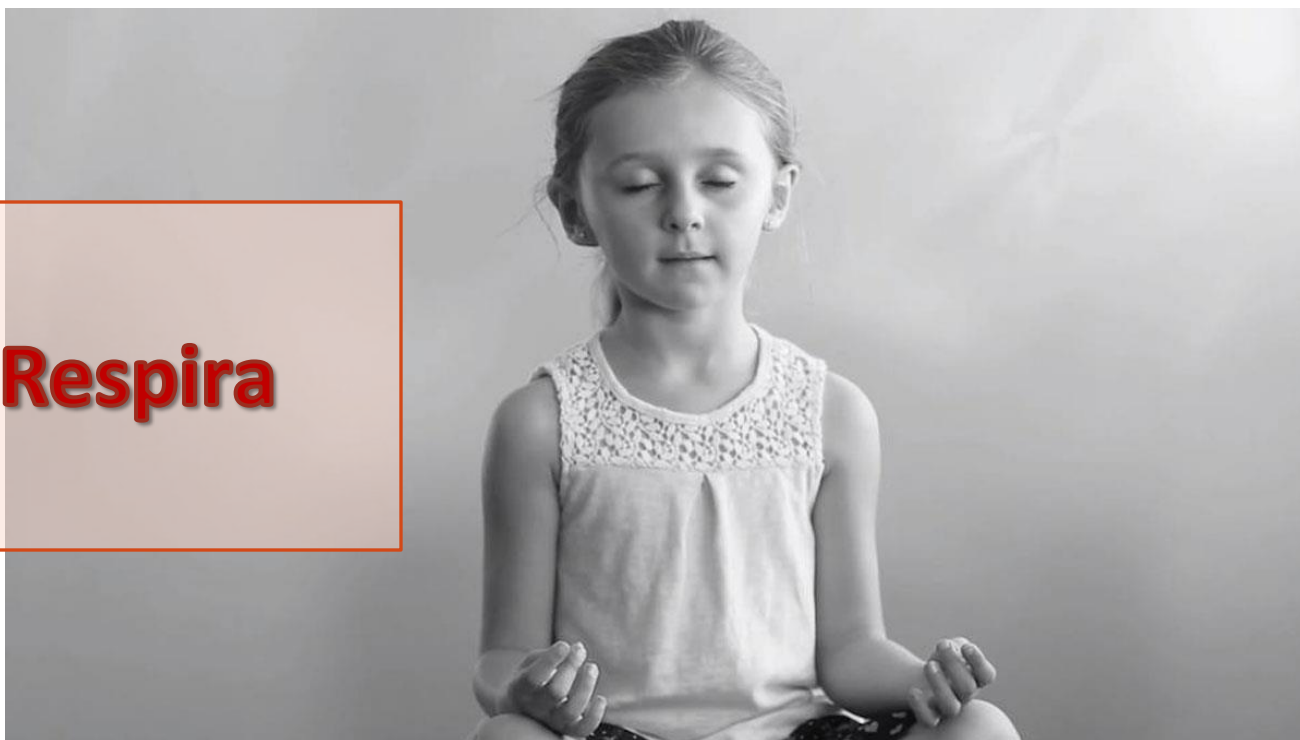
Richard Strauss, compositor y director de orquesta alemán.

El 38% del mensaje está constituido
por la voz.

Merhabian, A. (1981). Silent messages.

Claves de la Voz

Respira



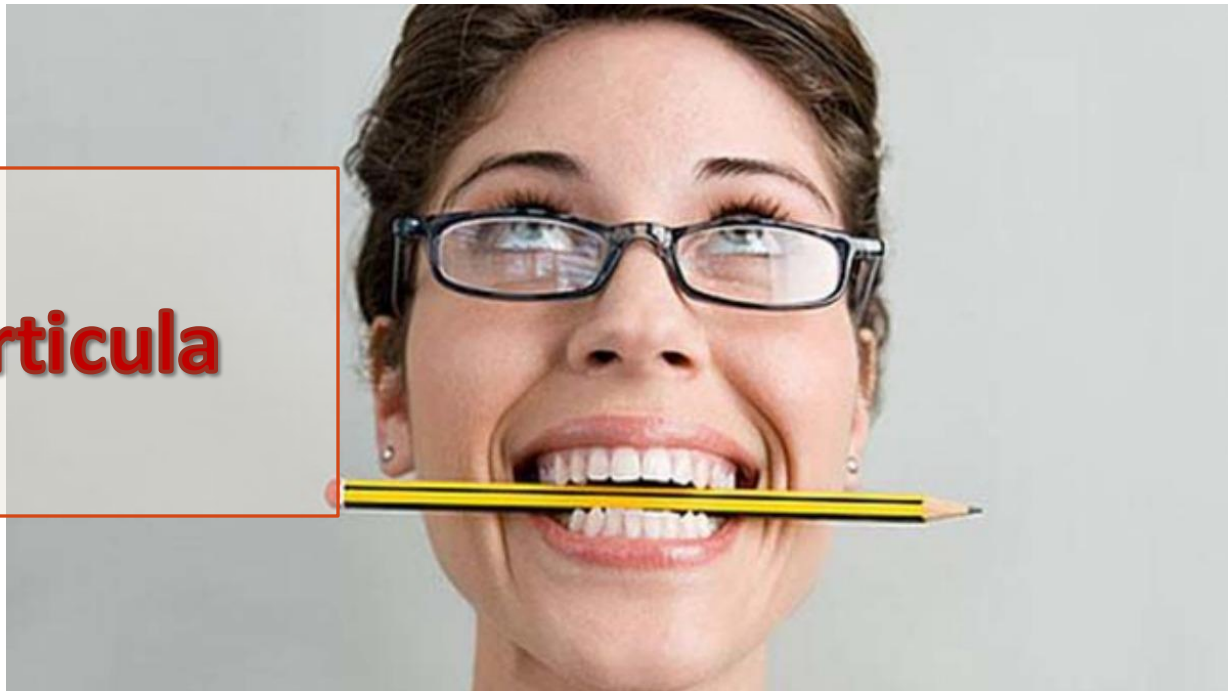
Claves de la Voz



Vocaliza

Claves de la Voz

Articula



Juguemos

Treinta y tres tramos de troncos trozaron tres tristes trozadores de troncos y triplicaron su trabajo, triplicando su trabajo de trozar troncos.

Nadie silba como Silvia silba y si alguien silba como Silvia silba, es porque Silvia lo enseñó a silbar.

Juguemos

Un martillero en Martillerolandia, desmartilló un clavo; si pudo desmartillar ese clavo, buen desmartillador será.

Dicen que yo he dicho un dicho, pero ese dicho yo no lo he dicho, porque si ese dicho yo lo hubiera dicho, ese dicho estaría bien dicho.

Juguemos

Comí chirimoyas y me enchirimoyé, ahora para desenchirimoyarme, ¿cómo me desenchirimoyaré?

Cómo quieres que te quiera si al que quiero que me quiera, no me quiere como quiero que me quiera.

Juguemos

Me han dicho que tú has dicho un dicho que yo he dicho.

Ese dicho está mal dicho, pues si yo lo hubiera dicho, estaría mejor dicho que el dicho que a mí me han dicho que tú has dicho que yo he dicho.

Juguemos

Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto,
mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto.
Pero como tu gusto no gusta del gusto que
gusta mi gusto, mi gusto no gusta del gusto que
gusta tu gusto.