

# CLAVES PARA MEJORAR TUS COMPETENCIAS COMUNICATIVAS

## **1. Analízate tanto a ti como al entorno.**

¿Conoces tus virtudes y tus defectos? Obsérvate. ¿Qué es lo que haces bien? ¿En qué necesitas mejorar? ¿Cómo puedes conseguirlo? Fíjate en cómo lo hacen aquellas personas que tienen éxito transmitiendo sus mensajes.

Al principio, será un ejercicio, pero pronto irás viendo cómo se convierte en un proceso automático. Y no te evalúes con una dureza desproporcionada. Recuerda que a andar se aprende caminando.

## **2. Apuesta por la sencillez.**

Solemos pensar que las expresiones recargadas y las palabras pomposas demuestran cuán cultos somos. Pero, salvo excepciones, lo único que hacen es complicar el entendimiento de nuestro mensaje. ¿Significa esto que debemos limitar nuestro lenguaje a lo simple? De ningún modo. Enriquecer el vocabulario siempre es una ventaja, pero hay que saber distinguir cuándo utilizar unas palabras y cuándo otras.

## **3. Busca lo auténtico.**

No debemos reducirnos a presentarnos como un personaje que no somos, aunque muchas veces lo hagamos para adaptarnos a la situación. Sonar forzado o artificial disminuye nuestra credibilidad y además podemos generar desconfianza. La naturalidad siempre es la mejor opción, incluso en diferentes contextos. Muéstrate tal y como eres. Quien no esté dispuesto a aceptarte, tal vez no sea la mejor compañía.

#### **4. Recurre a la honestidad.**

La mentira es una de las cosas que se adhieren muy rápido a la imagen de una persona. Genera enfado y puede provocar una gran pérdida de confianza. Además, para que una mentira no sea descubierta, necesita no contradecirse; será como una bola de nieve: cada vez se hará más grande. Por eso, es mejor enfrentarse a la verdad desde el respeto y la asertividad que contar una mentira que lo único que hará es complicar más la situación.

#### **5. Entrena la asertividad.**

Se trata de una habilidad fundamental para una buena comunicación. Nos permite defender nuestra propia postura mientras respetamos las opiniones de los demás, protegiendo nuestras opiniones sin agresividad. En una sociedad tendente a los malos modos, imarca la diferencia desde el respeto!

#### **6. Enfatiza tus palabras.**

El mensaje no solo está compuesto por palabras, como hemos visto, sino que influyen muchos aspectos más. Por ejemplo, utiliza pausas y entonaciones que despierten la atención en la otra persona. Aportarán frescura y harán que tus mensajes sean más interesantes.

#### **7. Parafrasea.**

La técnica del parafraseo consiste en expresar las propias ideas de modos distintos. Conseguirás que tu punto de vista quede claro y también servirá para reafirmarte ante ti mismo y ante los demás.

#### **8. Practica la escucha activa.**

Escuchar no es simplemente oír las palabras que nos llegan. Si queremos ser activos en nuestra escucha, deberemos procurar que la otra persona se sienta atendida y comprendida desde la empatía. La conversación será más efectiva y la relación con nuestro interlocutor mejorará.

**9. Ten en cuenta a tu interlocutor.**

Todos somos diferentes y a la vez igual de válidos. Esto incluye la forma de pensar. Dependiendo del nivel económico, sociocultural, educativo, etc., nuestro punto de vista puede ser uno u otro e incluso compartiéndolos, podemos tener mundos internos completamente distintos. Creer que todo el mundo debería opinar como nosotros es un grave error.

Observar a nuestro interlocutor nos permite ir adaptándonos a él. ¡Utiliza tus recursos!

**10. Anticípate a las reacciones.**

Aunque puedas imaginar las reacciones de tu interlocutor, nunca las des por hecho. Estar preparado para reacciones inesperadas hará que sientas más seguridad ante posibles contratiempos. Incluso puedes tener alguna contraargumentación o alguna estrategia preparada de antemano por si eso ocurre. ¡Guárdate las espaldas!

**11. Apóyate en el lenguaje no verbal.**

Los gestos, expresiones, pulcritud, vestuario, etc. también influyen en cómo nos ven. Procura controlar estos aspectos para no transmitir algo que no quieres. Por ejemplo, no gesticules de forma excesiva, presta atención a tus movimientos, cuida tu vestuario, etc. Por supuesto, siempre en función de cada contexto.

**12. No evites el contacto visual.**

Rehuir la mirada del interlocutor denota inseguridad. Por eso, debemos procurar mirar a los ojos, demostrando así confianza. ¡Ojo! Una mirada demasiado fija puede causar el efecto contrario y llegar a resultar agresiva. Hay que alcanzar un término medio.

**13. No interrumpas.**

Interrumpir cuando otra persona está hablando no sienta muy bien, se considera una falta de respeto. Además, esto imposibilitará que comprendas al cien por cien lo que tu interlocutor está intentando decirte. Si tienes este mal hábito, bórralo del mapa!

**14. No termines las frases de los demás.**

Finalizar las frases ajenas no solo no ayuda en la comunicación, sino que suele causar enfado. Puedes transmitir abuso de poder.

**15. Opta por el buen humor.**

La sonrisa es un recurso que suele estar infravalorado: es muy sencilla de utilizar y muy fácil de contagiar. Bien es verdad que no todas las situaciones admiten una actitud desenfadada y alegre, pero la empatía es algo que podemos mantener siempre.

Ser amable también nos beneficia a nosotros. Los días transcurren más agradables cuando no fruncimos el ceño continuamente.

**16. Recurre a técnicas visuales.**

¿Tienes que exponer para un público? Si existe la posibilidad, no te cortes: las ilustraciones, fotografías e incluso vídeos pueden potenciar tu mensaje. También puedes valerte de la psicología de los colores para crear y reforzar vínculos con tus oyentes. La información ligada a lo emocional se recuerda mejor. ¡Una imagen vale más que mil palabras!

**17. Procura no perder la calma.**

Solemos ponernos nerviosos ante circunstancias específicas: un examen, hablar en público, comunicarnos con alguien que nos altera, etc. Nuestras competencias comunicativas pueden verse mermadas. Intentar mantener la calma es un buen modo de preservarlas. Existen ciertas técnicas de control de la activación (como la relajación muscular o las técnicas de respiración) que nos serán de mucha ayuda.

**18. Gestiona tus emociones.**

Es imposible separarnos de nuestras emociones. Sin embargo, permitir que las que son muy intensas (en especial, las negativas) interfieran en la comunicación no es muy recomendable. Ya sabemos que la comunicación fluye mejor desde la serenidad, y lo mismo ocurre con la toma de decisiones. Si vemos que no somos capaces, lo mejor será posponer la conversación para cuando estemos más calmados.

**19. Reconoce tus fallos.**

Tu valía no va a caer por reconocer que has cometido un error. Al contrario, la capacidad de autocrítica y la pretensión de mejora nos acerca a los demás. Tratar de tapar los fallos y no estar dispuesto a ceder solo alimenta un orgullo que no lleva a ninguna parte.

**20. Mantén la confianza en ti.**

La inseguridad en uno mismo puede arruinar un examen, la presentación que con tanto esfuerzo has preparado o incluso una simple conversación. Recuerda: los errores no suponen ningún drama y se pueden solucionar. Te facilitará mantener la confianza.

**21. Inspírate.**

Hoy en día podemos encontrar multitud de libros y artículos orientados a la mejora de las competencias comunicativas. Otra buena opción es la literatura: además de satisfacer nuestra afición, nos ilustra con diversos modos de transmitir de forma escrita. En Internet también podemos encontrar numerosas charlas de expertos de cualquier materia. Observa cómo se expresan, de qué elementos se valen para hacer llegar su mensaje.

**22. Disfruta de la propia comunicación.**

La comunicación es vital para la existencia humana. Y tampoco es un secreto que las demás especies, a su modo, se comunican entre sí. Mires donde mires, hay interacción. Tratar de mejorarla hará que disfrutemos más de las experiencias que nos hace vivir.

Si bien las competencias comunicativas no son innatas, algunas personas tienen más facilidades que otras para comunicar. ¿Significa que lo tienen todo hecho? No. Si no se ejercitan estas habilidades, no aprovecharán su potencial. Y, en el caso de aquellos con más dificultades, la práctica conseguirá grandes avances. El buen comunicador no nace, sino que se hace.

**REFERENCIA:**

Aranguren, C. y Boris, F.( 2014). Competencias comunicativas. Editorial Tiempo de Leer.