

# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN:

## COMUNICACIÓN EFECTIVA Y ESCUCHA ACTIVA

Desarrollar habilidades de comunicación es crucial para el éxito profesional. A través del diálogo, se pueden intercambiar opiniones y generar ideas. La comunicación efectiva facilita el trabajo en equipo y la coordinación de esfuerzos. Para alcanzar los objetivos, es esencial saber escuchar a los compañeros en el ámbito laboral.

La escucha activa implica comprender el mensaje de los colaboradores. Aunque parece sencillo, no es fácil. Para desarrollar esta habilidad, considera dos elementos:

- Disposición: Estar presente y prestar atención al interlocutor, identificando el contenido y los objetivos del mensaje.
- Expresión: El lenguaje no verbal, como el contacto visual y los gestos, muestra interés en el interlocutor.

Esta habilidad se puede adquirir y mejorar con la práctica. Expresar tus ideas y comprender las de los demás te ayudará en el mercado laboral. Saber escuchar mejora la productividad, facilita el intercambio de información, genera ideas y fomenta el trabajo en equipo. También está relacionada con competencias como el liderazgo y la gestión de proyectos.

### ¿Cómo se puede desarrollar la escucha activa?

- Concéntrate en el emisor: Evita distracciones y mantén contacto visual para obtener la mayor cantidad de información posible.
- Evita los prejuicios: No saques conclusiones subjetivas.

#### **Referencia:**

*Escucha activa y comunicación efectiva en el trabajo.* (s/f). Uvm.mx. Recuperado el 25 de septiembre de 2024, de <https://blog.uvm.mx/escucha-activa-y-comunicacion-efectiva-en-el-trabajo>