

Visión y Compromiso™



**¿Hablas o te Comunicas?
“Tu éxito depende de ello”.**

Presentado por:

Hugo Ramirez

Director de Departamento de Programas

Objetivos:

- ❖ Entender lo que implica comunicarnos y no solo hablar
- ❖ Analizar lo que puede lograr una comunicación asertiva personal y laboralmente.
- ❖ Conversaremos sobre los estilos de comunicación
- ❖ Aprenderemos como desarrollar una comunicación asertiva y sus componentes
- ❖ Analizaremos el auto-control y su relación con la comunicación

El 85% de los logros, metas, éxitos, así como los obstáculos, dificultades y problemas personales, laborales y profesionales Están muy relacionados con otras personas.



Por lo cual

Tu habilidad para comunicarte eficazmente es indispensable para que tengas éxito en casi todo en la vida personal, laboral o profesional.

Por eso los estudios indican que hasta el 90% de tu felicidad esta vinculada a tu relación y comunicación con otros.



Por ello es importante analizar si hablamos o si nos comunicamos con las personas a nuestro alrededor



Deferencia entre hablar y comunicarnos

Hablar = Cantaleta o Cantinela:

Ruido, confusión de voces o instrumento.

Cosa que se repite con insistencia que resulta molesta e inoportuna.

Comunicar = mensaje entendible:

capaz emocionar, estimular, accionar con el fin de mover las fibras de la persona que nos escucha



La gran diferencia entre hablar y comunicarse

El que **habla** solo repite o trasmite información (verborrea),

El que se **comunica** es capaz de suscitar emoción, motivación, acción en el que escucha (aun sin hablar)



Actividad grupal

Hagamos en cada grupo una lista de como la comunicación nos puede ayudar en:

- La vida personal o familiar
- Alcázar metas y éxitos laborales y/o personales

Hagamos en cada grupo una lista de como el hablar puede afectarnos negativamente en:

- La vida personal o familiar
- Alcázar metas y éxitos laborales y/o personales



Lo bueno es que

- La habilidad o competencia de comunicarnos es adquirida, podemos aprender.
- La comunicación es fundamental para transmitir ideas, planes, persuadir, convencer y hasta vender algo con facilidad ya que hasta influencia el cambio en la opinión de otros.
- La comunicación nos acerca a los objetivos o a quienes nos van ayudar a alcanzarlos.
- Esto potencia enormemente nuestro poder personal ante situaciones adversas.



Usted es un regalo

La diferencia es como esta envuelto ese regalo



Donde empieza la comunicación

Como te muestras ante las personas, nuestra manera de vestir para la ocasión, la impresión que los demás van a tener de pende de tu presentación física ya que la ropa cubre el 95% de tu cuerpo, deber de ser adecuada para la actividad que estas realizando.

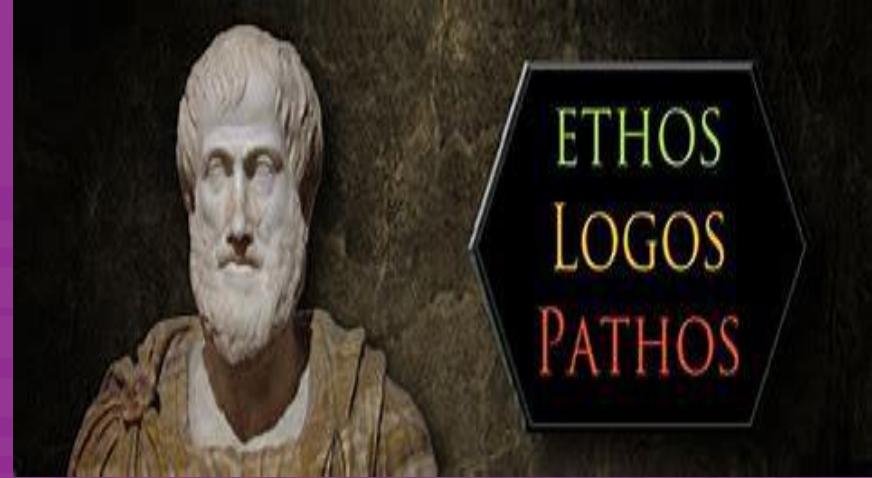


Puntos sobre la primera impresión

- Primera impresión se forma en 4 segundos
- Tienes 26 segundos mas para aportar información a la primera impresión
- El cerebro de la otra personas ya ha tomado una decisión sobre ti
- Su atención selectiva empezara desde ese momento a buscar evidencias que esta en lo correcto.



El secreto de la comunicación según Aristóteles



Las palabras usadas y pronunciadas durante la conversación

Personalidad e imagen de la persona que habla



Las emociones que el hablante consigue provocar en el que escucha

Las 4 “P” de la comunicacion asertiva

“Posicionamiento”

Prestigio
Credibilidad
Valor moral



“Performance”

Actuación
experiencia , pericia,
conocimiento



“Poder personal”

habla, relacional,
premiar, influenciar e
inspirar



“Política”

Amabilidad, carisma,
actitud, la manera de
tratar a otros



Estilos de comunicación “Agresivo”

Aparentar ser superior ha otros, utilizando adjetivos para so-bajar, usar palabras vulgares o burlarse de la gente que el agresor, cree inferior a el o ella. Este estilo AGRESIVO tiende a llevar a confrontaciones de todo tipo tarde o temprano al ser usado con otro agresivo.

“Decir la verdad sin compasión, es agresión”



Estilo “Pasivo o No Asertivo”



Es utilizado en su mayoría por personas inseguras de si mismas, que tienen miedo de mostrar sus sentimientos y a menudo se menosprecian asi mismas demostrando debilidad.

“Estilo Asertivo”

Este es el estilo recomendado por especialistas de la comunicación, pues es la manera correcta de comunicarte con otras personas.

Significa no pensar solo en ti mismo, sino adoptar una conducta empática y pensar en los demás, en sus emociones, sentimientos, valores y derechos.



Estilos de Comunicacion

<https://youtu.be/ZgmSfdE2y-s>

Actividad: Los 3 lentes



**Dramatización y
análisis de estilos de
Comunicación**

El Auto control y la Comunicación

- El auto control permite manejar impulsos al comunicarnos
- Esto permite desarrollar la grandeza de tu carácter
- Es un indicador poderoso de bienestar y éxito en la vida
- El auto control es como un musculo que hay que ejercitarlo



La falta del auto-control en la comunicación

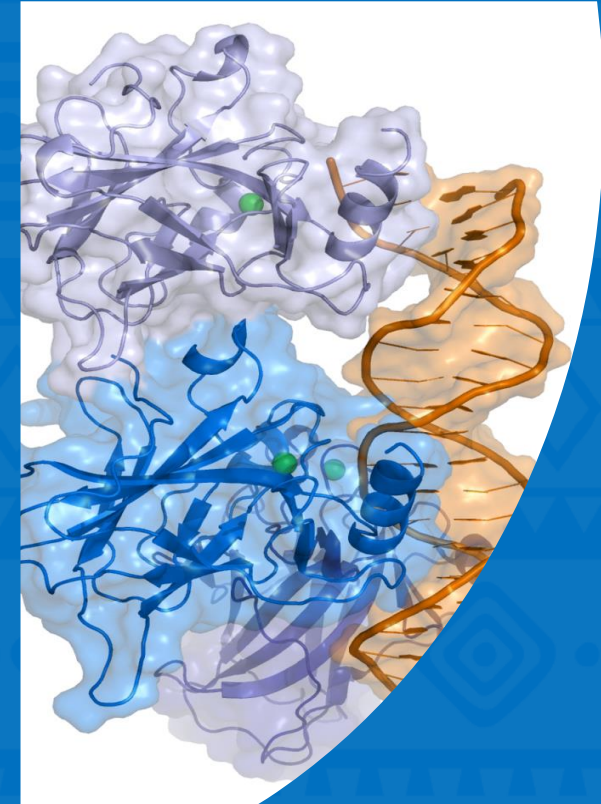
- Puede dañar tu comunicación personal y laboral
- Afectar tu reputación
- Perder credibilidad
- Perder oportunidades de éxito en todos los ámbitos
- Dañar relaciones y hasta tu salud



Cargar a su muerto



Gen P53
Supresor de tumores



7 Claves para entrenar su auto-control

1. Define tus valores y como quieres actuar

Quien eres, quien quieres ser y como vas actuar para conseguirlo

2. Cuida tu estado físico y mental

El agotamiento fisico o mental influye en su auto-control

3. Simplifica el contexto que te rodea

No complique mas las cosas, se organizado

4. Entrena la inteligencia emocional

Se relaciona en la manera de gestionar las emociones y relaciones

5. Aléjate de estímulos negativos

Personas, situaciones, alimentos o pensamientos

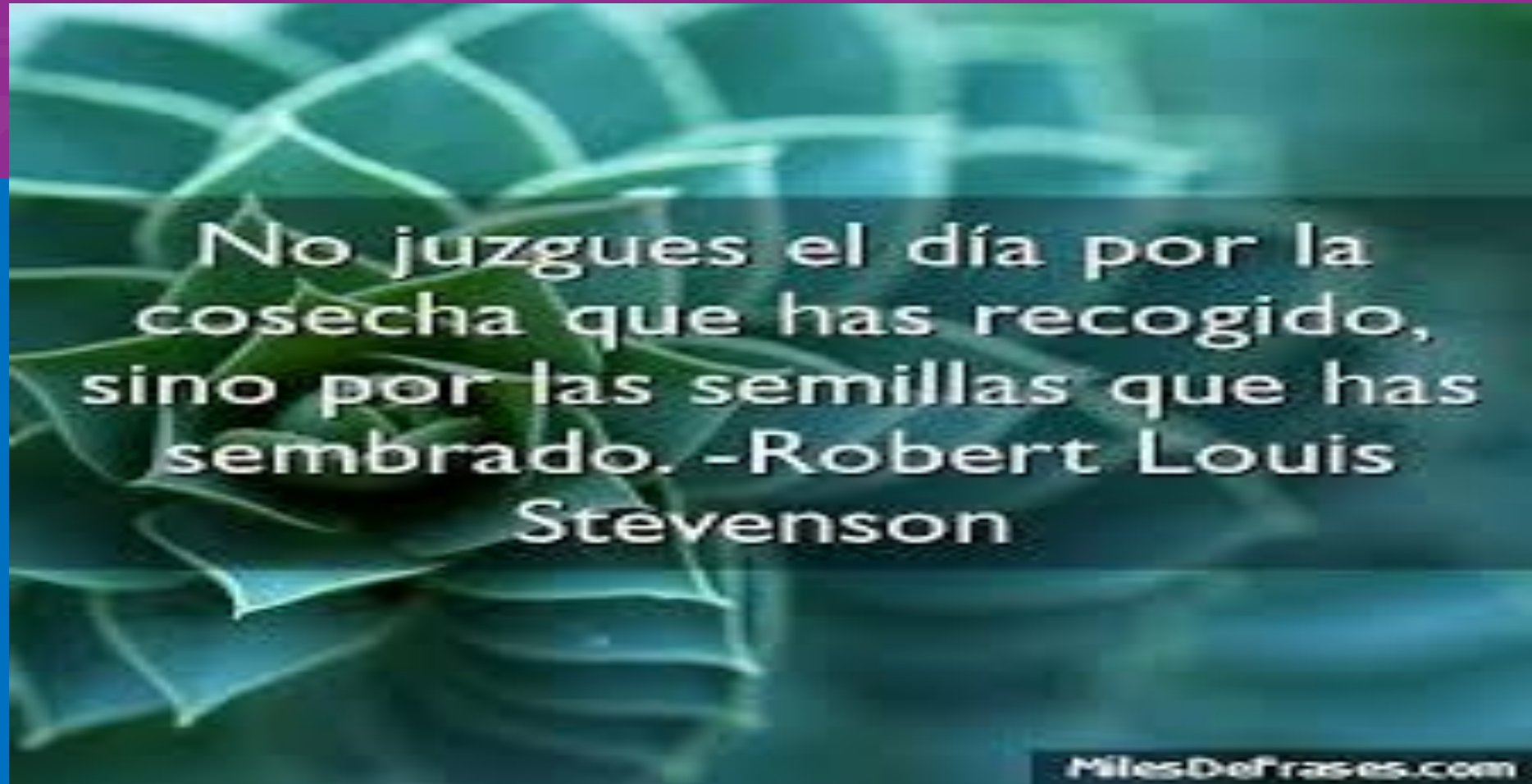
6. Aplica la regla de los 10 minutos

El estrés hace difícil mantener la calma y tomar decisiones

7. Practica mindfulness

Mejora la atención, presencia y controla emociones

Pero no es facil comunicarse con todos!!



Historia del hombre perdido en el desierto

Por eso hacemos bien en mantener presente

1. La comunicación es una competencia o habilidad aprendida
2. La comunicación requiere de fluidez, para que sea exitosa
3. Sin la comunicación asertiva, los efectos y resultado van hacer diferentes a los que esperamos para el éxito.
4. La comunicación y no el hablar, es lo que elimina barreras y logra grandes objetivos.



Recuerde

En la **comunicación asertiva** la clave esta en pensar antes de hablar.

Porque aunque cuando siempre queremos ser honestos, el objetivo no es lastimar a otro con palabras, el objetivo es expresar lo que se siente respetando las diferencias.

Pericles



“El que sabe pensar, pero no sabe comunicar lo que piensa, esta en el mismo nivel que el que no sabe pensar”.

No lo olvides!!

**¿Hablas o te Comunicas?
“Tu éxito personal, laboral y
profesional depende de ello”.**

Presentado por:
Hugo Ramirez
Director de Departamento de Programas