



Fortaleciendo tus Habilidades para Comunicarte

Una buena comunicación requiere de práctica constante. Si deseas convertirte en una comunicadora o en un comunicador más efectivo tanto en el ambiente profesional como en el personal, estos consejos te pueden ayudar:

- **Sé cortés y amable.** Di 'por favor' y 'gracias'. Pregúntale a la otra persona cómo está o tengan una breve conversación sobre un interés en común.
- **Crea una buena relación.** Promueve una buena relación haciendo contacto visual y escuchando sin interrumpir. Las señales no verbales, como asentir o sonreír, también te pueden ayudar a conectarte con la otra persona.
- **Refleja las emociones de la otra persona.** Sé sensible al estado mental de la otra persona y responde de forma apropiada. Por ejemplo, si alguien siente tristeza o decepción, responde con empatía o con aliento. Esto demostrará que estás viendo a la persona y que respetas sus sentimientos.
- **Evita las distracciones.** Mantente lejos de tu computadora o de tu teléfono, a menos que necesites consultar información importante.
- **Proporciona retroalimentación constructiva.** Mantén el enfoque en los hechos y evita hacer juicios o cuestionar las decisiones de la otra persona. Señala algo positivo sobre el proceso que la persona siguió o el esfuerzo que se puso en el proyecto.
- **Haz preguntas.** Las preguntas abiertas te van a ayudar a obtener información y a ganar un



mayor entendimiento y contexto. Esto puede ser especialmente útil en situaciones estresantes. Cuando estés en tu lugar de trabajo, prepárate para tener conversaciones o reuniones familiarizándote con el tema a tratar y haciendo investigación cuando sea necesario.

- **Solicita un descanso (cuando sea necesario).** Si estás muy cansada o cansado para hablar sobre un tema difícil, o si el tema está creando sentimientos de estrés o de enojo, pide hacer una pausa en la conversación. Considera programar otro momento para retomar el tema cuando tú puedas estar mejor preparado o preparada. Un descanso también puede ser útil si necesitas obtener más información o si necesitas considerar las opciones para solucionar un problema.

Si sientes nervios o ansiedad por una próxima conversación, reunión o presentación, LifeMatters te puede ayudar. Un consejero o consejera de LifeMatters te puede ayudar a revisar tus preocupaciones y a planear para los posibles resultados. Llama 24/7/365.

1-800-367-7474

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

