

MOOC DIGITAL WORKPLACE		
MÓDULO 2: COMUNICACIÓN		
VÍDEO: MOD2_3: Expresarse eficazmente		
<p>Locución: Texto que dice el presentador del curso.</p> <p>Texto en pantalla: ideas fuerza, imágenes o elementos a aparecer en pantalla y referencias a la edición.</p> <p>Referencias locución.</p>		
LOCUCIÓN	TEXTO EN PANTALLA	Referencias EDICIÓN
¿Sabías que para comunicarnos no utilizamos una sola forma de hacerlo? Ni nos expresamos de una sola manera, ni "escuchamos" sólo con nuestros oídos...		Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.
<p>Fundamentalmente, utilizamos 3 formas de comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal, que hace referencia básicamente a lo que decimos con nuestras palabras. • Comunicación no verbal, que se refiere tanto a nuestra imagen, como a cómo acompañamos lo que decimos; es decir, qué comunican nuestros gestos, el propio uso del espacio, los símbolos que utilizamos... • Comunicación paralingüística, que tiene que ver con cómo lo decimos en cuanto a la voz: entonación que utilizamos, el volumen, el ritmo e incluso las pausas que realizamos, o el manejo de los silencios. <p>¡Todo comunica!</p>	<p>Cartel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación verbal • Comunicación no verbal • Comunicación paralingüística <p>Cartel:</p> <p>¡TODO COMUNICA!</p>	Primer plano del formador señalando los tipos de comunicación.
Y aunque a veces podemos pensar lo contrario, la comunicación verbal es la que menor peso suele tener de las tres, por lo que la no verbal y la paralingüística no sólo la		Primer plano del formador.

<p>completan, sino que la refuerzan.</p>		
<p>Conviene tener en cuenta que, cuando teletrabajamos, perdemos una parte del gran potencial de la comunicación no verbal y paralingüística, al no poder recurrir siempre al cara a cara. Por este motivo, tendremos que ser especialmente cuidadosos con adecuar nuestros mensajes al contexto específico, de forma que lleguen al receptor de la manera más adecuada posible. De algún modo, tenemos que encontrar la forma de compensar lo que el medio y la propia deslocalización no nos permite.</p>	<p>Cartel:</p> <p>Compensar lo que el medio digital y la deslocalización limitan a nuestra comunicación no verbal o paralingüística.</p>	<p>Plano del formador caminando.</p>
<p>Y... ¿cómo podemos expresarnos entonces más eficazmente?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cada vez que tengas una conversación importante, tómate tu tiempo para prepararla: ¿qué quieres conseguir? ▪ Además, procura centrarte en un máximo de 3 ideas en cada interacción. ▪ Recuerda que eres responsable de tu comunicación, por lo que has de cuidar al máximo cada detalle, cada elemento del proceso de comunicación que vimos en el vídeo anterior. ▪ Utilizar una comunicación sencilla y directa es siempre mucho más eficaz. ¡No te andes con rodeos! ▪ Redirige la conversación cuando sea necesario. Por ejemplo, si consideras que se desvía de tu objetivo (a veces caemos en la trampa de seguir la corriente a nuestro interlocutor, contestando a cualquier cosa que nos pregunta, y dejando de lado lo que queríamos contarle). ▪ Cuando te comuniques con otra persona, mantén la congruencia entre tus palabras y tus gestos, entre lo que dices verbalmente, y cómo lo estás acompañando con tu comunicación no verbal y paralingüística. ▪ Mira a los ojos y demostrarás 	<p>Cartel con listado-resumen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara tu conversación. • Céntrate máximo en 3 ideas. • Cuida todos los detalles. • Comunica de forma directa y sencilla. • Redirige la conversación si es necesario. • Mantén la congruencia entre las diferentes formas de comunicación. • Cuida el contacto visual. 	<p>Primer plano del formador con el texto en un lado de la pantalla (las frases van apareciendo poco a poco según se van mencionando).</p>

<p>sinceridad y apertura. El contacto visual es muy importante. Así que cuando trabajes en remoto, siempre que puedas, sustituye el teléfono por una videollamada.</p> <p>Expresarse eficazmente es una habilidad clave para una buena comunicación, para ser competentes en esta materia. Practica todo lo anterior en cada oportunidad de interacción que tengas con otras personas, y progresivamente irás aprendiendo y desarrollando cada vez más tu competencia.</p>		
--	--	--