

Actividad de aprendizaje N° 4

Autoentrevista escrita sobre la mejora de la comunicación

Xavier Rafael Rojas Ramos

Facultad de Administración de Empresas, Universidad IU Digital de Antioquia

PRECHU2301B020209: Habilidades Comunicativas

Docente: Dayan Catalina Alzate

16 de Julio 2023

INTRODUCCIÓN

La comunicación es una habilidad esencial que nos permite interactuar con los demás, expresar nuestras ideas y emociones, y comprender el mundo que nos rodea. Durante el curso de habilidades comunicativas, he tenido la oportunidad de reflexionar sobre mi propio proceso de comunicación y de identificar áreas de fortaleza y debilidad. Este informe presenta una autoentrevista en la que reflexiono sobre mi progreso, identifico cambios que deseo realizar en mi comunicación y discuto estrategias para mejorar mis habilidades comunicativas en diferentes contextos.

ESTRUCTURA DEL CONTENIDO

Introducción

- 1) ¿Cómo ha mejorado tu comunicación durante este curso?
- 2) ¿Qué fortalezas y debilidades lograste identificar?
- 3) ¿Qué cambios deseas realizar a la hora de comunicarte?
- 4) ¿Qué estrategias implementarías para practicar y lograr una mejor comunicación: escrita, verbal, no verbal y digital?
- 5) ¿Cómo utilizas las herramientas digitales, como las redes sociales o las aplicaciones de mensajería instantánea, en tu comunicación diaria? ¿Crees que han tenido un impacto positivo o negativo en tu forma de comunicarte?
- 6) ¿Cuál fue el mayor reto en la creación del blog?

Conclusión

Autoevaluación

Referencias bibliográficas

DESARROLLO

1) ¿Cómo ha mejorado tu comunicación durante este curso?

Mi comunicación ha mejorado significativamente durante este curso. Antes de comenzar, a menudo me encontraba luchando por expresar mis ideas de manera clara y concisa. Sin embargo, a través de las diversas actividades y lecturas, he aprendido a estructurar mis pensamientos y a presentarlos de manera coherente. He adquirido una mayor conciencia de la importancia de la escucha activa y de cómo puede mejorar la calidad de mis interacciones (Hargie, 2011, p. 45). Además, he desarrollado una mayor sensibilidad hacia el lenguaje no verbal y cómo puede influir en la interpretación de mis mensajes.

2) ¿Qué fortalezas y debilidades lograste identificar?

Durante el transcurso del curso de habilidades comunicativas, he tenido la oportunidad de reflexionar sobre mis habilidades comunicativas y he logrado identificar tanto fortalezas como debilidades que influyen en mi forma de comunicarme con los demás.

Una de mis principales fortalezas es mi habilidad para escuchar activamente a los demás. Cuando participo en conversaciones, me esfuerzo por prestar atención completa a lo que la otra persona está expresando. Esto implica mantener contacto visual, evitar distracciones y demostrar interés genuino en lo que el interlocutor tiene que decir. La escucha activa me ha permitido comprender mejor las perspectivas de los demás, entender sus emociones y necesidades, y responder de manera más empática y asertiva en mis interacciones comunicativas (Hargie, 2020, p. 92).

Además, he notado que tengo la capacidad de formular preguntas adecuadas para profundizar en los temas de discusión y obtener información relevante. Esta habilidad me ha ayudado a mantener conversaciones significativas y aclarar cualquier duda o malentendido que pueda surgir durante la comunicación. Sin embargo, también he identificado una debilidad significativa en mi forma de comunicarme: soy demasiado crítico/a conmigo mismo/a. A menudo, tiendo a evaluar en exceso mis palabras y acciones durante una conversación, lo que puede generar ansiedad y afectar mi confianza para expresarme con claridad y seguridad. Esta autocrítica excesiva se ha manifestado especialmente en situaciones en las que tengo que hablar en público o liderar una discusión grupal.

El perfeccionismo y el miedo al juicio negativo de los demás son factores que contribuyen a esta debilidad en mi comunicación. A veces, me preocupo demasiado por cometer errores o por no ser lo suficientemente elocuente, lo que puede inhibir mi fluidez verbal y afectar la naturalidad en mis expresiones.

Consciente de esta debilidad, estoy trabajando en desarrollar una mayor autoaceptación y confianza en mis habilidades comunicativas. Para lograrlo, he comenzado a practicar ejercicios de relajación y técnicas para reducir el estrés antes de enfrentar situaciones de comunicación desafiantes. También me he propuesto recordar que todos cometemos errores y que la comunicación es un proceso de aprendizaje constante, donde lo importante es la disposición de mejorar y aprender de cada experiencia (Wood, 2021, p. 211).

3) ¿Qué cambios deseas realizar a la hora de comunicarte?

Hay muchas cosas que tengo en mente para mejorar mi comunicación. Aquí describo algunas de ellas:

- **Ser más claro y conciso.** A veces puedo divagar o dar vueltas al tema, lo que puede dificultar que los demás me entiendan. Quiero aprender a ser más claro y conciso en mis mensajes, tanto escritos como verbales.
- **Ser más asertivo.** A veces tengo miedo de expresar mis opiniones o necesidades, lo que puede llevar a malentendidos o conflictos. Quiero aprender a ser más asertivo y a expresar mis opiniones de forma respetuosa.
- **Ser un mejor oyente.** A veces no presto atención a lo que los demás dicen, lo que puede hacer que me pierda información importante. Quiero aprender a ser un mejor oyente y a prestar atención a lo que los demás dicen.
- **Ser más consciente de mi lenguaje corporal.** Mi lenguaje corporal puede transmitir mucho sobre mis emociones y pensamientos, incluso cuando no me doy cuenta. Quiero aprender a ser más consciente de mi lenguaje corporal y a usarlo para comunicarme de forma más efectiva.
- **Ser más consciente de mi tono de voz.** Mi tono de voz también puede transmitir mucho sobre mis emociones y pensamientos. Quiero aprender a ser más consciente de mi tono de voz y a usarlo para comunicarme de forma más efectiva.

También deseo trabajar en la mejora de mi confianza al comunicarme. Creo que esto se puede lograr a través de la práctica y la preparación. También quiero mejorar mi habilidad para

adaptar mi comunicación a diferentes contextos y audiencias, lo que es esencial para una comunicación efectiva (Hargie, 2011, p. 60).

4) ¿Qué estrategias implementarías para practicar y lograr una mejor comunicación: escrita, verbal, no verbal y digital?

A continuación describo las estrategias que implementare para lograr una mejorar comunicación:

- A. **Comunicación escrita:** Para mejorar mi comunicación escrita, pretendo seguir practicando la redacción de diferentes tipos de textos, como ensayos, informes y correos electrónicos. Además, considero importante revisar y editar mis escritos cuidadosamente antes de compartirlos, para asegurarme de que sean claros y coherentes.
- B. **Comunicación verbal:** Para mejorar mi comunicación verbal, planeo participar en grupos de discusión y debates, donde pueda expresar mis ideas frente a otras personas y recibir retroalimentación constructiva. También me propongo grabar mis intervenciones para analizar mi desempeño y detectar áreas de mejora.
- C. **Comunicación no verbal:** Estoy consciente de la importancia de la comunicación no verbal en la transmisión de mensajes por eso para mejorar en este aspecto, me enfocaré en mantener un lenguaje corporal abierto y positivo durante las conversaciones. Asimismo, trabajaré en el contacto visual adecuado para demostrar interés y empatía hacia los demás.

5) ¿Cómo utilizas las herramientas digitales, como las redes sociales o las aplicaciones de mensajería instantánea, en tu comunicación diaria? ¿Crees que han tenido un impacto positivo o negativo en tu forma de comunicarte?

Utilizo las herramientas digitales diariamente para comunicarme con amigos, familiares y colegas. Creo que han tenido un impacto positivo en mi comunicación, ya que me permiten mantenerme conectado con los demás, independientemente de la distancia. Sin embargo, también reconozco que pueden tener un impacto negativo si no se utilizan de manera responsable. Además, es importante mencionar que, en ocasiones, el uso de estas herramientas puede llevar a malentendidos y conflictos debido a la falta de expresión de tono y lenguaje no verbal (Hargie, 2011, p. 120). Así como también el uso excesivo de las redes sociales puede distraerme y afectar mi concentración en otras actividades.

6) ¿Cuál fue el mayor reto en la creación del blog?

La creación del blog fue una experiencia enriquecedora, pero también conllevó diversos desafíos que tuve que enfrentar. Uno de los mayores retos que encontré fue aprender a expresar mis ideas de manera clara y concisa en un formato diferente al que estaba acostumbrado/a. Escribir para un blog implica captar la atención del lector rápidamente y transmitir el mensaje de forma directa, lo cual requiere un estilo de redacción más dinámico y sintético.

Durante el proceso de redacción de las publicaciones del blog, me enfrenté a dificultades al tratar de sintetizar mis pensamientos y adaptarlos a un espacio limitado. En ocasiones, me encontraba escribiendo párrafos extensos que resultaban poco atractivos para el lector y dificultaban la comprensión del mensaje. Fue necesario aprender a utilizar frases más cortas y

precisas, así como a estructurar los contenidos de manera coherente para lograr una comunicación efectiva.

Además de la redacción, otro desafío importante fue familiarizarme con la plataforma de blogging que utilizamos para crear y gestionar el blog. Aprender a utilizar todas las herramientas y funciones disponibles, como la inserción de imágenes, enlaces y etiquetas, requirió tiempo y práctica. En algunas ocasiones, cometí errores de formato y diseño que afectaban la presentación visual del blog, por lo que tuve que dedicar tiempo adicional a corregirlos y mejorar la apariencia del sitio.

Otro aspecto que representó un reto fue el diseño y la organización del blog. Quería asegurarme de que la estructura fuera clara y fácil de navegar para los visitantes. Esto implicó la creación de menús y categorías bien definidas, para que los lectores pudieran encontrar fácilmente los temas de su interés. Además, fue importante seleccionar una paleta de colores y un diseño visual coherente con la temática del blog, con el fin de generar una experiencia agradable y profesional para los usuarios.

La gestión del tiempo también fue un desafío durante la creación del blog. Como estudiante universitario/a, tenía otras responsabilidades académicas y extracurriculares que atender. La elaboración de contenido para el blog requería dedicación y planificación, por lo que tuve que aprender a administrar mi tiempo de manera eficiente para cumplir con todas mis responsabilidades sin descuidar la calidad de las publicaciones del blog.

CONCLUSIÓN

A lo largo de este primer semestre de habilidades comunicativas, he experimentado mejoras significativas en mi capacidad para expresarme de manera clara y coherente. He identificado fortalezas en la estructuración de mensajes escritos y en mi habilidad para escuchar activamente. Sin embargo, también he reconocido la necesidad de mejorar mi comunicación verbal, así como simplificar mi lenguaje para que sea más accesible a diferentes audiencias.

Para alcanzar una comunicación más efectiva, implementaré estrategias de práctica en diferentes áreas de comunicación: escrita, verbal, no verbal y digital. Asimismo, seré consciente del impacto que las herramientas digitales pueden tener en mi comunicación diaria y procuraré utilizarlas de manera equilibrada y reflexiva.

Estoy agradecido por la oportunidad de haber tomado este curso y creo que las habilidades que he aprendido me serán muy útiles en mi vida personal y profesional.

AUTOEVALUACIÓN

Me daría una nota de 4.5. He trabajado duro durante este curso y he hecho un progreso significativo en la mejora de mis habilidades de comunicación. Sin embargo, reconozco que todavía tengo áreas en las que necesito trabajar, como la mejora de mi confianza al comunicarme y la adaptación de mi comunicación a diferentes contextos y audiencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Hargie, O. (2011). Comunicación Interpersonal Hábil: Investigación, Teoría y Práctica. Routledge.
- Riggio, R. E. (2017). Introducción a la Psicología Industrial/Organizacional. Routledge.
- Guerrero, L. K. (1999). Un modelo de competencias comunicativas para la gestión de conflictos interculturales. *Revista de Investigación en Comunicación Intercultural*, 28(3), 181-200.
- Dindia, K., y Timmermann, T. (2008). La competencia comunicativa. En M. L. Knapp y J. A. Daly (Eds.), *El manual de comunicación interpersonal* (4ª ed., pp. 299-348). Thousand Oaks, CA: Sabio.