

## Actividad y Comunicación

Vamos a continuar hablando sobre la actividad y la comunicación.

Como les comentaba anteriormente, la actividad, es algo que nosotros podemos aprender.

Para lograr la actividad, es muy importante que tratemos de reemplazar los pensamientos negativos, ¿sí?, tratar de comprender que la gente no puede leerme la mente y que nosotros tenemos que poder transmitir, de la mejor manera posible, eso que pensamos y eso que sentimos. Ser concretos y hablar puntualmente de una forma clara, ¿sí?, y hacer referencia a los hechos y no a los juicios o prejuicios, ¿sí?, ni no a situaciones concretas y puntuales.

Es muy importante, ¿sí?, la postura corporal en la comunicación. La postura corporal, es la posición que nuestro cuerpo va a adoptar cuando estamos en una situación de comunicación con una persona o grupos de personas.

El lenguaje corporal positivo, es propio de las personas activas, que siempre están abiertas a cualquier comentario, refuerzan lo que decimos, leyendo incluso a sustituir el lenguaje verbal. Cuando yo tengo mi pecho abierto, mi mirada alineada, una mirada como veníamos anteriormente, ¿sí?, eso, doy la oportunidad y hago sentir al otro, ¿sí?, que es importante y le doy importancia a lo que el otro me está diciendo.

El lenguaje negativo, ¿sí?, suele representar, ¿sí?, a mí me gusta hablar sobre los condicionales, porque a veces nos puede pasar que estemos un poco cansados, un poco negativos, pero generalmente representa a las personas pasivas o agresivas y puede contestar por completo lo que estamos transmitiendo en palabras. Yo puedo estar transmitiendo algo positivo, pero estoy así, todo cansado y malhumorado, ¿sí?, probablemente esa que estoy diciendo no sea, no tenga el impacto que nosotros necesitamos que tenga.

Por eso es muy importante saber qué voy a decir y a quién se lo voy a decir, ¿sí?.

Gestos y proxemia.

Los gestos son los movimientos corporales que hacemos con las manos, los brazos y la cabeza, y dan información sobre las distintas señales verbales y pueden demostrar interés o aburrimiento, así como expresar emociones. Por eso es tan importante, volviendo a lo laboral, ¿no?, y a las entrevistas que vivimos en la primera unidad, el lenguaje corporal en las entrevistas, porque puedo estar diciendo que estoy contento con mí voz y con mi cuerpo, decir todo lo contrario. Entonces fijarse, cuando entorvo, mejo mi mirada, la voz me sale, ¿sí?, es muy importante tener mi pecho abierto, el mentón alineado, la mirada bien proyectada, comunicamos, ¿sí?.

La proxemia es el canal más directo del lenguaje corporal a la hora de mostrarnos cercanos o distantes. Nos informa del uso del espacio en la interacción con otras personas, ¿sí?. Y las zonas de acción, ¿sí?, de la comunicación pueden ser un espacio público, un espacio habitual, un espacio de interacción y un espacio corporal, ¿sí?.

Hay algo que es muy importante, la comunicación, la fluidez y el tiempo.

La fluidez es la capacidad de un discurso, ¿sí?, de expresarse correctamente, con cierta facilidad y espontaneidad. Esto permite que el hablante, ¿sí?, se desenvuelva a una manera sencilla y que además, el mensaje sea recibido como el hablante está esperando, ¿sí?, esto es muy importante. Tongo que tener en cuenta que mi fluidez, mi tono de voz, van a ayudar mucho a que el mensaje quiera, perdón, a que el mensaje llegue como yo quiero que llegue.