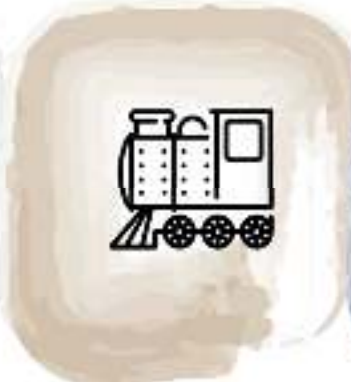


# PAST-TIMES



**Formación Online**

# Módulo 1: desafíos pedagógicos

*Unidad 1.1. Aprendizaje en línea y trabajo en entornos dinámicos en línea*



# *Estrategias y barreras de comunicación*

- ▣ Para alcanzar una comunicación efectiva, debemos centrarnos en las barreras y las estrategias.



# *Barreras*

- **Sobrecargar de información:** Demasiada estimulación o información puede hacer que sea muy difícil escuchar con toda la atención. Intente centrarse en la información relevante y en los puntos centrales que se transmiten.
- **Criticar al hablante:** No se distraiga con críticas al hablante. Concéntrese en lo que están diciendo, el mensaje, en lugar del mensajero/a.
- **Distraerse por el ruido emocional.** Reaccionamos emocionalmente a ciertas palabras, conceptos e ideas, y a una miríada de otras señales de los hablantes (apariencia, señales no verbales como gestos, etc.). También hay señales verbales y lenguaje corporal.



- **Estereotipos y generalizaciones:** No se aferre a ideas preconcebidas sobre personas o cosas. A menudo vemos lo que queremos ver, formando impresiones de una pequeña cantidad de información o experiencias, y asumiendo que representa a la persona o situación.
- **No invertir tiempo:** Hacer suposiciones e ignorar detalles o circunstancias puede conducir a conceptos erróneos. Echamos de menos detalles importantes y no percibimos la complejidad de la situación. La gente necesita tiempo para aprender a enseñar a otros.
- **Tener un enfoque distorsionado:** Centrarse en aspectos negativos de una conversación o una situación es un hábito común. A pesar de que podemos reconocer lo positivo, a menudo damos más peso a lo negativo, permitiendo que un comentario negativo eclipse lo positivo.



- **Falta de claridad:** Evite el lenguaje abstracto, demasiado formal, coloquialismos y jerga.
- **Saltando a conclusiones:** No asuma que conoce las razones de los eventos, o que ciertos hechos tienen ciertas implicaciones. Asegúrese de tener toda la información, y luego hable sobre los hechos frente a los significados o interpretaciones.
- **Respuestas disfuncionales:** Ignorar o no responder a un comentario o pregunta rápidamente socava la comunicación efectiva. Del mismo modo, responder con un comentario irrelevante anulará la comunicación genuina. Interrumpir también crea un ambiente pobre.
- **Falta de confianza:** La falta de confianza puede ser una barrera importante para una comunicación efectiva. La timidez, la dificultad para ser asertivo/a o la baja autoestima pueden obstaculizar su capacidad de dar a conocer sus necesidades y opiniones. No conocer sus propios derechos y oportunidades puede evitar que exprese sus necesidades abiertamente.



# *Estrategias*

- ▣ **Párese:** Concéntrese en la otra persona, sus pensamientos y sentimientos. Aléjese de sus propias preocupaciones y preste toda su atención.
- ▣ **Mire:** Preste atención a los mensajes no verbales (video). Observe el lenguaje corporal y las señales no verbales para permitir una mejor comprensión del punto del hablante.
- ▣ **Escuche:** Escuche la esencia de los pensamientos : detalles, ideas principales y significados. Busque una comprensión general de lo que trata de comunicar, en lugar de reaccionar a las palabras.
- ▣ **Sea empático/a:** Imagine cómo te sentirías en sus circunstancias. Sea empático/a con los sentimientos del hablante, mientras mantiene el temple. No necesita dejarse llevar por sus problemas, siempre y cuando reconozca lo que están experimentando.



- **Haga preguntas:** Use preguntas para aclarar su comprensión, así como para demostrar interés en lo que se dice.
- **Use paráfrasis:** Si no tiene preguntas específicas que hacer, puede optar por repetirle al orador, en sus propias palabras, lo que le ha quitado, para permitir que el orador aclare cualquier punto (Weger et al., 2010 )
- **Analice sus propias percepciones:** Cuestiona tus percepciones y piensa en cómo se forman. Consulte con otras personas a su alrededor regularmente y tenga en cuenta las suposiciones que está haciendo. Busque información adicional y observaciones.
- **Trabaje para mejorar tu percepción.** Aumente su conciencia de las barreras a la percepción y hacia cuáles tiende. Busque comentarios honestos y constructivos de los demás.





- **Concéntrate en los demás:** Desarrolle su capacidad para enfocarse en otras personas y comprenderlas mejor al tratar de reunir conocimiento sobre ellas, escucharlas activamente e imaginar cómo se sentiría en su situación.
- **Sea genuino más que manipulador/a:** Sé tú mism@, honestamente y abiertamente. Sé honesto/a contigo mismo y concéntrate en trabajar bien con las personas que te rodean y en actuar con integridad.
- **Sea flexible con los demás.** Permita otros puntos de vista y esté abierto a otras formas de hacer las cosas. La diversidad trae creatividad e innovación.
- **Valórate a ti mismo y a tus propias experiencias.** Sea firme sobre sus propios derechos y necesidades. Subestimarse a sí mismo alienta a otros a subvalorarlo a usted también. Ofrezca sus ideas y espere ser tratado bien.



Gracias por su atención



# PAST-TIMES



innoventum



INNEO



S V E B ■  
F S E A ■



Erasmus+

**movetia**

Austausch und Mobilität  
Echanges et mobilité  
Scambi e mobilità  
Exchange and mobility

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*