



# MÓDULO 6

# DESINTOXICACIÓN DE REDES SOCIALES Y BIENESTAR DIGITAL



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lección 6.5

# Mejorar las habilidades de comunicación para establecer mejores conexiones



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

Lección 6.5

# Mejorar las habilidades de comunicación para establecer mejores conexiones

## Objetivos:

- Ayudar a los participantes a comprender la importancia de una comunicación eficaz para construir relaciones personales y profesionales sólidas.
- Proporcionar estrategias para mejorar las habilidades de comunicación verbal y no verbal.
- Practicar técnicas de comunicación que fomenten la confianza, la empatía y la conexión en las conversaciones.

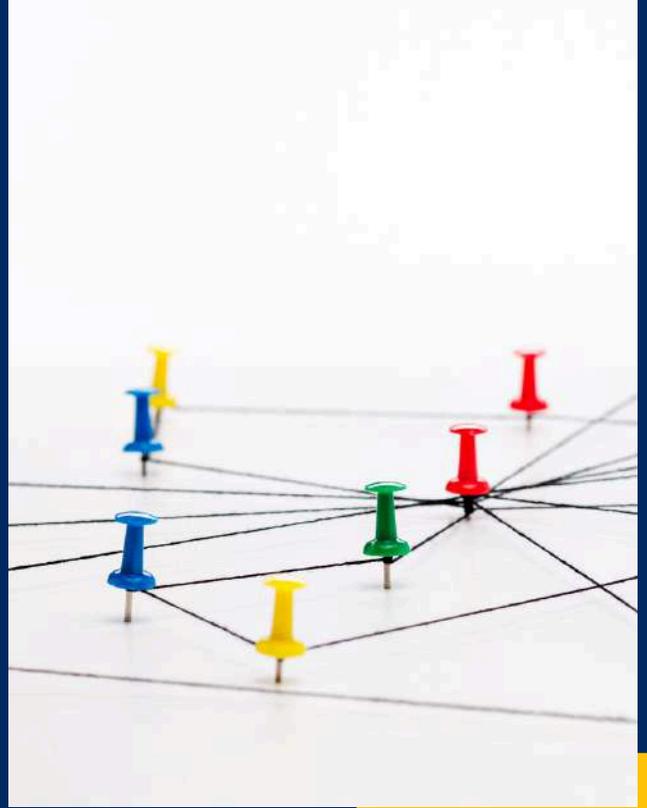
## Mensaje(s) clave:

- La comunicación eficaz va más allá de las palabras: el lenguaje corporal y la escucha activa son clave.
- La comunicación clara mejora las relaciones y ayuda a resolver conflictos.
- Practicar la empatía y la escucha activa genera confianza y comprensión mutua.



TIPO DE LECCIÓN:





# Descripción general de la lección

Este taller busca mejorar las habilidades comunicativas de los participantes mediante la exploración de técnicas de comunicación verbal y no verbal. Mediante actividades prácticas y reflexión, los participantes aprenderán a conectar mejor con los demás y a desarrollar relaciones significativas. La lección se estructura en cinco tareas que se centran en diferentes aspectos de la comunicación.

## El taller está organizado en 5 pasos:

1. Introducción a las habilidades de comunicación (10 min)
2. Comunicación verbal vs. no verbal (15 min)
3. Escucha activa y empatía (20 min)
4. Generando confianza a través de la comunicación (15 min)
5. Reflexión y discusión (10 min)



## Paso 1

# Introducción a las habilidades de comunicación

La comunicación es la base de toda conexión significativa. ¿Sabías que lo que decimos es solo una parte de cómo nos comunicamos? La comunicación verbal se compone de las palabras que usamos para expresar nuestros pensamientos, mientras que la comunicación no verbal incluye el lenguaje corporal, las expresiones faciales, los gestos y el tono de voz. Estas señales no verbales a menudo añaden contexto y emoción a nuestras palabras, o incluso las contradicen. Por ejemplo, un simple "Estoy bien" puede adquirir significados muy diferentes según el tono o la expresión facial que lo acompañe. La comunicación no verbal a veces puede transmitir más que las propias palabras.

Exploremos esta idea más a fondo:

- Piensa en una ocasión en la que alguien te malinterpretó porque tu lenguaje corporal o tu tono no coincidían con tus palabras.
- ¿Cómo influyó esto en la interacción? Anota tus ideas.
- Comparte tu ejemplo con el grupo para discutir cómo la comunicación verbal y no verbal funcionan juntas.

Al reflexionar sobre estas experiencias, podemos comprender mejor la importancia de alinear nuestras palabras y acciones para una comunicación más clara y efectiva.



## Paso 2

# Comunicación verbal vs. no verbal

La comunicación es mucho más que palabras; las señales no verbales, como la postura, el contacto visual, las expresiones faciales y el tono de voz, pueden tener incluso más significado que lo que se dice. Piensa en cómo tus señales no verbales podrían reforzar o contradecir tus palabras.

Para empezar, exploremos este concepto con un ejemplo. Imaginemos que alguien dice: «Estoy emocionado de estar aquí hoy». Ahora, imaginemos cómo se siente esa afirmación al decirla con los hombros encorvados y sin contacto visual, en comparación con una sonrisa radiante y una postura abierta. Estas diferencias muestran cómo las señales no verbales pueden cambiar drásticamente el significado de un mensaje.

Actividad: Formen parejas con otro participante y practiquen decir una frase sencilla (como "Tengo muchas ganas de trabajar contigo") usando diferentes señales no verbales. Intenten expresar entusiasmo, desinterés o nerviosismo.

Después, discutan en grupo cómo estos cambios no verbales impactaron la percepción del mensaje. Reflexionen sobre cómo ser conscientes de sus propias señales no verbales puede hacer que su comunicación sea más clara y con mayor intención.



### Paso 3

## Escucha activa y empatía

¿Sabías que la comunicación no verbal suele ser más elocuente que las palabras? Nuestra postura, expresiones faciales, contacto visual y tono de voz pueden revelar emociones e intenciones que las palabras por sí solas no pueden transmitir.

Por ejemplo, imagina decir: "Me emociona estar aquí hoy" con los hombros encorvados y sin mirar a los ojos. Ahora imagina decir la misma frase con una sonrisa radiante y un lenguaje corporal abierto. El mensaje se percibe completamente diferente, ¿verdad? Las señales no verbales a menudo influyen en cómo los demás interpretan nuestras palabras e incluso pueden eclipsar lo que intentamos decir.

Para realizar esta tarea:

- Formen parejas con un compañero y túrnense para decir la frase "Estoy emocionado de estar aquí hoy" usando diferentes señales no verbales (por ejemplo, entusiasta, desinteresado, nervioso).
- Observe cómo el tono, la postura y las expresiones faciales afectan la interpretación del mensaje.
- Después, comparte tus observaciones con el grupo: ¿Cómo influyeron las señales no verbales en el mensaje?



## Paso 4

# Generando confianza a través de la comunicación

Mejorar la comunicación empieza con la autoconciencia. Dedica un momento a pensar en cómo te comunicas en diferentes áreas de tu vida, ya sea en tus relaciones personales, en el trabajo o en entornos sociales. Reflexiona sobre los hábitos de los que te sientes orgulloso y las áreas que te gustaría mejorar.

Comencemos con algunas preguntas para guiar tu reflexión:

- ¿Qué aspectos de la comunicación te resultan desafiantes?
- ¿Cómo ha impactado la comunicación (buena o mala) tus relaciones en el pasado?
- ¿Qué cambios podrían marcar una diferencia positiva en la forma en la que te conectas con los demás?

La tarea es:

- Anota tus fortalezas y áreas de mejora en la comunicación. Piensa en situaciones específicas donde una mejor comunicación podría haber dado un resultado diferente.
- Con base en tus reflexiones, establece uno o dos objetivos de mejora viables. Por ejemplo: «Me centraré en la escucha activa, resumiendo lo que dice la otra persona antes de responder».



## Paso 5

# Reflexión y discusión

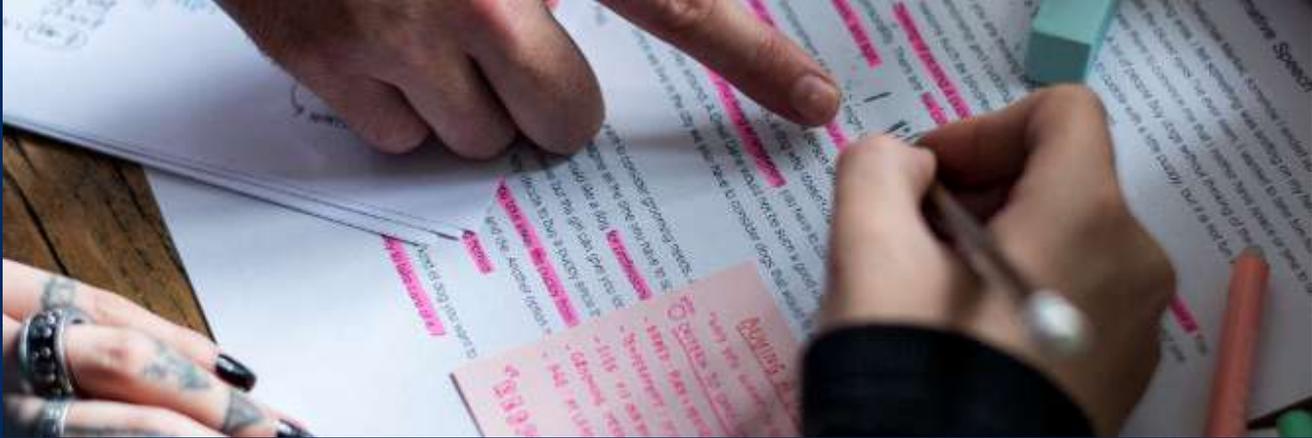
Tómate un tiempo para evaluar cómo te comunicas en diferentes áreas de tu vida, como tus relaciones personales, tu entorno laboral o tus interacciones sociales. La reflexión te ayuda a descubrir fortalezas y áreas donde mejorar puede marcar una diferencia significativa.

Comience participando en una discusión grupal para compartir experiencias y desafíos. Hablar con otros puede brindar información valiosa y fomentar un sentido de aprendizaje mutuo. Algunas preguntas a considerar son:

- ¿Qué aspectos de la comunicación te resultan más desafiantes?
- ¿Cómo podría mejorar su comunicación tener un impacto positivo en sus relaciones?

Tras reflexionar, establece una o dos metas específicas para mejorar tus habilidades comunicativas. Por ejemplo, podrías proponerte practicar la escucha activa durante las conversaciones o concentrarte en expresarte con mayor claridad y respeto. Estas metas deben ser medibles para que puedas seguir tu progreso a lo largo del tiempo.

Esta tarea le ayudará a crear conciencia y tomar medidas prácticas para convertirse en un líder más eficaz.



## Resumen de las conclusiones clave

- La comunicación implica tanto hablar como escuchar: ser consciente de las señales no verbales es tan importante como las palabras.
- La escucha activa y la empatía fortalecen las conexiones al garantizar que las personas se sientan escuchadas y comprendidas.
- La confianza se construye con el tiempo a través de una comunicación honesta y abierta.
- La práctica constante de estas habilidades mejora las relaciones personales y profesionales.
- Las habilidades de comunicación son cruciales para la resolución de conflictos y la colaboración.



# Instrucciones para trabajadores juveniles, educadores y

## **Objetivo:**

El objetivo de esta lección es ayudar a los participantes a mejorar sus habilidades de comunicación para fortalecer sus vínculos con los demás. Al centrarse en la escucha activa, el lenguaje corporal y la claridad en los mensajes, aprenderán a expresarse eficazmente y a comprender mejor a los demás. Los profesores guiarán a los estudiantes mediante ejercicios prácticos y debates que resalten la importancia de la comunicación verbal y no verbal, animándolos a practicar estas habilidades en situaciones reales para mejorar sus relaciones e interacciones personales.

## **Materiales necesarios:**

- Pizarra blanca o rotafolio
- Marcadores
- Folletos con consejos de comunicación
- Un temporizador para la gestión del tiempo
- Papel y bolígrafos para la reflexión en grupo





## **Paso 1: Introducción a la comunicación efectiva (10 min)**

Comience explicando las dos formas principales de comunicación: verbal y no verbal. Resalte cómo la comunicación verbal utiliza el lenguaje hablado para compartir pensamientos e ideas, mientras que la comunicación no verbal implica lenguaje corporal, gestos, tono y expresiones faciales que aportan contexto o matices emocionales.

Utilice ejemplos fáciles de entender para ilustrar la importancia de las señales no verbales. Por ejemplo, diga la frase "Estoy bien" en diferentes tonos o con distintas expresiones faciales para demostrar cómo puede cambiar el significado.

Pida a los participantes que piensen en alguna ocasión en la que se sintieron incomprendidos debido a una discrepancia entre su comunicación verbal y no verbal. Anímelos a escribir sus respuestas brevemente.

Pida a los participantes que compartan sus ejemplos con el grupo. Utilice esta conversación para señalar patrones o ideas, como la influencia de las emociones o las diferencias culturales en la comunicación no verbal.

Enfatizar que una comunicación eficaz requiere una alineación entre las señales verbales y no verbales. Animar a los participantes a ser conscientes de cómo transmiten sus mensajes en futuras interacciones.





## **Paso 2: Ejercicio de escucha activa (15 min)**

Explique brevemente el concepto de escucha activa, enfatizando que requiere atención total al hablante sin pensar en cómo responder o preparar su propia respuesta.

Forme parejas de participantes para un ejercicio de escucha en el que uno hablará sobre un tema de su elección (por ejemplo, un pasatiempo, una experiencia reciente, etc.) durante 2 o 3 minutos, y el otro escuchará atentamente.

Después de que el orador termine, pídale al oyente que resuma lo que escuchó, centrándose en los puntos clave, las emociones y el mensaje principal.

Haga que la pareja cambie los roles y repita el ejercicio.

En una discusión grupal, explore cómo se sintieron los participantes durante el ejercicio y qué aprendieron sobre la importancia de escuchar.

Esta tarea ayuda a desarrollar la autoconciencia y puede ser reveladora para muchos participantes, ya que quizá no se den cuenta de la frecuencia con la que se comunican de forma no verbal. Mantenga un entorno propicio que permita la exploración de diversas formas de expresión.





### **Paso 3: Conciencia de la comunicación no verbal (15 min)**

Explique que la comunicación no verbal suele tener más peso que las propias palabras. Analice cómo los gestos, la postura, las expresiones faciales y el tono de voz influyen en la percepción de un mensaje.

Realice un ejercicio no verbal, en el que los participantes intentarán transmitir una emoción simple (por ejemplo, felicidad, confusión, entusiasmo) sin hablar, utilizando únicamente el lenguaje corporal y las expresiones faciales.

Pida al resto del grupo que adivine qué emoción o mensaje se transmitía. Esto resaltará la importancia de comprender las señales no verbales.

Anime a los participantes a prestar atención a estas señales en sus interacciones cotidianas, ya que pueden revelar más que las palabras habladas.

Incentive a los participantes a simplificar su lenguaje y eliminar cualquier jerga que pueda confundir al oyente. Concéntrese en transmitir los puntos clave, evitando la elaboración innecesaria.





#### **Paso 4: Creación de un plan de acción (15 min)**

Analice la importancia de una comunicación concisa, explicando que la claridad y la brevedad son claves para garantizar que el mensaje se comprenda correctamente.

Proporcione un ejemplo de un mensaje complicado y reescríbalo en una forma más simple para demostrar cómo los detalles innecesarios pueden oscurecer el mensaje.

Pida a los participantes que practiquen la explicación de un tema sencillo (por ejemplo, su actividad favorita o un evento reciente) en una sola frase clara. El objetivo es expresar el mensaje con claridad, sin añadir demasiados detalles.

Después de que cada participante presente su mensaje, discutan en grupo cómo la claridad y la brevedad ayudaron a mejorar la comunicación. Ofrezcan retroalimentación sobre cómo perfeccionar los mensajes.

Incentive a los participantes a simplificar su lenguaje y eliminar cualquier jerga que pueda confundir al oyente. Concéntrese en transmitir los puntos clave, evitando la elaboración innecesaria.





## **Paso 5 Reflexión y discusión (10 min)**

Pida a los participantes que se tomen unos minutos para reflexionar sobre sus experiencias a lo largo de la sesión. Pídeles que anoten en qué habilidades de comunicación se sienten más seguros y cuáles les gustaría mejorar.

Anímelos a crear un plan de acción para mejorar sus habilidades de comunicación, estableciendo metas para comportamientos específicos en los que quieren centrarse (por ejemplo, “Practicaré la escucha activa en mi próxima conversación” o “Me centraré en mensajes más claros en mis correos electrónicos de trabajo”).

Después de que los participantes hayan escrito sus planes, formen parejas para compartir sus planes de acción y brindarse apoyo y responsabilidad mutuos.

Guíe el proceso de reflexión formulando preguntas motivadoras como: “¿Qué aprendiste hoy que te sorprendió?” y “¿Cómo puedes aplicar estas habilidades en tu vida personal y profesional?”.





## Seguimiento y actividades en casa

- Pida a los participantes que mantengan un diario de comunicación durante una semana, anotando cualquier conversación significativa en la que aplicaron las habilidades aprendidas en el taller.
- Anímelos a reflexionar sobre cómo se recibió su comunicación y los desafíos que enfrentaron.
- En la siguiente sesión, los participantes podrán compartir sus reflexiones y discutir ajustes para mejorar aún más.

## Consejos para profesores:

- Haga que la sesión sea interactiva haciendo preguntas abiertas y animando a todos a participar.
- Algunos participantes podrían necesitar más tiempo para reflexionar sobre sus estilos de comunicación. Cree un ambiente propicio.
- Demuestre escucha activa y empatía durante toda la sesión para modelar estas habilidades.
- Comparta historias o estudios de casos de comunicación efectiva para que los conceptos sean relacionables.
- A lo largo de la sesión, reiterar la importancia de la comunicación tanto verbal como no verbal, así como el papel de la escucha activa y la empatía.





# Herramientas

## Zoom



Facilita reuniones y discusiones remotas, donde los participantes pueden practicar técnicas de comunicación verbal y no verbal en entornos virtuales.

**[ENLACE](#)**

---

## Nutria.ai



Una herramienta de transcripción que transcribe automáticamente reuniones, entrevistas o conversaciones.

**[ENLACE](#)**



## Referencias

- Gattig, N. (2024). 18 estrategias efectivas para mejorar tus habilidades de comunicación. BetterUp.  
<https://www.betterup.com/blog/effective-strategies-to-improve-your-communication-skills>
- Emerson, M. S. (2021). 8 maneras de mejorar tus habilidades de comunicación. División de Educación Continua de Harvard.  
<https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/>





## PRUEBA

1. ¿Cuál es la principal diferencia entre la comunicación verbal y no verbal?
  - A. La comunicación verbal implica el lenguaje corporal, mientras que la comunicación no verbal implica palabras habladas.
  - B. La comunicación verbal utiliza palabras, mientras que la comunicación no verbal utiliza el lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono.
  - C. La comunicación no verbal es más rápida que la comunicación verbal.
  - D. La comunicación verbal es siempre más efectiva que la comunicación no verbal.
  
2. ¿Qué es la escucha activa?
  - A. Esperando su turno para hablar.
  - B. Escuchar mientras prepara su respuesta.
  - C. Concentrarse plenamente, comprender y responder reflexivamente al orador.
  - D. Escuchar al hablante pero no reaccionar.
  
3. ¿Por qué es importante la empatía en la comunicación?
  - A. Ayuda al hablante a sentirse escuchado y comprendido.
  - B. Permite al oyente controlar la conversación.
  - C. Ayuda al oyente a juzgar las intenciones del hablante.
  - D. Reduce la necesidad de retroalimentación.





## PRUEBA

4. ¿Cuál de las siguientes opciones genera confianza en la comunicación?

- A. Hablar rápidamente para evitar pausas.
- B. Ser coherente y abierto en su comunicación.
- C. Evitar el contacto visual.
- D. Interrumpir para asegurarse de que el oyente entiende.

5. ¿Cuál es una forma de mejorar la comunicación no verbal?

- A. Concéntrese sólo en lo que está diciendo, no en cómo lo está diciendo.
- B. Utilizar gestos excesivos para expresarse.
- C. Mantenga el contacto visual y sea consciente de su lenguaje corporal.
- D. Evite utilizar expresiones faciales que coincidan con sus emociones.





# Soluciones

Pregunta 1: B

Pregunta 2: C

Pregunta 3: A

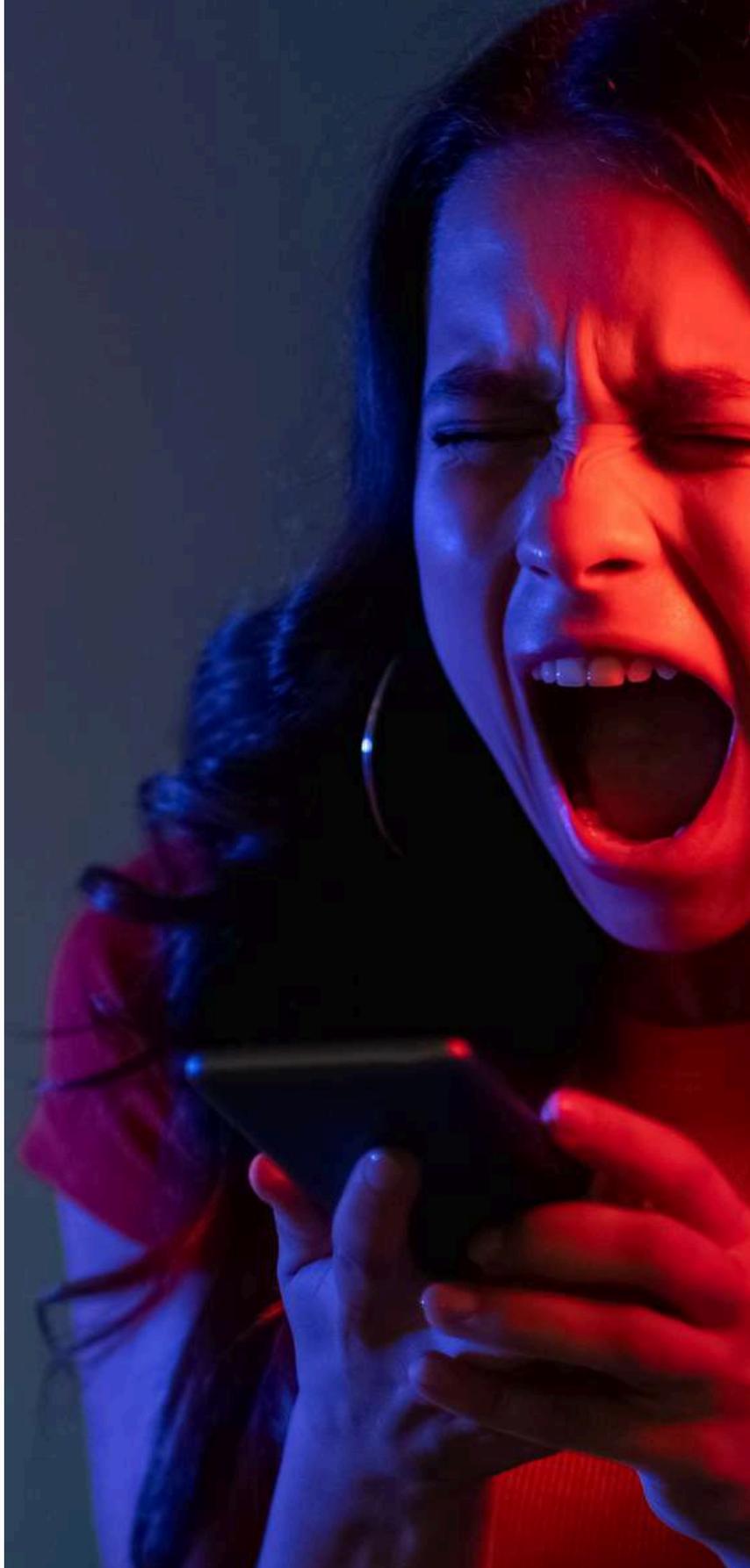
Pregunta 4: B

Pregunta 5: C





Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados son, sin embargo, responsabilidad exclusiva del/de los autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.