**Mejora tu capacidad comunicativa**

A continuación se presenta un listado, no exhaustivo, de algunas recomendaciones para mejorar tu capacidad comunicativa.

**Comunicación corporal**

* Mantén una postura corporal adecuada, tanto de pie como sentado.
* Guarda una distancia física intermedia con la otra persona, ni muy próximo ni demasiado alejado.
* Mantén el contacto visual con la otra persona.
* Cuida tu expresión facial, de forma que refuerces la conducta verbal.

**Comunicación verbal**

* Evita hablar en voz baja, es conveniente que mantengas un nivel de volumen adecuado, claridad y fluidez en la conversación.
* Habla lo justo, ni mucho ni poco.
* Escucha activamente.
* Sé capaz de admitir cuando no has comprendido un mensaje.
* No interrumpas a las personas de forma frecuente, puede causar irritación.
* Responde con claridad a las preguntas que te realicen.
* Aplica técnicas y estrategias para superar el miedo, la ansiedad o el estrés que puedas llegar a experimentar al hablar en público.

***Fuente***:

García, C. (2013). *Cómo superarte con el estrés positivo*. España: Mestas Ediciones. ISBN: 9788492892075

***Nota***: este recurso es para profundizar tu aprendizaje. No es necesario que lo envíes. No cuenta con valor numérico.