

Ejemplo de comunicación como competencia

Capacidad para comunicar eficazmente ideas, conocimientos y sentimientos a través de la palabra oral o escrita, mediante la expresión clara, si se trata de la persona que comunica el mensaje, y la escucha activa o la lectura atenta, si se trata de la persona que recibe el mensaje.

Inhibidores	Potenciadores
Pasividad: Comportamiento que evita expresar opiniones e ideas por temor a ser rechazados, incomprensidos u ofender a otras personas; la persona se mantiene callada en situaciones que requieren su participación activa. Suele tener su origen en limitaciones psicológicas como timidez o falta de confianza en uno mismo.	Asertividad: Comportamiento en el que la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones, expresándose de forma consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, sin la intención de herir o perjudicar. Tiene su origen en la autoconfianza y la autoestima.
Ansiedad: Estado de agitación, inquietud, o alerta permanente que impide expresarse con claridad.	Empatía: Habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros.
Falta de concentración: Incapacidad de concentrarse en un sola cosa durante un tiempo determinado, la atención se desvía con facilidad. La persona no es capaz de escuchar con atención.	Escucha activa: Capacidad de escuchar atentamente, lo que implica entender, interpretar y evaluar lo que se escucha. Puede mejorar las relaciones interpersonales reduciendo conflictos, fortaleciendo la cooperación y fomentando el entendimiento.