

Termómetro de claridad en la comunicación oral

Óptimo:

- Ajustas tu **tono de voz** según el perfil del receptor, y utilizas silencios intencionales para permitir preguntas.
- Usas analogías culturalmente relevantes o ejemplos contextuales en tu **vocabulario**.
- **Validas** la comprensión mediante casos prácticos o ejemplos que permitan verificar que el mensaje se entiende.
- Generas **validación** haciendo uso de casos prácticos para confirmar comprensión.
- Incluyes en tu **lenguaje corporal** gestos sutiles para generar confianza y cercanía, y haces uso del espacio según la situación (ej: acercarse para dar confidencialidad, alejarse en debates tensos).
- Tus **expresiones faciales** se alinean con el mensaje, tienes contacto visual constante y controlas microexpresiones (ej: evitas gestos de impaciencia).
- Utilizas **gestos** que refuerzan emociones (ej: palmas hacia arriba para transmitir honestidad) y/o empleas objetos para ilustrar tus ideas.

Adecuado

- Ajustas el **tono de tu voz** según el mensaje (Ej: un tono cálido para felicitaciones) y haces pausas estratégicas para enfatizar.
- Utilizas analogías para explicar el **vocabulario** técnico (ej: "La restauración ecológica es como curar heridas de la naturaleza") y **conectores lógicos** (ej: "por lo tanto").
- Solicitas activamente la retroalimentación del interlocutor para **validar** que el mensaje se entiende y ajustas tu explicación según sus respuestas.
- Acompañas tu **lenguaje corporal** con gestos ilustrativos (ej: enumeras pasos con los dedos), y una ligera inclinación hacia el interlocutor, reflejando interés y atención.
- Tu **expresión facial** acompaña bien el mensaje (ej: ojos abiertos al hablar de oportunidades) y tu rostro muestra una actitud relajada para generar empatía.
- Utilizas **gestos moderados** para enfatizar ideas (ej: abrir las manos al ofrecer ayuda) y/o tus movimientos fluidos al expresarte.

Necesita mejorar

- Usas un **tono de voz** con volumen inapropiado (murmullos o gritos), o con un ritmo muy lento o rápido.
- En tu **vocabulario** no incluyes palabras sencillas y usas siglas sin explicar.
- No utilizas **mecanismos de validación** para asegurar la comprensión del mensaje. Solamente haces uso de preguntas cerradas.
- Tienes un **lenguaje corporal** que no refleja apertura al diálogo y/o un contacto visual mínimo (50% del tiempo o menos).
- Tu **expresión facial** es neutral y no refleja las emociones que deseas transmitir.
- Usas **gestos al expresarte**, como dejar las manos quietas, cruzar los brazos o tienes movimientos nerviosos.