

Descubre tu Mayor Bloqueo al Comunicarte en Inglés

La comunicación efectiva en inglés es esencial en el entorno laboral actual. Sin embargo, es común enfrentar bloqueos que pueden obstaculizar nuestra capacidad para expresarnos con confianza y claridad. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a identificar tus bloqueos y desarrollar estrategias para superarlos.



Instrucciones:

Reflexiona sobre tus experiencias hablando inglés en el trabajo. Tómate un momento para pensar en las situaciones en las que has tenido que comunicarte en inglés. Considera tanto las interacciones cotidianas como las más formales, como reuniones, presentaciones o negociaciones.

Preguntas para Reflexionar:

1. **¿Qué situación te genera más ansiedad al comunicarte en inglés?**
 - Piensa en el contexto específico que te hace sentir más nervioso. Puede ser hablar en una reunión, presentar un proyecto a tu equipo o tener una conversación con un cliente. Identificar la situación exacta te ayudará a entender mejor tu bloqueo.

2. **¿Cuál es el mayor temor o preocupación que tienes en esas situaciones?**
 - Reflexiona sobre lo que realmente te preocupa. ¿Temes cometer errores gramaticales? ¿Te preocupa que no te entiendan? ¿O quizás te da miedo no poder expresar tus ideas de manera efectiva? Escribir tus miedos te permitirá abordarlos de forma más concreta.

3. **¿Cómo te gustaría sentirte en esas situaciones?**
 - Imagina cómo te gustaría actuar y sentirte. ¿Te gustaría sentirte seguro y confiado? ¿Quieres ser capaz de comunicarte sin dudar? Visualizar tu éxito te ayudará a establecer metas claras y alcanzables para superar tus bloqueos.

Descubre tu Mayor Bloqueo al Comunicarte en Inglés

Acción:

Piensa en una pequeña acción que podrías empezar a tomar para reducir este bloqueo. La acción no tiene que ser grande; a menudo, los pequeños pasos pueden llevar a cambios significativos.



Aquí tienes algunos ejemplos:

- Voy a preparar una frase de apertura clara para mis presentaciones para sentirme más seguro al comenzar.
- Practicaré mis respuestas a preguntas comunes en reuniones para reducir la ansiedad.
- Voy a grabarme hablando sobre un tema específico en inglés para ganar confianza y fluidez.
- Participaré en un grupo de conversación en inglés para practicar en un ambiente menos formal.

Recuerda: La identificación de tus bloqueos es el primer paso para superarlos. Cada pequeño esfuerzo que hagas te acercará a una comunicación más efectiva y segura en inglés. ¡Comienza hoy mismo a trabajar en tu crecimiento personal y profesional!

by Anna Valadzko, English Communication Trainer for Professionals