



**baloncesto**  
ESPAÑA

## **Bases para una comunicación efectiva**

---

**FEB**

FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
BALONCESTO

# ¿Por qué es necesaria la comunicación?

- Facilita la distensión entre las partes.
- Ayuda a resolver conflictos.



# ¿Sabemos escuchar con atención?



- Comunicarse correctamente es un reto: en general hablamos para ser escuchados mientras explicamos nuestro punto de vista.
- ¿Escuchamos con atención como parte del proceso de comunicación?

# Comunicación verbal y no verbal

- El árbitro se comunica mediante el lenguaje oral y el lenguaje corporal.
- El lenguaje corporal representa el 70% de nuestra comunicación.



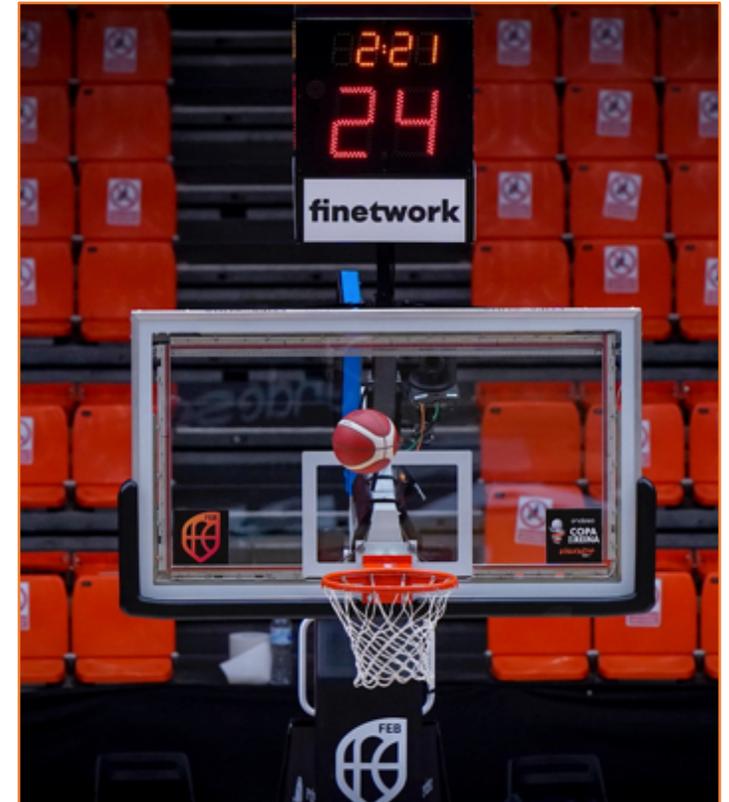
# Comunicación en un partido de baloncesto



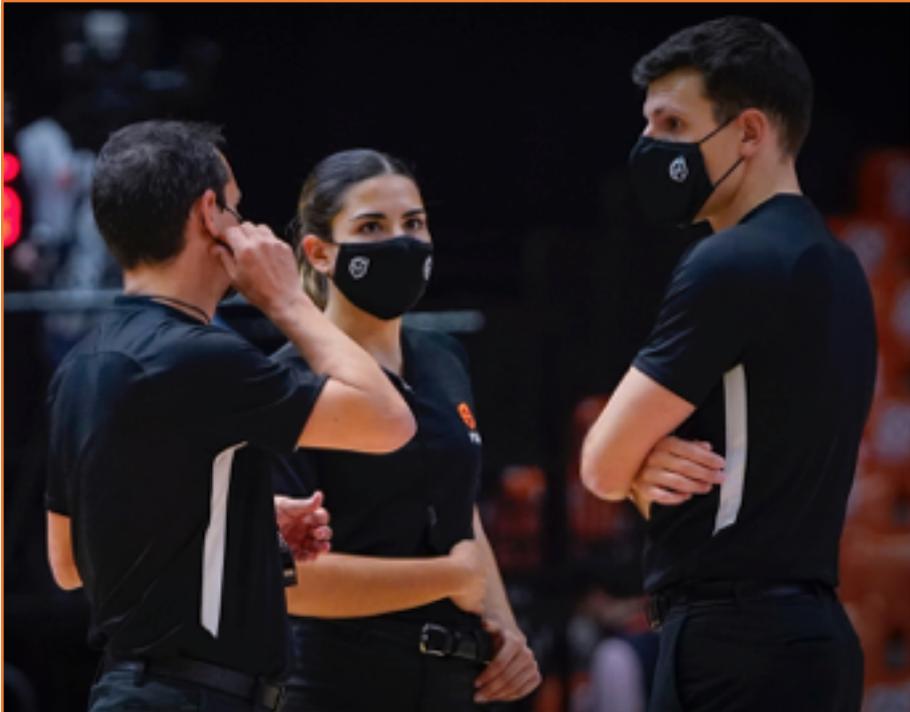
- En ocasiones se reacciona de forma intensa y emocional a críticas y desconsideraciones externas.
- No todos los participantes poseen las habilidades necesarias para una correcta relación.
- Se generan discusiones y a veces se producen comportamientos pasivos o agresivos.

# Barreras en la comunicación (1)

- No gritar: se comunica mejor cuando se utiliza el volumen adecuado.
- Tono de voz sin modulación.
- Hablar muy lento o muy rápido.
- Hablar poco (pasivo en la comunicación) o demasiado (interrumpiendo y sin escuchar).



# Barreras en la comunicación (2)



- Adivinar el pensamiento de la otra parte, suponiendo lo que dirá o sentirá.
- Expresar aspectos negativos hacia la persona o situación creada. Evitar usar un discurso emocional.
- Contratacar respondiendo a una queja con otra sin dar solución al problema.
- No usar un lenguaje positivo.

# Barreras en la comunicación (3)

- No aceptar la parte de razón del interlocutor.
- Evitar temas de conversación, evidenciar falta de interés.
- Generalizar en exceso: referirse a hechos puntuales como si siempre ocurrieran.
- Interrumpir con frecuencia.



# Claves de la comunicación efectiva



- Respetar sin imponer: lenguaje claro.
- Escuchar sin interrumpir: buscar el lugar y momento adecuado.
- Aprender a escuchar: responder sin enjuiciar ni al mensaje ni a la persona.



**baloncësto**  
ESPAÑA

**FEB**

FEDERACIÓN  
ESPAÑOLA DE  
BALONCESTO