SANC

10 claves para comunicar con impacto

Una guía práctica para revisar en 10 minutos tu mensaje, tu presencia y tu estrategia, y saber qué ajustar primero.

GUÍA PRÁCTICA · AUTODIAGNÓSTICO

SANC

ANTES DE EMPEZAR

Comunicar bien no es hablar lindo.

Es lograr que te entiendan, te recuerden y actúen. Esta guía reúne las 10 claves que revisamos en SANC cuando acompañamos a profesionales, emprendedores y equipos. No necesitas experiencia previa: solo honestidad contigo.

Las claves están agrupadas en tres dimensiones que trabajan juntas:

01

Mensaje

Qué dices y si se entiende.

02

Presencia

Cómo lo transmites: voz, cuerpo e imagen.

03

Estrategia

Para qué comunicas y si te acerca a tus objetivos.

CÓMO USARLA

1. Lee cada clave y piensa en tu comunicación de las últimas semanas.
2. Marca la casilla solo si hoy la cumples de verdad.
3. Al final, cuenta tus casillas y mira qué te recomendamos.

01 · MENSAJE

1 Tienes una idea central

Antes de hablar o publicar, sabes cuál es la única idea que el otro tiene que llevarse. Si intentas decir todo, no se recuerda nada.

- [ ] **Puedo decir mi idea principal en una sola frase.**

2 Se entiende en 10 segundos

Alguien que no te conoce entiende qué haces y para quién, sin explicaciones extra ni palabras técnicas.

- [ ] **Mi presentación o mi biografía se entiende en 10 segundos.**

3 Hablas del otro, no solo de ti

Tu mensaje parte del problema o el deseo de quien escucha. La gente presta atención a lo que le sirve.

- [ ] **Mi mensaje dice qué gana la otra persona.**

4 Usas historias y ejemplos

Un caso real, una anécdota o un ejemplo concreto vale más que diez adjetivos. Las historias hacen que tus ideas se recuerden.

- [ ] **Tengo al menos dos historias o ejemplos que uso al comunicar.**

02 · PRESENCIA

5 Tu voz acompaña lo que dices

Hablas a un ritmo que se puede seguir, haces pausas y varías el tono. Una voz apurada o monótona resta autoridad aunque el contenido sea bueno.

- [ ] **Hago pausas y no hablo apurado cuando expongo.**

6 Tu cuerpo dice lo mismo que tus palabras

Miras a los ojos (o a la cámara), tu postura es abierta y tus gestos acompañan. Cuando cuerpo y palabras no coinciden, el otro le cree al cuerpo.

- [ ] **Me siento cómodo/a con mi postura y mi mirada al hablar.**

7 Tu imagen digital es coherente

Tu foto, tu biografía y lo que publicas transmiten lo mismo que tú en persona. Hoy tu perfil es tu primera reunión.

- [ ] **Mis redes reflejan quién soy y lo que hago hoy.**

03 · ESTRATEGIA

8 Cada comunicación tiene un objetivo

Sabes qué quieres que pase después: que te contacten, que confíen, que compren, que aprueben. Sin objetivo, no hay forma de saber si funcionó.

- [ ] **Antes de comunicar, defino qué quiero lograr.**

03 · ESTRATEGIA

9 Eliges el canal y el formato adecuados

No todo va en todos lados. Un mensaje importante puede necesitar una reunión; una idea simple, un video corto. Elegir bien el canal es parte del mensaje.

- [ ] **Uso el canal y el formato que mejor sirven a cada mensaje.**

10 Eres constante y revisas resultados

La comunicación que funciona se sostiene en el tiempo. Revisar qué resultó y qué no te permite ajustar en lugar de empezar de cero.

- [ ] **Comunico con constancia y reviso qué funciona.**

TU RESULTADO

Cuenta tus casillas marcadas

8 a 10 · Vas muy bien

Tu comunicación trabaja a tu favor. El próximo paso es afinar los detalles y potenciar lo que ya funciona.

5 a 7 · Hay una buena base

Tienes fortalezas claras y algunos puntos que te están restando impacto. Con pocos ajustes bien elegidos, el cambio se nota rápido.

0 a 4 · Es momento de ordenar

No es falta de capacidad: suele ser falta de método. Trabajar tu mensaje y tu estrategia con acompañamiento te ahorra tiempo y frustración.

EL SIGUIENTE PASO

¿Quieres saber qué ajustar primero?

En una **Asesoría Exprés** de 40 minutos revisamos juntos un tema puntual de tu comunicación — tu mensaje, una presentación o tu perfil en redes— y te llevas recomendaciones concretas para aplicar desde el mismo día.

Si buscas un proceso más completo, la **Asesoría Estratégica 1:1** incluye una evaluación de tu comunicación y una estrategia a tu medida. Y en **Academia SANC** tienes programas personalizados de oratoria, marca personal, liderazgo, storytelling y redes.

Comunica con estrategia. Habla con impacto.

SANC es una consultora de comunicación estratégica creada por Sandra Caicedo Sáenz, comunicadora social con más de 15 años de experiencia en medios, organizaciones y comunicación institucional en Colombia, Argentina y México.

Web
sanc360.com

Correo
contacto@sanc360.com

Redes
@sanc_comunica

© 2026 SANC · Consultora de Comunicación Estratégica