

¿¿ COMO NOS COMUNICAMOS ??

VERBAL

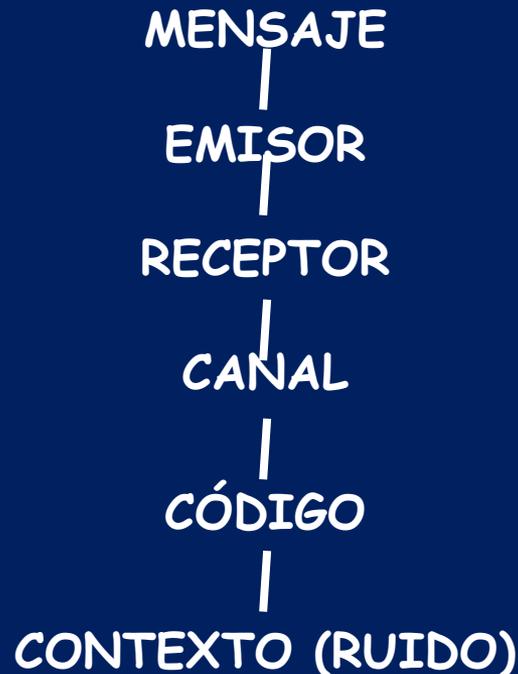
Expresión a través de la palabra

NO VERBAL

Expresión gestual (facial, postural y espacial)

ASPECTOS A CONSIDERAR:

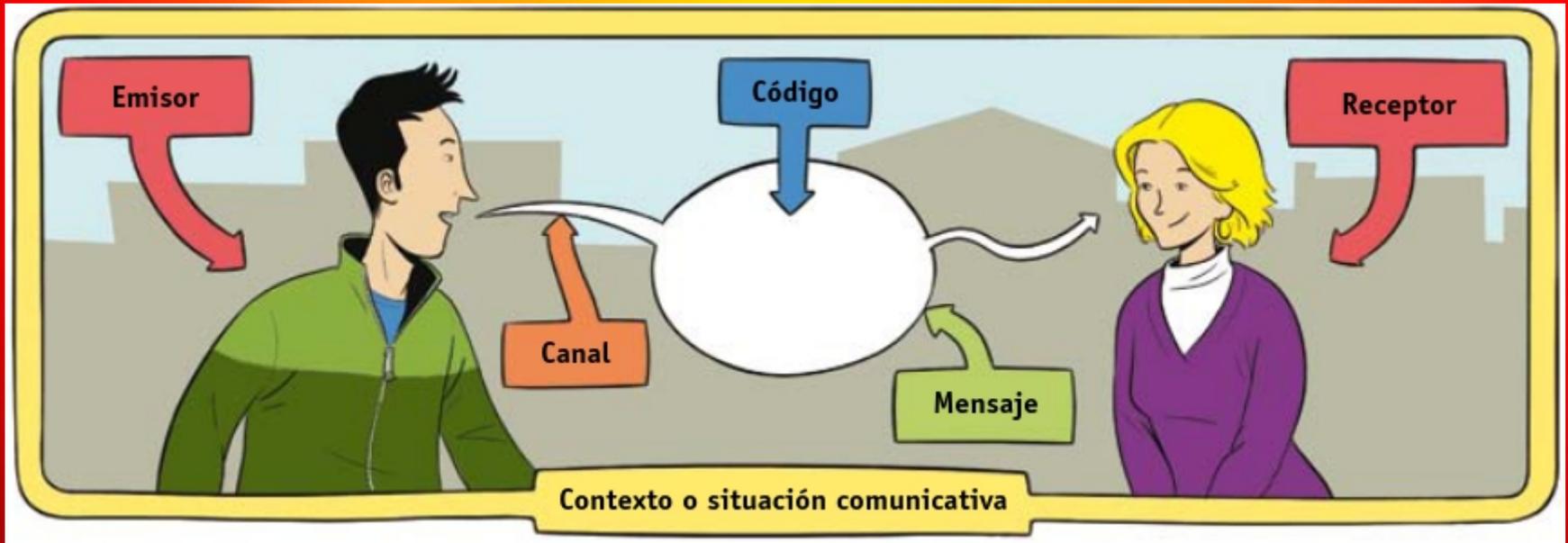
CV:



(CNV):

- SUPONE LA MAYOR PARTE DEL GRUESO DE LA COMUNICACIÓN
- ES MUY DIFÍCIL DE OCULTAR
- APOYA EN TODO MOMENTO A LA COMUNICACIÓN VERBAL; COBRANDO INCLUSO MAYOR IMPORTANCIA SI AMBAS SE CONTRADICEN

COMUNICACIÓN VERBAL



Comunicación no verbal

Consiste en el conjunto de mensajes emitidos a través de gestos, posturas, expresiones faciales o movimientos corporales

Factores asociados al lenguaje verbal (paralingüística)

- Tono: Elemento que en comunicación relaciona sentimientos y su expresión con palabras
- Ritmo: Expresa la fluidez verbal con la que se expresa una persona
- Volumen: Es la intensidad con la que se habla
- Silencios: Son pausas que se realizan en la comunicación verbal
- Timbre: Registro que permite distinguir a una persona de otra

Factores asociados al comportamiento

Kinesia

- Expresión facial: Información que transmitimos a través de la expresión de la cara
- Mirada: Información transmitida a través de la expresión de los ojos
- Postura: Posiciones del cuerpo que acompañan a la comunicación verbal
- Gestos: Estímulos visuales que se envían a la persona con la que se habla

Proxémica

- Proximidad: Análisis del espacio que rodea a las personas en su comunicación con las demás

Imagen personal

Es el estilo de una persona: su forma de vestir, rasgos físicos, gestos, su forma de caminar, sus movimientos, etc.

Funciones de la comunicación no verbal

- Enfatizar al lenguaje verbal
- Expresar sentimientos y emociones
- Sustituir palabras
- Orientar la forma en que el mensaje verbal debe ser interpretado
- Contradecir la comunicación verbal
- Regular la comunicación



FACTORES PERSONALES QUE INFLUYEN EN LA COMUNICACIÓN:

NUESTRA PERCEPCIÓN

Nuestros valores

Nuestras creencias (racionales, ciegas o irracionales)

Los condicionantes familiares, sociales y culturales

Efecto halo

Prejuicios. ideas preconcebidas y estereotipos

Proyección

Expectabilidad

Otros: estado anímico, cansancio, preocupaciones, ansiedades, miedos...

ASPECTOS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

VERBALES

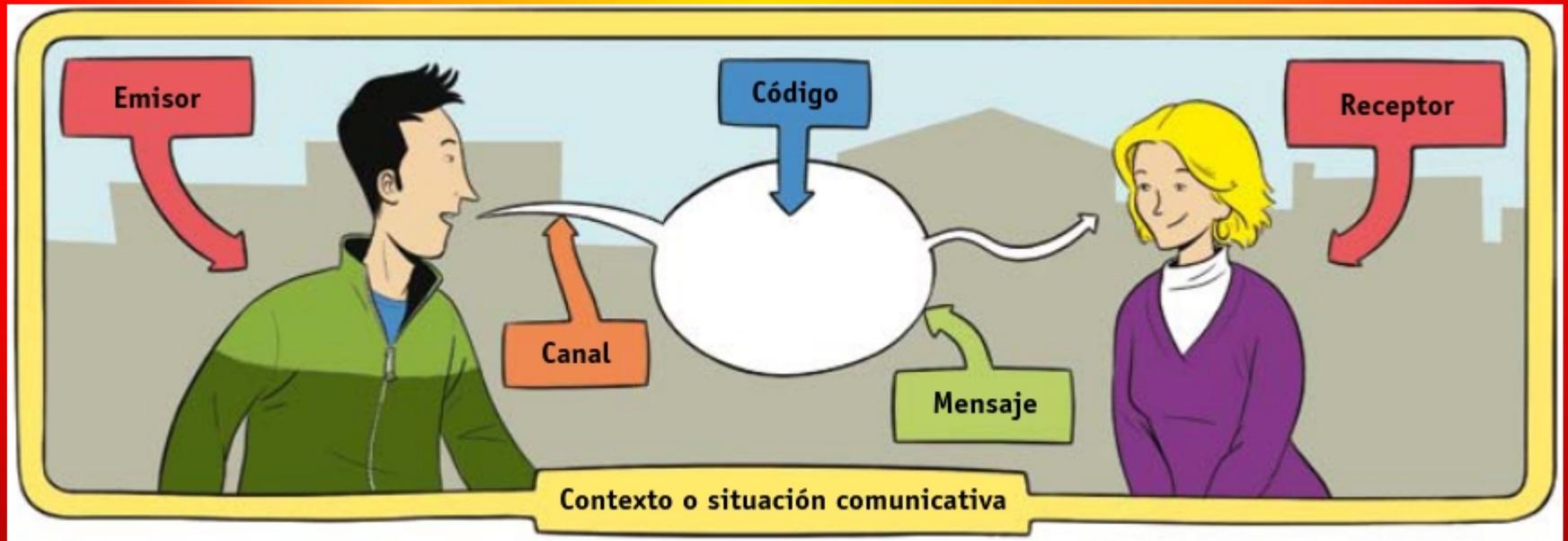
Otros elementos intervinientes
en la Comunicación...

NO VERBALES

ASPECTOS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

ASPECTOS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

VERBALES



FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO

HABLAR CON CLARIDAD

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO:
Intentar entender sus motivos y sentimientos
(sin que signifique estar de acuerdo)

FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

VALORAR TAMBIÉN LOS ASPECTOS POSITIVOS

MANTENER LA COHERENCIA ENTRE LO QUE DECIMOS Y NUESTRAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS (DARLE UN CARÁCTER DE VERACIDAD A NUESTROS ARGUMENTOS)

PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN LA COMUNICACIÓN

Tono y volumen adecuados

Asumir postura activa

Expresión facial de atención

Contacto visual



LA ESCUCHA ACTIVA

EVITAR JUZGAR

RESISTIR LA TENTACIÓN DE DAR CONSEJOS Y ACABAR LAS FRASES

INTERRUMPIR SÓLO LO IMPRESCINDIBLE

CENTRAR LA CONVERSACIÓN SI ES NECESARIO

CONFIRMAR UNA INTERPRETACIÓN ADECUADA A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN

PEDIR MÁS INFORMACIÓN

COMPARTIR SENTIMIENTOS/EMOCIONES Y EVITAR LA COMPASIÓN

PREGUNTAR QUÉ CREE QUE PASARÍA SI...

UTILIZAR REFORZAMIENTO POSITIVO V Y NV

RESPECTAR LA POSIBLE TRASCENDENCIA PARA LA OTRA PERSONA

ASPECTOS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN...

NO ABUSAR DE FRASES HECHAS NI DE CONSEJOS "EN VACÍO"

CORTAR, INTERRUMPIR, CONVERTIR EN UN MONÓLOGO

UTILIZAR AMENAZAS, ACUSACIONES Y EXIGENCIAS "EN VACÍO"

GENERALIZAR: EVITAR "TÚ SIEMPRE", "TÚ NUNCA"

CULPABILIZAR

NO SER CONSECUENTE NI COHERENTE: DECIR UNA COSA Y HACER LA CONTRARIA



4 HERRAMIENTAS FUNDAMENTALES DE NUESTRA CNV POSITIVA:

ABRAZOS, CARICIAS, SONRISA Y BESO

- Liberan endorfina, serotonina y dopamina; por lo que genera sensación de bienestar y aumenta nuestro estado de ánimo.
- Inhiben el cortisol (estrés)
- Relajan la frecuencia cardíaca y disminuye la presión arterial.

¿ CÓMO REALIZAR CRÍTICAS?

REÑIR

(DEF): Reprender o corregir a alguien con algún rigor o amenaza

CRÍTICA

(DEF): Enjuiciar, analizar, valorar (una actitud o comportamiento)

!!! CAMBIO !!!

!! COMUNICACIÓN !!

¿ CÓMO HACER CRÍTICAS?

COMPORTAMIENTO QUE SE ENJUICIA



¡¡ INFORMACIÓN!!

EMISOR/ES.....RECEPTOR

¡¡ DIÁLOGO !!

INFORMACIÓN

QUÉ SE VA A TRANSMITIR

CÓMO SE VA A TRANSMITIR

NO GENERALIZAR: CUIDADO CON EL
AUTOCUMPLIMIENTO DE EXPECTATIVAS...

EXPONER EL CAMBIO Y RAZONES POR LAS QUE
SE PIDE EL MISMO

¡¡ COMUNICACIÓN !!