

CHARLA DE 5 MINUTOS # 72

LA COMUNICACIÓN

INTRODUCCIÓN

Somos primordialmente seres “sociales”, en el sentido de que pasamos la mayor parte de nuestras vidas con otras personas. Por consiguiente, es importante aprender a entenderse con los otros y a funcionar adecuadamente en situaciones sociales. Ciertas habilidades de comunicación nos ayudan a mejorar las relaciones interpersonales.



INFORMACION PUNTUAL.

La comunicación es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. En la comunicación intervienen diversos elementos que pueden facilitar o dificultar el proceso.

Emisor: La persona (o personas) que emite un mensaje.

Receptor: La persona (o personas) que recibe el mensaje.

Mensaje: Contenido de la información que se envía.

Canal: Medio por el que se envía el mensaje.

Código: Signos y reglas empleadas para enviar el mensaje.

Contexto: Situación en la que se produce la comunicación.

La comunicación eficaz entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.

TIPOS DE COMUNICACIÓN.

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos grandes categorías:

La comunicación verbal y la comunicación no verbal:

La comunicación verbal se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).

La comunicación no verbal hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos o la postura y la distancia corporal.

Comunicación verbal

-Palabras (lo que decimos)

-Tono de nuestra voz

Comunicación no verbal

-Contacto visual

-Gestos faciales (expresión de la cara)

-Movimientos de brazos y manos

-Postura y distancia corporal

Aspectos que mejoran la comunicación

-Al criticar a otra persona, hablar de lo que hace, no de lo que es

-Discutir los temas de uno en uno

-No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas,

-No hablar del pasado

-Ser específico

-Evitar las generalizaciones.

-Ser breve

-Cuidar la comunicación no verbal

-Elegir el lugar y el momento adecuados

CIERRE

Uno de los principios más importantes y difíciles de todo el proceso comunicativo es el saber escuchar. La falta de comunicación que se sufre hoy día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás. Se está más tiempo pendiente de las propias emisiones, ¿Cuál es la diferencia entre el oír y el escuchar? Existen grandes diferencias. El oír es simplemente percibir vibraciones de sonido. Mientras que escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye.

#CONSeguridad

ELABORADO POR EL ING. CÉSAR ARENAS