



Nota



CICLO C:

Tema 3

Comunicación Verbal y No Verbal

Pensamos que solo hay comunicación si hablamos, si decimos palabras, pero el hecho de no hablar no significa que no haya comunicación. La comunicación es algo mucho más amplio que incluyen otros elementos no menos importante como: el lenguaje corporal, el movimiento, los gestos. La comunicación entre los seres humanos incluye dos elementos: el contenido (la palabra) y la forma (la manera de decir el contenido).

La comunicación comprende dos formas o canales de transmitir la información o mensaje:

- **Comunicación verbal:** Con ella nos comunicamos a través de las palabras, por medio del lenguaje oral. El aspecto verbal transmite el contenido de la comunicación, lo que queremos decir.
- **Comunicación no verbal:** Con ella nos comunicamos a través de los gestos, la expresión facial (mirada, sonrisa), el código corporal (posturas), los aspectos no lingüísticos de la conducta verbal como el tono de la voz, el ritmo, la velocidad de la conversión, las pausas, y también con la utilización del espacio personal como la distancia de interacción con la persona con la que hablamos. El aspecto no verbal transmite la forma, es decir los sentimientos y las emociones del emisor que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor.

Está implícito en el comportamiento:

Comportamiento No Verbal



Comportamiento Verbal



Próxima Reunión
28 de mayo
En Liceo Chapero



Cuando nos comunicamos los hacemos de diferentes maneras. A veces decimos una cosa con la palabra y otra con los gestos.

Según los investigadores la comunicación se da en un:

7% VERBAL



93% NO VERBAL

38% Tonos, matices



55% Señales y Gestos



La comunicación verbal y no verbal deben tener una coincidencia para que los mensajes sean recibidos de forma coherente, sino es así el mensaje queda invalidado y normalmente en estos casos predomina la información no verbal, es decir, cuando con la palabra queremos decir una cosa (mensaje verbal o contenido) y con los gestos (mensaje no verbal o la forma) otra, el mensaje al que prestamos atención es al no verbal.

La comunicación no verbal es a la que más atención prestación y la que más nos impacta puesto que proporciona una información más fiable en situaciones en las que no podemos confiar en lo que se está comunicando con palabras, bien porque quien habla propone intencionadamente engañarnos, bien porque ha bloqueado o reprimido la información que deseamos conocer. Esto hace que el proceso de la comunicación sea todavía más complejo ya que el mensaje tiene un contenido o lo que se dice pero también una forma o como se dice, que modula y expresa la intención del que habla. Es más fácil disimular, o engañar, con los aspectos verbales que con los no verbales.

Nota



Habilidades en la Comunicación Familiar

En este punto vamos a tratar una serie de habilidades para conseguir una comunicación positiva con los demás.

Se trata de conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

En primer lugar debemos hacer referencia a la habilidad básica en la comunicación humana: **la escucha activa**.

La escucha activa:

A veces los padres no consiguen descubrir los deseos o necesidades de sus hijos, no suelen prestar el tiempo suficiente a escuchar u observar que es lo que su hijo solicita, por lo que intentan compensar con interrogatorios que de ningún modo transmiten al niño que se ha comprendido sus sentimientos, emociones o preocupaciones.

La escucha activa es la única forma de conectar con el niño y de entrar en su mundo.

Permite comprender a su hijo y acceder a esa personalidad que se está formando. Ayuda a transmitir al niño que le comprenden y respetan.

Facilita que el niño se sienta con más confianza, al ser escuchado.

Permite empatizar con su hijo.

La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que nos dice sino, y lo más importante, imaginar cómo se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos.



Recuerden:

- Al mensaje que más se atiende es al no verbal.
- El mensaje que se nos queda grabado es el no verbal.

¿Cómo nos ayuda el saber descifrar el lenguaje corporal en nuestros hijos? Viendo su lenguaje corporal podemos estar más acertados en la forma de comunicarnos con ellos. Podemos intuir como se siente. Esto también es importante para los padres, el saber emitir un mensaje corporal de aceptación a la hora de entablar una conversación con sus hijos. Debe expresar autoridad pero no acusación. Debe estar cómodo pero con su postura manifestar que está interesado en lo que se conversa.

Gestos que debe evitar en la conversación con sus hijos:

El dedo acusador



El dedo amenazador



Actitud Inaccesible o cerrada

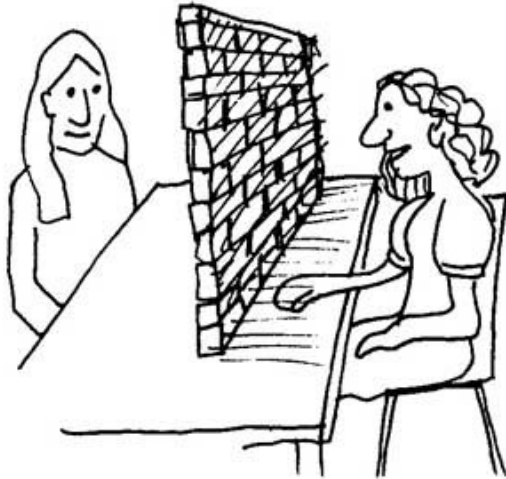




Barreras en la comunicación familiar

Debido a que la comunicación tiene dos canales es posible cometer algún error para hacernos comprender. Podemos hablar de obstáculos en la comunicación cuando:

- Hacemos un discurso excesivamente emocional: exceso de conducta emocional durante el habla.
- Hablamos demasiado bajo o demasiado alto: no modular el tono de voz.
- Hablamos excesivamente rápido o lento: no regular el ritmo de la conversación.
- Hablamos menos de lo normal: permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, o asentir.
- Hablamos demasiado: hablar excesivamente interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.
- Adivinamos el pensamiento del otro: suponer lo que el otro va a decir o sentir.
- Hablamos negativamente: expresar con frecuencia comentario y opiniones negativos de los demás o de las situaciones.



- Damos poca información: dar menos información de la que se considera necesaria para continuar una conversación.
- Damos información redundante: repetir información ya conocida.
- Damos respuestas cortantes: responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- Contra atacamos: responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- Tendemos a no reconocer o dar la razón al otro: no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer o dar la razón al otro: no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás.
- No especificamos: no concretar, realizar un discurso excesivamente abstracto general o superficial.
- Desviamos el tema: introducir otros temas en la conversación que impiden profundizar en uno de ellos o alcanzar el objetivo propuesto.
- Enviamos temas conversación: mostrar desinterés.
- Generalizamos excesivamente: referirse a hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente.
- Hacemos afirmaciones radicales o dogmáticas: ser categórico en las afirmaciones utilizando expresiones del tipo "todo o nada", "blanco o negro".
- Somos pedantes: utilizar palabras complicadas o difíciles o raras.
- Respondemos insuficientemente: no responder a todo lo que se pregunta, responder con monosílabos dificultando la conversación.
- Respondemos en exceso: alargarse demasiado en las contestaciones yendo más allá de lo que se había preguntado.
- Detallamos en exceso: explicar, calificar o discutir detalles sin importancia.
- Interrumpimos con frecuencia: intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra.
- No tenemos un lenguaje positivo: omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice o hace.

Intentar evitar este tipo de comunicación siempre que le sea posible. Notará que el encuentro con el otro es una experiencia diferente.