

# **CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

## **CLASE CATORCE**

**Tema: Comunicación interpersonal.**

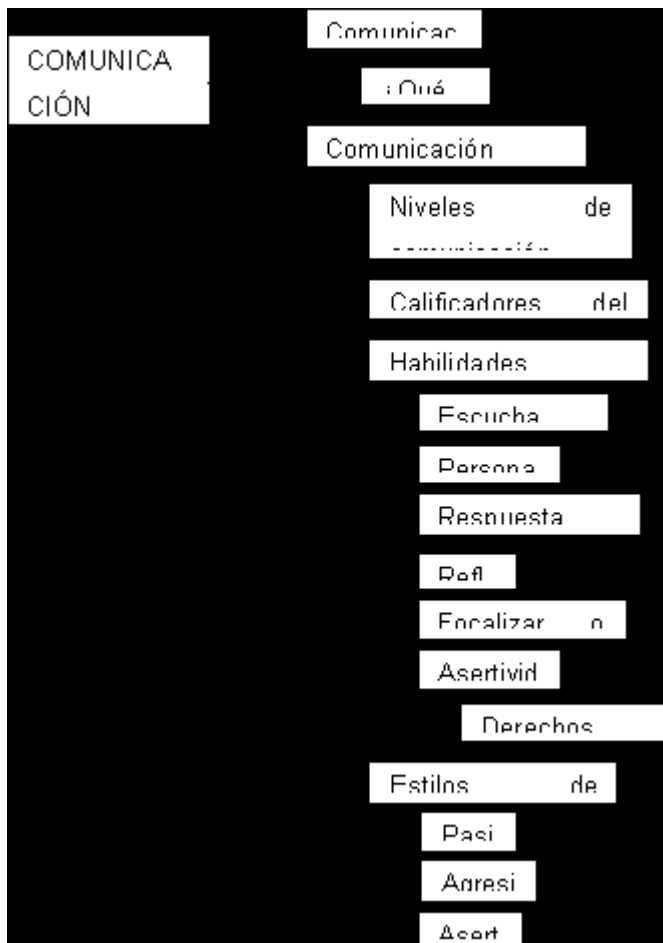
### **OBJETIVO.**

El alumno conocerá acerca de lo que es la comunicación interpersonal y desarrollará habilidades necesarias para llevar cabo una comunicación eficaz.

### **INTRODUCCIÓN.**

El ser humano es innegablemente un ente social que ha sido capaz de transformar todo su entorno natural y social a través de la comunicación con otros; es decir, parte del concepto de comunicación implica que fue creada y desarrollada para ser compartida pues sin la existencia de un receptor, no tendría sentido la comunicación. En la actualidad se considera receptor incluso a las maquinas en la interacción con alguna de ellas; sin embargo, lo esencial de la comunicación y de la transmisión de la información es la interacción que se tienen con el otro (una persona) a lo cual conocemos como comunicación interpersonal.

### **MAPA CONCEPTUAL**



## DESARROLLO.

### Comunicación interpersonal

#### *Comunicación*

- Proceso que permite la interacción entre las personas, para lograr distintos propósitos a través de un lenguaje común.
- Es el proceso de compartir el significado personal, con el objeto de influir en el comportamiento, compartir información o lograr el entendimiento.

#### *¿Qué es la comunicación?*

- Poner en común.
- Compartir contenidos y significados.
- Poner a disposición del otro lo que yo tengo.

#### *Comunicación interpersonal*

Es el tipo de comunicación bidireccional en el cual se lleva a cabo un proceso de intercambio de información, sentimientos, emociones, etc., entre personas o grupos.

#### *Niveles de la Comunicación Interpersonal*

- Nivel de contenido: transmite información verbalmente: “lo que dije”.
- Nivel de relación: define el tipo de relación que se establece: “cómo lo dije”

#### *Calificadores del mensaje*

- Volumen y entonación de la voz, velocidad del mensaje y los silencios.
- Conductas no verbales: expresión facial, gestos...
- Expresión corporal y condición espacial.
- Espacio y zonas según distancia

#### *Habilidades interpersonales*

- Personalización.
- Respuesta empática.
- Resumir.
- Asertividad.
- Escucha activa.

#### *Escucha activa*

- Es la disposición física, psíquica y afectiva hacia el otro.
- Implica hacer un vacío de sí mismo.
- Se relaciona con leer entre líneas, interpretar señales, ser perceptivo.
- Hace uso del silencio.

#### *Personalizar*

Es ofrecer al otro la oportunidad de asumir sus pensamientos, afectos y conductas como propias, tomando conciencia de ello, haciéndose responsable de sus conductas y de las consecuencias de ellas.

#### *Respuesta empática*

- Es mostrar al otro que se lo ha comprendido.
- Implica renunciar al propio punto de vista para comprender el del otro y así comunicárselo.
- Implica que el otro se de cuenta que ha sido comprendido.
- Es comprender y expresar esa comprensión.
- Fortalece la confianza.
- Resumir.

#### *Reflejar*

- Es la forma de indicarle al otro que se está en el mismo marco de referencia que él, que está escuchando y siguiendo en su proceso de pensamiento.

- Puede referirse al contenido del mensaje o a los sentimientos. Esto último le permite al otro centrarse en sus sentimientos y le permite al profesional demostrarle empatía.

#### *Focalizar o centrar*

- Se utiliza cuando la comunicación del otro es vaga, cuando divaga o cuando parece que la persona se pone a hablar de varias cosas.
- Es importante que el profesional espere hasta que el otro tenga la sensación de haber tratado el asunto principal.

#### *Asertividad*

Es la manifestación de los propios derechos como persona que expresa pensamientos, sentimientos y creencias de una manera directa, sincera, apropiada y oportuna, respetuosa siempre de los derechos ajenos y propios.

#### *Derechos asertivos*

Cada persona tiene derecho a:

- Considerar sus propias necesidades.
- Cambiar de opinión.
- Expresar sus ideas y sentimientos.
- Decir NO ante una petición sin sentirse culpable.
- Ser tratado con respeto y dignidad.
- Cometer errores.
- Pedir y dar cuando lo decida.
- Hacer menos de lo que todos pueden hacer.
- Establecer sus propias prioridades y decisiones.
- Sentirse bien.
- Tener éxito.
- Tener privacidad.
- A la reciprocidad.
- A no usar sus derechos.
- A exigir la calidad pactada.
- A ser feliz.

#### *Estilos de Comunicación*

##### *Pasivo*

- Es evasivo, fingido, conformista, indiferente, negligente y apático.
- Expresa su deseo de evitar tener amigos.
- No enfrenta retos, no tiene estímulos para trabajar, ni metas y expectativas claras.
- Se siente culpable si promueve asuntos que necesitan ser resueltos.
- Tiene una mirada vacía, falta de contacto visual, cansada.

##### *Agresivo*

- Es brusco, imperativo, irrespetuoso, grosero, dominante, resentido y manipulador.

- Necesita estar en el tope y disminuir al otro.
- Le falta seguridad en sí mismo/a y desconfía de otros/as.
- Hace a la otra persona sentirse resentida y sin méritos, sin confianza en sí misma.
- Su mirada es agresiva, voz dura, ceño fruncido, puños cerrados, posición desafiante y boca apretada.

#### *Asertivo*

- Habla en primera persona.
- Es directo, claro, respetuoso, positivo, comprensivo y responsable.
- Reconoce al otro como una persona de valor, con derechos.
- Sabe escuchar.
- El tono es suave. Su mirada es directa, hace contacto visual.
- Sabe lo que quiere y lo expresa directamente sin herir.
- Sabe pedir.
- Se siente bien consigo mismo/a.
- Sus amigos saben que cuentan con él/ella.
- Sabe expresar sus sentimientos ya sean positivos o negativos y sus necesidades sin molestar.
- SABE DECIR QUE NO.

#### RESUMEN.

La comunicación interpersonal se da entre dos personas que están físicamente próximas. Cada una de las personas produce mensajes que son una respuesta a los mensajes que han sido elaborados por la otra o las otras personas implicadas en la conversación.

Los seres humanos estamos incluidos en un mundo de la comunicación, por esto que para un mejor estudio se ha dividido en tres: La comunicación interpersonal que se realiza entre dos personas, la comunicación grupal que tiene lugar entre tres o más personas y la comunicación social que utiliza elementos técnicos y puede llegar a millones de personas. Aunque en este curso hablamos un poco también sobre la comunicación intrapersonal que es la que realiza cada quien con uno mismo.

Las distintas formas de comunicación presentan características distintas, ventajas y desventajas distintas y por tanto son útiles o inútiles según los objetivos de quien las utiliza. Nadie utiliza un canal de televisión comercial para dialogar con un amigo. Cuando se utiliza un medio de comunicación social es muy difícil saber cual ha sido la reacción o el efecto del mensaje. Hoy se hace una diferencia muy clara entre medios de comunicación informativos, que no posibilitan el diálogo y medios de comunicación interpersonal que sí lo facilitan.

#### BIBLIOGRAFÍA

- ✓ [http://html.rincondelvago.com/comunicacion-interpersonal\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/comunicacion-interpersonal_1.html)
- ✓ <http://www.coninpyme.org/pdf/ComunicacioninterpersonalYComunicacioninterpersonal.pdf>
- ✓ <http://com2cue.blogspot.com/2006/03/la-comunicacin-interpersonal.html>

## EJERCICIO.

*Subraya la respuesta correcta.*

1. Es el tipo de comunicación bidireccional en el cual se lleva a cabo un proceso de intercambio de información, sentimientos, emociones, etc., entre personas o grupos.
  - a) Comunicación.
  - b) Comunicación intrapersonal.
  - c) Comunicación interpersonal.
2. ¿Cuáles son los niveles de la comunicación interpersonal?
  - a) De contenido y de relación.
  - b) 1º y 2º.
  - c) De comunicación y de relación.
3. Son habilidades interpersonales.
  - a) Autoestima, seguridad personal y eficiencia.
  - b) De modo, de verso y de resumen.
  - c) Asertividad, personalización y respuesta empática.
4. Es la manifestación de los propios derechos como persona que expresa pensamientos, sentimientos y creencias de una manera directa, sincera, apropiada y oportuna, respetuosa siempre de los derechos ajenos y propios.
  - a) Comunicación intrapersonal.
  - b) Asertividad.
  - c) Seguridad personal.
5. Son características de la comunicación asertiva.
  - a) Sabe decir que no, se siente bien consigo mismo (a) sabe pedir.
  - b) No sabe nada.
  - c) Se siente mal consigo mismo (a), no escucha, no habla.

## TAREA.

1. Elabora una definición de comunicación.
2. ¿Cuáles son los calificadores del mensaje?
3. ¿Cuáles son las características de la comunicación agresiva?