

Visión y Compromiso™



TALLER:
COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA

Conocer qué es la comunicación y su tipos, identificando barreras que podrían influir en ésta y entregar y potencializar herramientas que permitan mejorar nuestras relaciones.

Facilitadora: Psicóloga Carla Herrera Labra

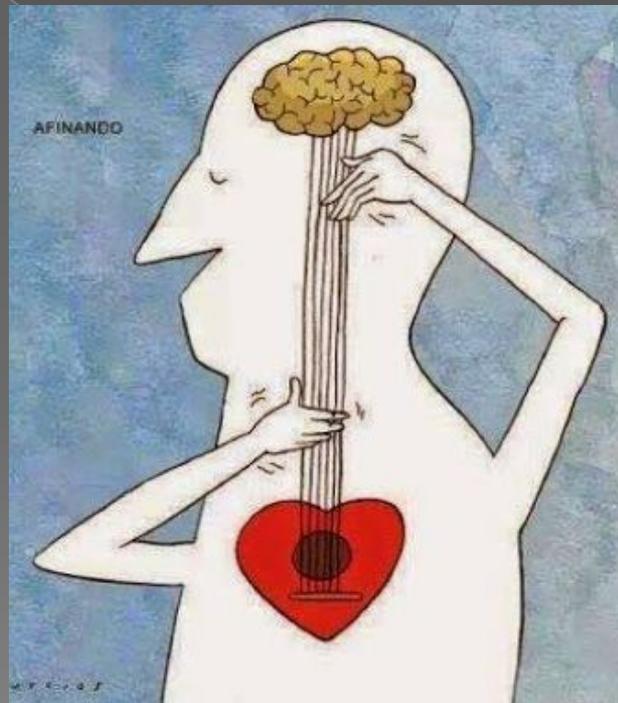
Objetivos:

- 1. Conocer qué es la comunicación, sus distintos tipos, identificando barreras que influyen en ésta y entregar y potencializar las herramientas que permitan mejorar nuestras relaciones.
- 2. Identificar los momentos adecuados para generar una comunicación de manera efectiva, respetando los tiempos y público objetivo al cual se enfrentaran.
- 3. Ser capaz de identificar sus emociones para que puedan las promotoras poder identificar en otras las emociones y aplicar la asertividad al momento de generar la comunicación interpersonal.

¿Qué es la Comunicación?

- La comunicación es el intercambio de información que se produce entre dos o más individuos con el objetivo de aportar información y recibirla. En este proceso intervienen un emisor y un receptor, además del mensaje que se pone de manifiesto.

Ejercicio Experiencial

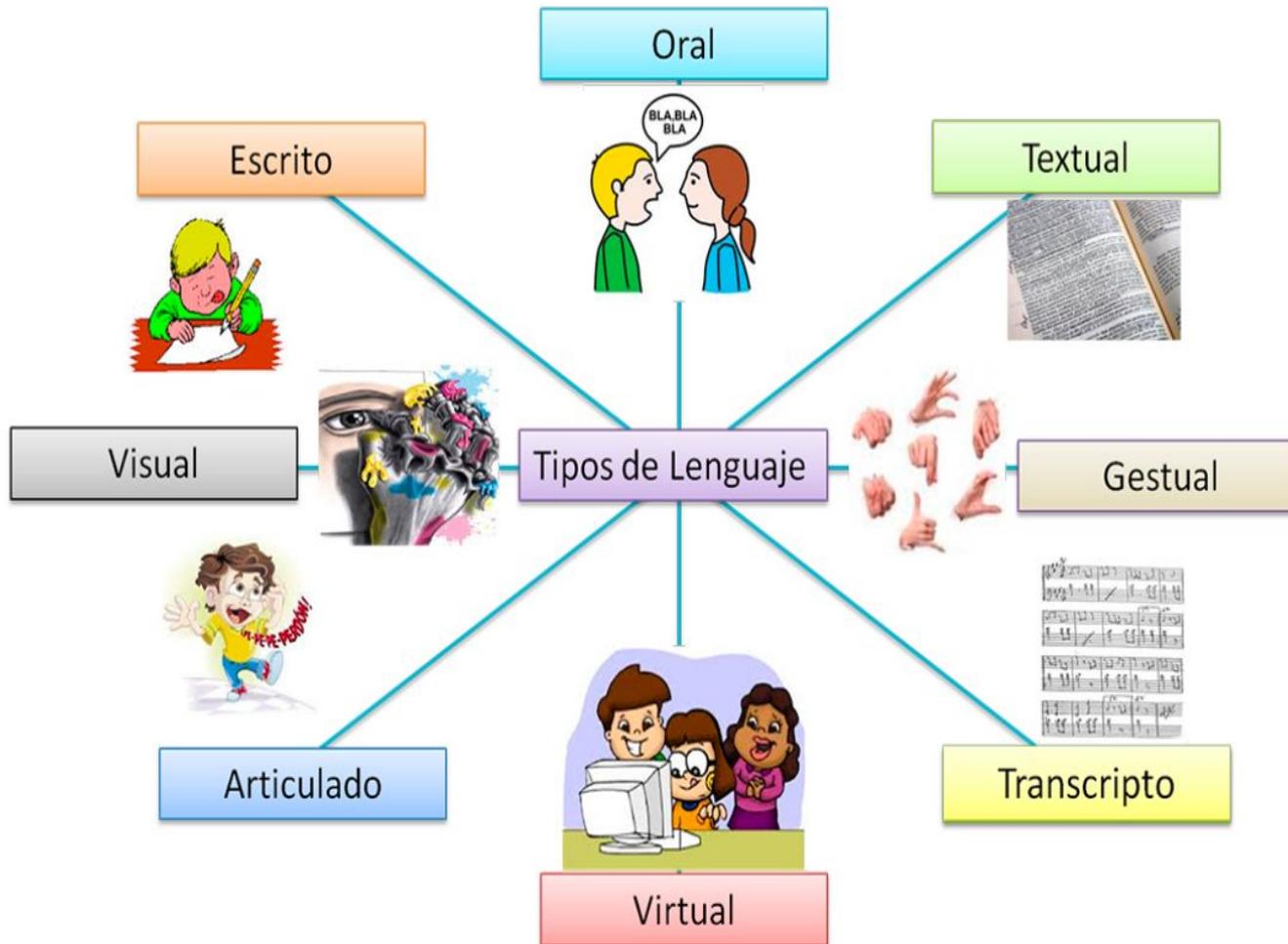


PROCESO DE COMUNICACIÓN



- La **Comunicación** es un proceso de intercambio de información, en el que un emisor transmite a un receptor algo a través de un canal esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta de dicho receptor, en un contexto determinado.
- Así, en el proceso de la comunicación encontramos los siguientes elementos:
- **Emisor:** es el que emite el mensaje. Ejemplos: un sujeto individual o un grupo de personas, pero también un mecanismo que nos avisa de que algo falla o un elemento de la naturaleza que nos alerta de que el tiempo va a cambiar.
- **Receptor:** es el que recibe el mensaje y lo interpreta. Ejemplos: un sujeto concreto o un grupo, así como, también, puede serlo un mecanismo que actúa cuando otro le manda una señal.
- **Mensaje:** es la información que se quiere transmitir. Ejemplos: puede encontrarse codificado en uno de los diferentes tipos de código: puede ser un mensaje hablado, escrito, dibujado, grabado en cd, etc).
- **Canal:** es el medio a través del cual se transmite el mensaje. Ejemplos: puede ser un medio artificial, como las cartas o un cd, o uno natural, como el aire.
- **Código:** Conjunto de **signos y reglas** que, formando un lenguaje, ayudan a codificar el mensaje. Podemos encontrar lenguajes simples, como la luz roja sobre la puerta de un estudio de revelado, o más complejos como los distintos idiomas del mundo.
- **Contexto:** Conjunto de circunstancias (lugar, hora, estado anímico de los interlocutores, etc) que existen en el momento de la Comunicación. Es importante a la hora de interpretar correctamente el mensaje.

TIPOS DE COMUNICACIÓN



Comunicación Asertiva

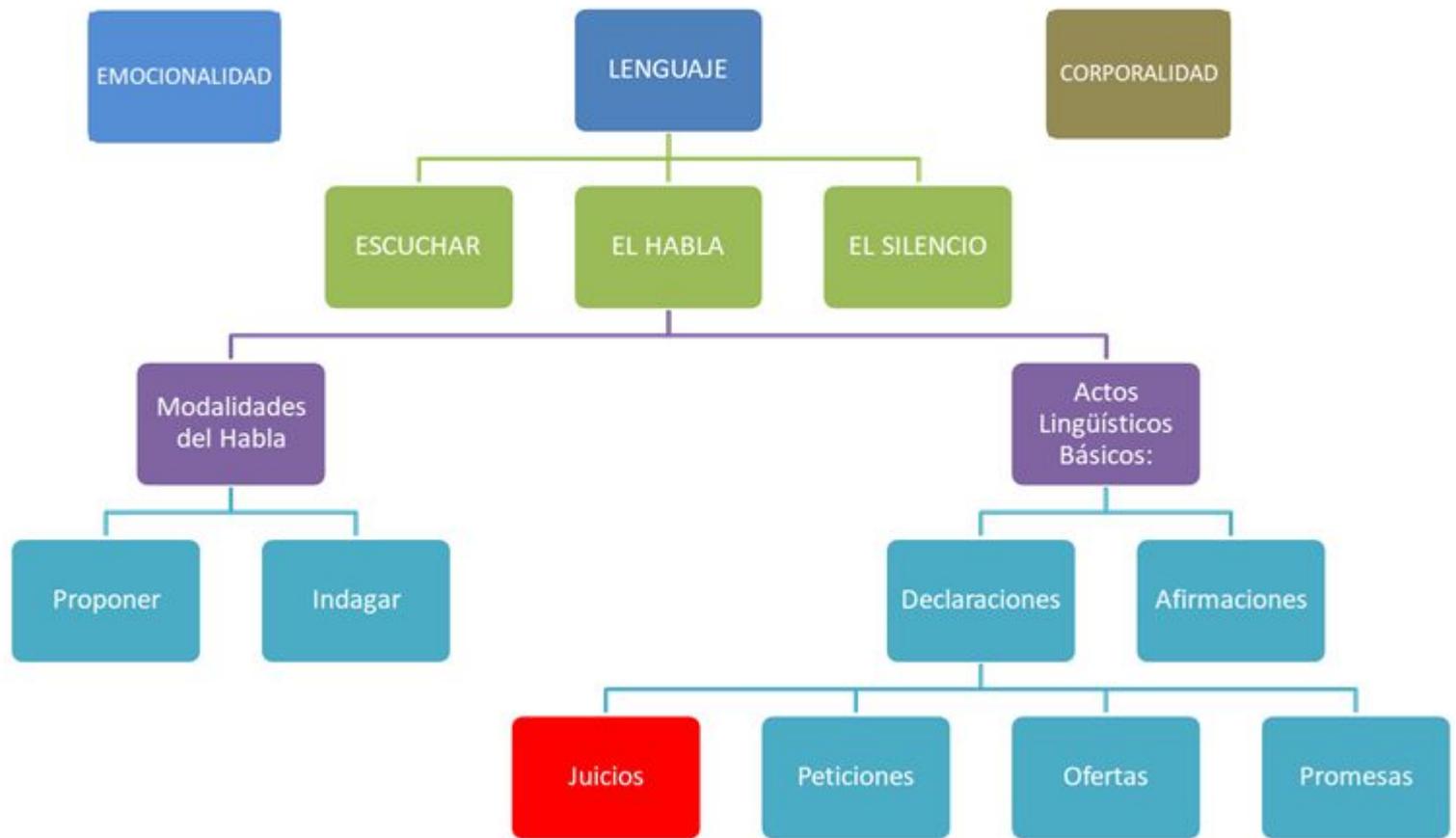
La **comunicación asertiva** se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar las opiniones y las valoraciones, evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.



¿Qué se necesita para ser una persona asertiva? Y
¿Cómo puedo conseguir ser más asertivo?

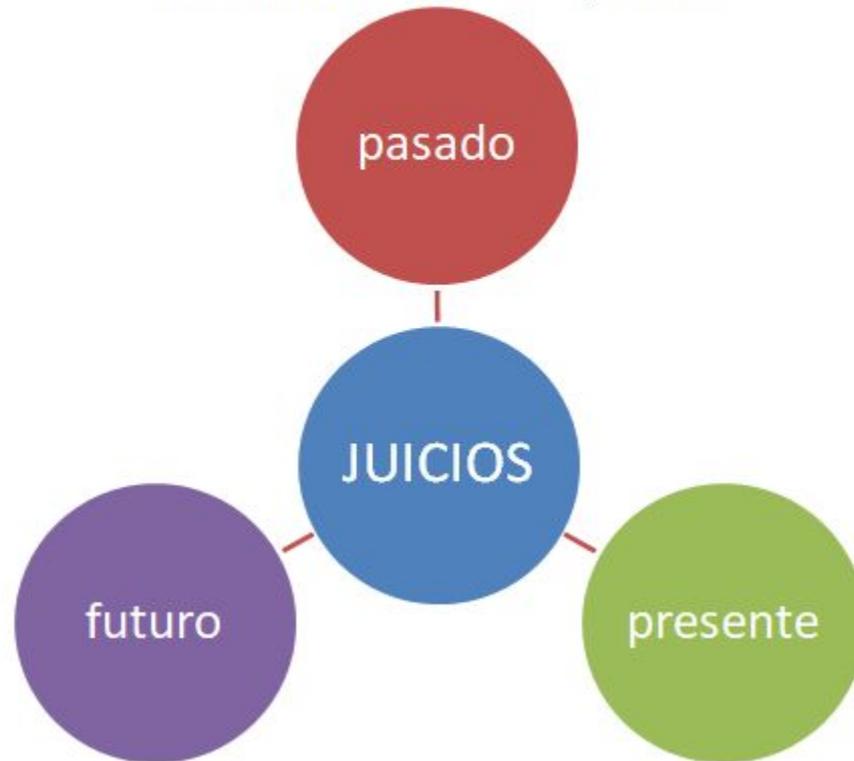
- Fíjate objetivos pequeños. ...
- Reemplaza los pensamientos negativos. ...
- Aprende a decir NO. ...
- Entiende que la gente no lee la mente. ...
- Expresa tu opinión, tus necesidades y tus emociones. ...
- Evita largos discursos, **sé** claro, breve y directo. ...
- Habla desde el “yo”. ...
- Ayúdate del lenguaje no verbal.

Los componentes de una conversación



Temporalidad de Los Juicios

Tienen un amarre en el pasado



Impactan en el futuro

Se viven en el presente

Características de los Juicios



Positivos	Negativos
Válidos	Inválidos
Fundados	Infundados

- Los juicios positivos amplían nuestra capacidad de acción, mientras que los juicios negativos la restringen.
- Serán válidos o inválidos de acuerdo con la autoridad conferida a quien los hace.
- Serán fundados o infundados, de acuerdo con las acciones ejecutadas en el pasado que utilizamos para respaldarnos.
- Llamamos opiniones a los juicios de escasa fundamentación.
- Tenemos el destino que habilitan nuestros juicios.

Preguntas para la reflexión



- ¿Cómo evalúo mi capacidad para escuchar a otros?
 - ¿A quiénes me cuesta escuchar?
 - ¿Por qué no los escucho?

- ¿Cómo evalúo que me escuchan los demás?
 - ¿Quiénes suelen no escucharme?
 - ¿Por qué creo que no me escuchan?

Por qué se generan los problemas de comunicación: Factores que pueden influir.

BARRERAS EN LA COMUNICACIÓN



PERSONALES



- Estereotipos
- Efecto halo

FÍSICAS



- Interferencias
- Ruidos

SEMÁNTICAS



- Error en la interpretación del código



MENSAJE



Para comprender la acción humana, debemos prestar cuidadosa atención a nuestra vida emocional.

Las emociones son determinantes básicas de lo que podamos o no lograr en los dominios del trabajo, aprendizaje, sociabilidad, espiritualidad, etcétera.

Nuestra vida emocional es un factor crucial en cada esfera de la acción humana.

Características de las emociones

Cuando hablamos de las emociones podemos señalar las circunstancias particulares que las generan.

Podemos identificar los acontecimientos que gatillan las emociones. Si esos acontecimientos desaparecen, normalmente las emociones que los acompañaban también desaparecerán.

Las emociones son específicas y reactivas a los acontecimientos que las preceden. Además son contagiosas.

Al referirnos a las emociones, a menudo estamos observando la forma en que la acción (o determinados eventos) modifican nuestro horizonte de posibilidades.

Las emociones según Susana Bloch

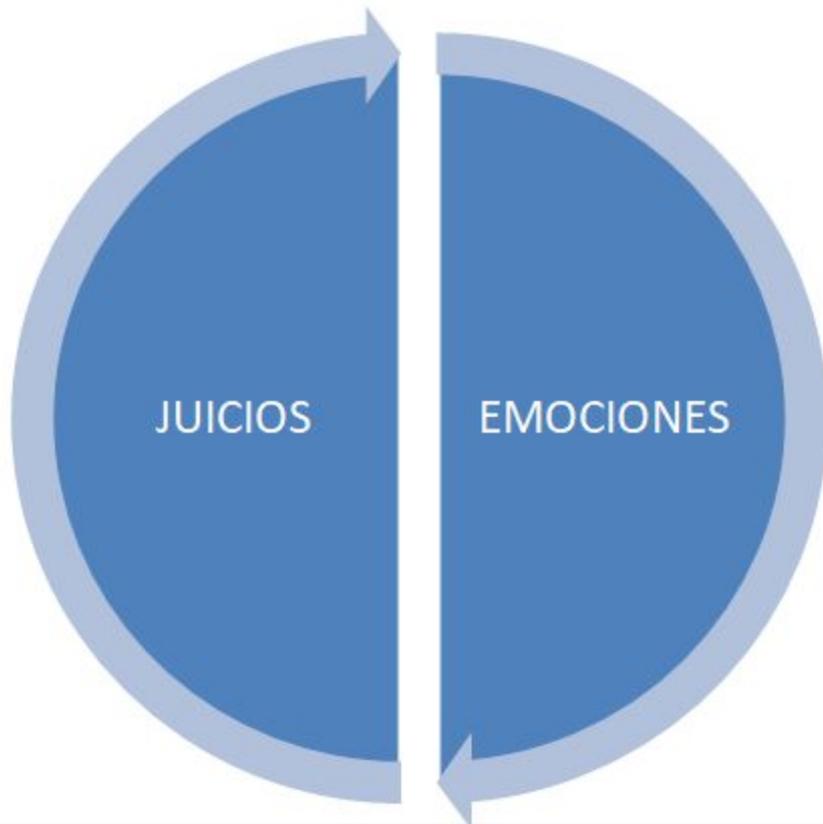


Postura corporal

Gestualidad facial

Patrón de respiración

Emocionalidad y lenguaje



- Los Juicios nos permiten asomarnos y comprender las emociones.
- Las conversaciones son una herramienta de transformación emocional.
- Es posible realizar un reconstrucción lingüística de las emociones.

¿Qué emociones experimentamos cuando tenemos problemas de comunicación?



¿Qué nos pasa cuando tenemos ira o furia?

- ◉ Considerar que todos (as) tenemos momentos de **furia transitoria** en los que nos cuesta mucho controlar las emociones.
- ◉ El estado mental en el que nos encontremos influye mucho en lo irascibles que estemos. En situaciones de estrés, muchos nos convertimos en una auténtica **bomba de tiempo** a punto de estallar.
- ◉ Como dijo el filósofo romano **Séneca** “la ira es un ácido que puede hacer más daño al recipiente en la que se almacena que en cualquier cosa sobre la que se vierte”, y lo cierto es que al terminar el día el que está mentalmente **agotado por el enfado**, tiende a somatizar a través de su cuerpo el efecto de esas emociones negativas como por ejemplo: dolor de cabeza o incluso haber generado un problema mayor.
- ◉ **¿Ha merecido la pena?** Si la respuesta es si, identifica el por qué tu crees que se originó, haciendo un mea culpa de hecho en cuestión, y luego veamos cómo lo resolvemos.
- ◉ Si la respuesta es No. Aprende a controlar tu ira y darla a conocer de una manera asertiva.

Reconstrucción Lingüística

Optimismo

- La mayoría de las cosas que me pasan son positivas y sé que esto continuará sucediendo en el futuro.

Miedo

- Esta situación es peligrosa para mí. Esto me puede hacer daño y restringir posibilidades. No debo estar aquí.

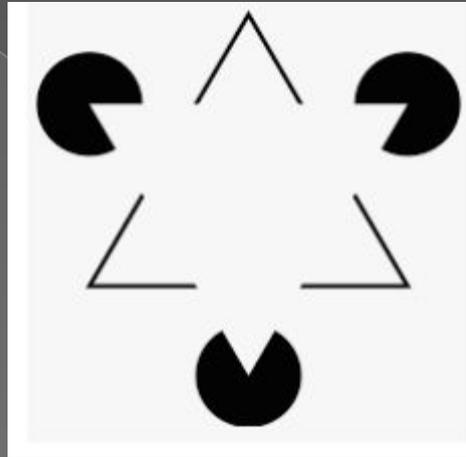
Paz

- Acepto que hay cosas que no me gustan y que no puedo cambiar y también hay cosas que me gustaría hacer y no puedo. Sin embargo agradezco por lo que tengo y lo que puedo hacer.

Resignación

- Considero que nada nadie puede mejorar esta situación, todo da lo mismo. No importa lo yo u otros hagamos, todo va a permanecer igual.

Hay tantas verdades como ojos
la miran....



LA PERCEPCION Y
COMUNICACIÓN

Empieza por considerar estos 10 consejos para el control de la ira.

- Piensa antes de hablar. ...
- Una vez que te hayas calmado, expresa **tu** malestar. ...
- Haz algo de ejercicio. ...
- Tómate **un** recreo. ...
- Identifica posibles soluciones. ...
- Recurre a las declaraciones en primera persona. ...
- No guardes rencor. ...
- Recurre al humor para liberar **la** tensión.

**Estas son 7 maneras positivas,
constructivas y saludables, algunas de
ellas bastante divertidas y hermosas,
para expresar el enojo.**

- Es importante poder identificar primero qué te originó el enojo o molestia y luego hacerse cargo de que es TU enojo y no atribuírselo a un o otra persona.
- Pégale a una pelota. ...
- Escribe sobre tu **enojo**. ...
- Canta sobre tu **enojo**. ...
- Baila para sacar tu **enojo**: a un ritmo que te agrada, en la privacidad de tu hogar, baila hasta olvidarte de tu **enojo**.

Comencemos a Practicar

- ¿Por qué se generó el problema de comunicación?
- ¿Qué nos molesta, el contenido o la forma del mensaje?
- ¿Qué me pasa cuando me siento molesto?
- ¿Quiero solucionar mi molestia?
- ¿Qué requiero para buscar las soluciones?

GRACIAS...

