

# HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN



Nombres:

Fecha:

De acuerdo a la temática vista en clase resuelva las siguientes actividades:



## CONCEPTOS

**Actitud asertiva**

Son los aspectos vocales de un mensaje como el llanto, risa, tono de voz, fluidez de las palabras, etc.

**Paralingüístico**

Límite de espacio en relación con el otro, espacio personal marcado por el individuo.

**Comunicador o emisor**

Denota contundencia enmarcada en el respeto por el otro desde la demarcación de límites en la relación, implica tolerar lo intolerable.

**Proxémico**

De quien parte la información.

**Kinestésico**

Se relaciona con los movimientos del cuerpo como expresión facial, sonrisa, contacto visual, postura, altura, peso, etc.



## COMPLETAR CON LAS PALABRAS DE LA CAJA

**seguridad - adecuada - tranquilidad - agradable - audible**

**La voz como principal característica de la comunicación verbal.**

Si bien se cuenta con el privilegio de la voz, vale mencionar algunos “deber ser de la voz”: se debe expresar con \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_ cuando se habla, de manera que ésta se adecue a la situación en tiempo, modo y lugar, debe ser \_\_\_\_\_, expresar el mensaje de manera \_\_\_\_\_, empática y \_\_\_\_\_.



# HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN



## COMPLETAR CON LAS PALABRAS DE LA CAJA

público - ansiedad - autorregulación- gestionar - transmitir

### Recomendaciones para expresar adecuadamente un mensaje

#### Recomendación 1

Hacer ejercicios de \_\_\_\_\_ antes de comunicarse con el otro, especialmente en contextos que generan miedo, \_\_\_\_\_ o estrés cuando se va a hablar en \_\_\_\_\_ o en una situación personal, familiar, laboral o social determinada. Estos ejercicios permiten \_\_\_\_\_ emociones, armonizar el cuerpo, \_\_\_\_\_ confianza, seguridad y asertividad. De no ser así, la voz pierde su control, es cuando se entrecorta, se pone llorosa, muy fina, demasiado fuerte o temblorosa, expresando en muchas ocasiones lo que no se siente realmente.

entonación - intención - tono - intensidad - timbre

#### Recomendación 2

Además, es recomendable ser conscientes de la intensidad, tono, entonación y timbre de la voz, toda vez que como una orquesta se combinan para emitir el mensaje según su \_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_ : Hace referencia al volumen, el cual depende de la respiración diafragmática, como base para la fuerza con que sale el aire a las cuerdas vocales.

\_\_\_\_\_ : Es la sensación perceptiva que nos producen las variaciones en la frecuencia de vibración de las cuerdas vocales.

\_\_\_\_\_ : Es la suma de niveles de la voz, la cual sube y baja constantemente. Expertos recomiendan que se manejen alrededor de cinco tonos (modulación de la voz), marcando las palabras o frases que se pretendan resaltar para no aburrir al interlocutor y por el contrario conectarse con él.

\_\_\_\_\_ : Es el atributo que nos permite diferenciar dos sonidos con igual sonoridad, altura y duración. Va de acuerdo a la persona, es el cuerpo de la voz que le distingue.

# HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN



## SELECCIONA

### Habilidades de un comunicador eficaz

- A continuación, encontrará una lista de chequeo que le permitirá, desde una mirada autocrítica, ver sus fortalezas y los aspectos a mejorar.
  - Seleccione los que **si** pertenecen coherentemente a dicha lista:
1. Soy consciente de que todo comunica.
  2. Tengo claridad que el proceso de comunicación es circular y complejo.
  3. Debo ser una persona saludable.
  4. Soy tolerante y empático con los animales.
  5. De acuerdo al contexto en el que me encuentre, puedo asumir una actitud pasiva, agresiva o asertiva.
  6. La voz es sensible de manejar de acuerdo a los tonos, la intensidad y la entonación.
  7. Es indispensable realizar ejercicio y rutinas de meditación para mantener cuerpo y mente sana.
  8. Soy una persona capaz de cumplir mis metas si me lo propongo.
  9. Cuando hago una presentación ante un público manejo diferentes intensidades y tono.
  10. Cuando estoy en diálogo con una o varias personas, pongo a disposición todos los sentidos.
  11. Cuando me siento mal debo ser consciente y asumir un rol activo frente a mi sentir.
  12. Puedo escuchar con los ojos y con la piel.



# HABILIDADES DE LA COMUNICACIÓN



## CASOS COTIDIANOS

Teniendo en cuenta la siguiente infografía sobre las estrategias para mejorar la escucha.

- Discuta con sus compañeros y escriban 3 casos de la vida cotidiana donde no se lleven a cabo algunas de las estrategias y haya resultado en un conflicto.

