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 _____.





LIVEWORKSHEETS

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.

LIVEWORKSHEETS

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 consiente y asumir un rol activo frente a mi sentir.
12. Puedo escuchar con los ojos y con la piel.



LIVEWORKSHEETS

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.



LIVEWORKSHEETS