



PLANTILLA DE CONTENIDO DE LA LECCIÓN

 <p>Erasmus+</p>	<p>Project funded by: Erasmus+ / Key Action 2 - Cooperation for innovation and the exchange of good practices, Knowledge Alliances.</p>
---	--

Lección 1. Tema 1: Canales de Comunicación

Comunicación en el sitio

Introducción

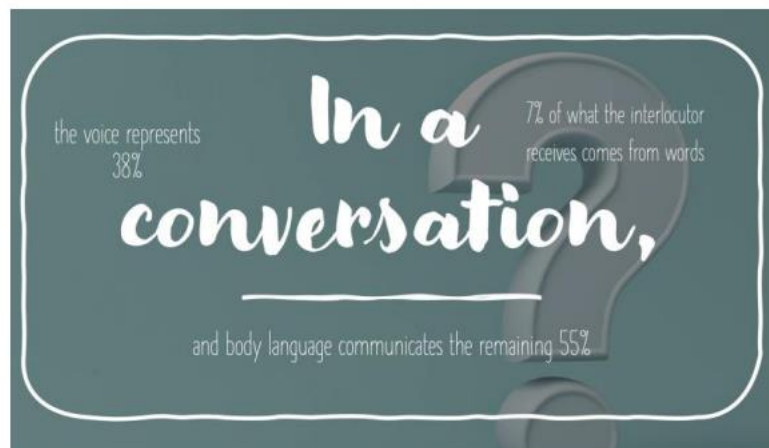
La comunicación entre personas es el intercambio de ideas, información, opiniones o emociones que se puede realizar entre dos o más personas. Las razones de su importancia son múltiples, empezando por que somos seres sociales y necesitan la cercanía de otros seres humanos. Esta comunicación puede darse de diferentes formas: oral, gestual o escrita, y de esto hablaremos en las próximas lecciones. Pero empecemos por la comunicación más importante: la comunicación cara a cara.



<https://www.vippng.com/>

La comunicación cara a cara es un 34% más exitosa que un correo electrónico

Según una investigación de la Universidad de Ontario, la comunicación cara a cara es 34 veces más exitosa que el correo electrónico, y esto se debe a que el tono de voz o la mirada, es decir, los elementos de la comunicación no verbal persuaden mucho más al interlocutor que el mensaje mismo.



Siguiendo la “regla 7 38-55” de Albert Mehrabian, en una conversación: el 7% de lo que recibe el interlocutor proviene de las palabras, la voz representa el 38% y el lenguaje corporal comunica el 55% restante.

Una vez que se complete y apruebe esta lección, los alumnos podrán:

1. Diferenciar los elementos básicos de la comunicación.
2. Conocer los principales beneficios de la comunicación en obra.

En esta lección, aprenderemos por qué la comunicación cara a cara tiene más impacto que otras formas de comunicación y obtendremos una primera introducción a la importancia de los elementos no verbales de la comunicación.

1. ¿Cuáles son las ventajas de la comunicación in situ?

La comunicación cara a cara tiene diferentes ventajas sobre otras formas de comunicación:

- Hay contacto físico: Esto puede ayudarnos a sentirnos mejor durante la conversación, ya que el contacto físico activa mecanismos fisiológicos que ayudan a nuestro bienestar emocional.
- Tenemos comunicación no verbal. Como hemos visto, la mayor parte de la información emocional se comunica con el cuerpo y no con palabras. Leyendo un texto no podemos saber si una persona está bien aunque te lo diga, con gestos y expresiones podemos estar más seguros si eso es cierto.
- Prestamos más atención. Si estamos cara a cara prestamos más atención y evitamos distracciones.
- Evitamos malas interpretaciones. En la escritura se pueden perder matices o se puede malinterpretar lo que se lee.
- Fortalece nuestros lazos. La comunicación cara a cara crea vínculos que ayudan a establecer vínculos afectivos y brinda seguridad.
- Ampliamos nuestra capacidad de comunicarnos. es más fácil escribir en una pantalla para mostrar emociones que escribir en persona. Pero al hacerlo en persona, trabajamos en nuestra capacidad de comunicarnos de manera más efectiva.

2. Aprender sobre comunicación

Los elementos de la comunicación

Para una buena comunicación, siempre es importante esperar la respuesta del interlocutor al mensaje transmitido por nosotros. Este modo de comunicación nos permite entender en qué

medida la persona con la que nos estamos comunicando ha entendido lo que intentamos comunicarle a él/ella, y si notamos que nuestro mensaje no fue completamente entendido, eventualmente podemos enviar el mismo mensaje. en otra forma. Esta vez espera también la respuesta.

Los niveles en los que tiene lugar la comunicación

Es bastante fácil para nosotros hablar cuando hemos tenido experiencias similares con aquellos con los que nos comunicamos. Por eso, a veces nos sentimos libres de decir ciertas cosas, otras veces tenemos la impresión de que es mejor guardar para nosotros ciertas cosas que sabemos de nosotros mismos, sin querer compartirlas con los demás. Y a veces nuestro simple comportamiento deja que los demás entiendan lo que no decimos con palabras.

Tipos de comunicación

En nuestro grupo de amigos, o incluso cuando hacemos nuevos amigos, cuando notamos que otros han pasado por experiencias similares a las nuestras, nos sentimos mucho mejor y nos conectamos a través de la comunicación abierta. Así, nos es mucho más fácil hablar de nosotros o de hechos que nunca hemos contado, precisamente porque nos sentimos plenamente comprendidos por este grupo/equipo.

Elementos que anulan la comunicación

Independientemente de que estemos en un equipo de trabajo o con un grupo de amigos, no nos sentimos libres de expresar nuestras opiniones si son frecuentemente criticadas o no tenidas en cuenta. Además, nos sentimos marginados cuando nuestras opiniones son malinterpretadas e incluso utilizadas en nuestra contra fácilmente.

Vías de comunicación: el lenguaje

Es sabido que nuestro cuerpo no miente, por ello, podemos seguir de cerca los rasgos corporales y los gestos de aquellos con quienes nos comunicamos y, de esta forma, podemos comprender mejor si lo que nos transmiten es coherente con lo que piensa nuestro interlocutor.

Comunicarme en una relación creativa

Siento que puedo pedir ayuda a un colega o amigo sin miedo y siendo honesto sobre mis necesidades. De esta manera, el otro debe sentirse libre de brindarme su ayuda o no. Y me siento libre de aceptar el rechazo positivamente, sin sentirme frustrado por ese rechazo. Esto me demuestra que sé quién soy, que no espero que los demás estén de acuerdo conmigo y que aceptamos la libertad de ser de cada uno de nosotros.

Color en la comunicación

Especialmente en reuniones con socios comerciales extranjeros o con mis amigos del exterior, considero sus diferencias y hábitos culturales a través de la forma en que me visto y los colores

que uso cuando me reúno con ellos.

Conclusión

“Solo cuando dos personas se miran directamente hay una base real para la comunicación”.

Fuente: Allan Pease, experto en lenguaje corporal y coautor de quince bestsellers.

Nuestra expresividad y postura comunican mucho más que nuestras palabras, y es por eso que la comunicación cara a cara tiene tanto poder. Nuestro cuerpo proporciona una serie de información emocional tan importante que nos permite juzgar y clasificar a primera vista. Asimilamos lo que vemos y lo que esto nos hace sentir nos predispone, ya sea positiva o negativamente. En la siguiente lección profundizaremos en las diferentes partes de la comunicación y otras habilidades relacionadas como la escucha activa, la empatía, etc.