



PROYECTO O-CITY

MÓDULO IV.1 HABILIDADES INTERPERSONALES



Erasmus+

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

1. Documento de la lección

Lección 3 Tema 4 Comunicarse con los demás

Habilidades de comunicación no verbal

Introducción

La comunicación no verbal está compuesta por una serie de señales que enviamos a nuestros interlocutores mientras nos comunicamos. Esas señales a menudo son tan sutiles que no somos conscientes de ellas, sin embargo, los psicólogos y expertos en comunicación han identificado los elementos más comunes de la comunicación no verbal que juegan un papel importante en la interacción interpersonal.

Uno de los elementos más primordiales del lenguaje no verbal es el lenguaje corporal, que se presentó en la lección 2. Sin embargo, existen muchas otras señales que, más allá de nuestros comportamientos corporativos, también contribuyen al entendimiento mutuo.

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

1. Identificar señales pertenecientes al lenguaje no verbal.
2. Relacionar las señales no verbales que envían a los demás con el mensaje que desean transmitir.

En esta lección, aprenderemos cómo detectar e identificar elementos de señales no verbales y analizar su significado.

Luego, aprenderemos a adaptar las señales que enviamos a los demás para que sea un poderoso instrumento que venga a apoyar nuestro discurso y fortalecer nuestro mensaje.

1. Principales señales de comunicación no verbal

Son muchas las señales que influyen en nuestra comprensión de un mensaje, empezando por la apariencia de nuestro interlocutor, su lenguaje corporal, paralingüística, pero también nuestro entorno o bagaje cultural. Revisaremos aquí algunas de las señales de comunicación no verbal más importantes.

a) Apariencia física

Nuestra apariencia física dará la primera impresión, incluso antes de que empecemos a hablar. La apariencia de todo nuestro cuerpo ya transmite un mensaje, que cambiará según

a nuestra ropa, la elección de los colores que llevamos, el peinado, el maquillaje, los accesorios... El color es la comunicación es un factor importante, ya que puede evocar diferentes estados de ánimo o llamar a diferentes significados (negro para el luto, por ejemplo).

b) Lenguaje corporal y expresiones faciales

Puede consultar nuestra lección 1 sobre este tema.

c) Paralingüística

Los elementos paralingüísticos son todas aquellas pequeñas comunicaciones vocales que no son el propio lenguaje verbal sino que lo rodean. Incluye, por ejemplo, el tono de voz, el nivel de la voz (volumen) o la inflexión. También incluye rellenos, pausas llenas, marcador de vacilación o planificador, que son sonidos o palabras que un participante pronuncia en una conversación para señalar a los demás una pausa para pensar sin dar la impresión de haber terminado de hablar.

d) Espacio y proximidad

El espacio personal es también un tipo importante de comunicación no verbal. Se refiere a la cantidad de distancia que mantienes con tu(s) interlocutor(es)

e) Contacto físico

El tacto se puede utilizar para comunicar afecto o familiaridad. También se puede utilizar para comunicar el estado y el poder. Debe usarse con cautela en un contexto comercial, especialmente si es de diferentes sexos.

f) Otros elementos de nuestro entorno circundante

Si está pronunciando un discurso, el uso de artefactos también podría influir en el mensaje. La habitación o espacio donde te encuentres ahora de conversar influirá en el diálogo, y elementos como la temperatura o la luz cambiarán las percepciones de tu interlocutor. Además, si va a utilizar una presentación de PowerPoint, debe asegurarse de que el texto y las imágenes que presente apoyen bien su discurso.

g) Importancia de la cultura

Como ya se mencionó en la lección anterior, la cultura también influye en los comportamientos no verbales y se debe cuidar para evitar malentendidos.

2. Cuida el medio ambiente

A partir de la lista anterior, ya es posible establecer una lista de los diferentes elementos que influirán en la percepción del mensaje por parte de un receptor. No siempre es posible manejar todos los elementos que contribuirán a un diálogo positivo. Por ejemplo, es posible que desafortunadamente no decidas sobre el clima y la luz en el espacio donde te encuentras. Sin embargo, y además de ti y tu comportamiento, hay elementos de los que puedes ocuparte:

- Interior, puedes encargarte, si eres el anfitrión, de la decoración de la habitación, colocación de mesas y sillas, luz artificial, calefacción. Gracias a esto, elegirás la proximidad entre los participantes (distancia entre asientos) e influirás en su nivel de comodidad en el espacio.
- Al aire libre, puedes elegir el lugar, una cafetería/restaurante/parque/área pública...
- Comidas y bebidas: hablar mientras se disfruta de la comida y las bebidas también influye en el ambiente, así que hazlo más formal o informal.
- Uso de tecnologías de apoyo: ordenadores y pantalla, presentaciones, vídeos, etc.
- Tiempo destinado a la comunicación: duración, pero también por la mañana o por la tarde... La atención de tu interlocutor no será la misma por la mañana que después de la comida.

3. Combina el color

En tu apariencia o en tus artefactos (presentaciones, etc.), los colores tienen un significado. Aquí hay algunos significados básicos de los colores que pueden serle útiles para preparar su charla:

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| RED | ORANGE | YELLOW | GREEN | BLUE |
| Power Excitement Strength Power Passion Energy | Confidence Warmth Innovation, Friendliness Energy Bravery | Optimism Warmth Happiness Creativity Friendliness | Health Hope Nature Growth Freshness Prosperity | Trust Loyalty Dependability Logic Serenity Security |
| PURPLE | PINK | BROWN | BLACK | WHITE |
| Wisdom Luxury Wealth Spirituality Sophistication Royalty | Imaginative Passionate Transformation Balance Creativity | Serious Earthiness Reliability Authenticity Warmth Support | Sophistication Security Power Authority Substance | Cleanliness Clarity Purity Simplicity Freshness |

Fuente: <https://youthinmag.com/colour-psychology>

Conclusión

La comunicación no verbal es fundamental para comunicar correctamente. Más allá del lenguaje corporal, hay muchos elementos que influirán en la forma en que se recibe e interpreta un mensaje. Además, es importante prepararse adecuadamente antes de una charla o presentación importante para asegurarse de que se cumplan las mejores condiciones que apoyarán la comunicación.