

READING PLAN

Chapter: 13

5th

SECONDARY



12 Habilidades comunicativas básicas que potenciar
Tomo II

 **SACO OLIVEROS**

ENFOQUE TEÓRICO

NIVELES DE LA LENGUA: PARÁFRASIS

Estos niveles tienen una estrecha relación con la situación comunicacional y con el nivel de instrucción que tenga el hablante, lector o escritor.

Los niveles de la lengua son los registros utilizados para hablar o escribir adecuados a las circunstancias o al emisor: popular, coloquial, formal, vulgar y culto.

Los niveles de la lengua tienen que ver, en primer lugar, con el contexto comunicativo: con quién nos comunicamos, en qué situación y para qué; y en segundo lugar con las capacidades lingüísticas de cada quien, esto es, con su nivel de instrucción educativo, su talento para el manejo del lenguaje y su léxico.

La paráfrasis consiste en decir con palabras más sencillas y con menos palabras técnicas las ideas propias obtenidas de un texto predeterminado. Así, se facilita su comprensión, ya que se expresa la información original extraída de una forma diferente bajo el mismo código de comunicación. La paráfrasis es también una forma rápida y sencilla de adquirir conocimientos, ya que parafrasear un texto facilita recordar lo leído.



Habilidades Comunicativas

En esta lectura trataremos sobre las principales habilidades comunicativas que como personas debemos poseer y a las que hay que prestar atención para enriquecer las relaciones personales. A continuación, disertaremos sobre ellas:

1. Asertividad

La asertividad es el núcleo de las habilidades comunicativas básicas, y consiste en la capacidad de encontrar un equilibrio entre lo que se quiere decir y la consideración de los intereses y posibles vulnerabilidades del interlocutor. Es decir, que quien tiene un buen nivel de asertividad, es capaz de encontrar maneras respetuosas de decir algo que es relevante comunicar a pesar de que puede no ser agradable para el interlocutor, y de hacerlo de la manera menos dolorosa posible.

Por ejemplo, si alguien nos pide nuestra opinión acerca de cómo toca la guitarra y creemos que lo ha hecho mal, la asertividad consistirá en no ocultar este hecho, a la vez que se lo decimos poniendo cuidado en no ofender de manera gratuita.



2. Contacto visual

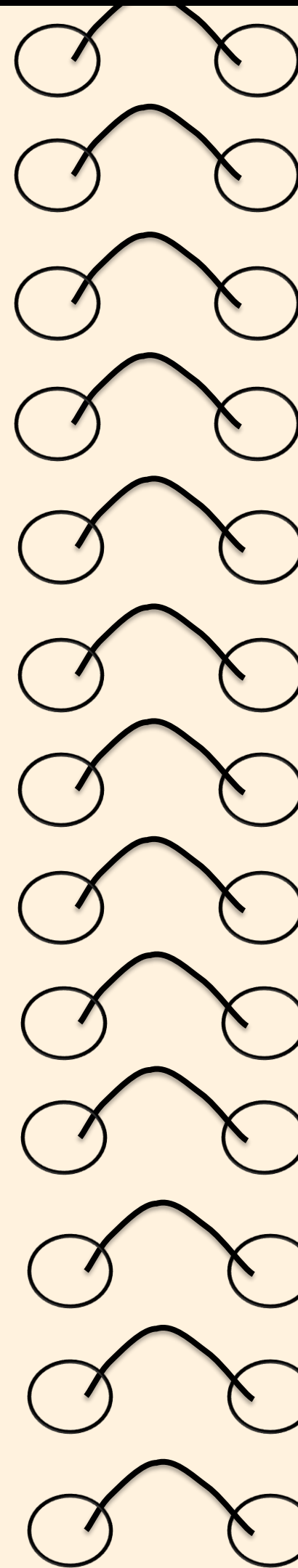
El contacto visual es básico, y es el primer paso a la hora de establecer una conversación cara a cara que transcurra de manera fluida. No mirarse a los ojos a pesar de poder hacerlo (porque se tiene acceso visual a la cara de la otra persona) no solo significa echar a perder la oportunidad de conectar con alguien; además, probablemente creará un ambiente enrarecido, en el que hay desconfianza y emergen las inseguridades, porque se nota que al menos una persona considera que se trata de un momento incómodo.



3. Adopción de la perspectiva del otro

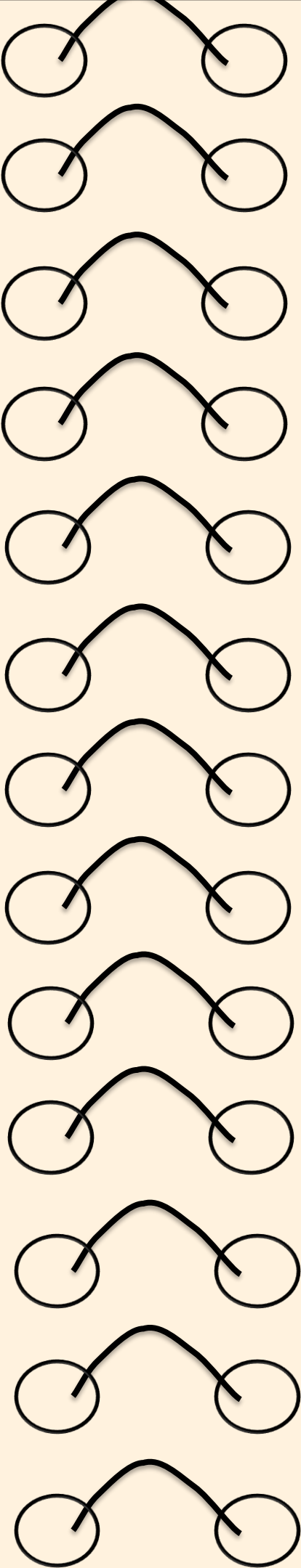
Esta habilidad comunicativa tiene que ver con lo que conocemos como teoría de la mente, que es la capacidad de saber en todo momento qué saben otros sujetos que no es uno mismo. Se trata de una aptitud que aparece alrededor de los 4 años de edad, aunque en algunas personas nunca llega a desarrollarse del todo, tal y como ocurre típicamente con quienes presentan Trastornos del Espectro Autista.

Sin embargo, más allá del hecho de saber el conocimiento del que disponen los demás en cada momento (es decir, sin confundir esto con lo que sabe uno mismo), es muy importante ser capaz de tener en mente las motivaciones e intereses de los demás al tener una conversación. Un ejemplo claro de esto lo encontramos en lo que hacen los comerciales: no se limitan a arrojar sin más las ventajas de lo que venden, sino que adaptan su discurso a las prioridades y necesidades que han detectado en el cliente potencial.



4. Coherencia emoción-mensaje

Esta es una de las habilidades comunicativas básicas, ya que los errores en este aspecto pueden degradar rápidamente el transcurso de una conversación. Consiste en mantener una coherencia entre lo que se dice y el modo en el que transmitimos emociones tanto desde nuestros gestos como desde la modulación de la voz. Las incongruencias en este aspecto pueden aparecer, por ejemplo, si experimentamos muchos nervios, así que en estos casos es importante entrenar la gestión de la ansiedad.



5. Capacidad negociadora

Poner en práctica la capacidad negociadora no significa implicarse en una negociación formal, sino que ocurre cada vez que nos involucramos en un diálogo en el que hay al menos dos personas con intereses parcialmente enfrentados. Implica rechazar las formas hostiles de comunicar este choque de intereses, y apostar por mantener el foco en todo momento en lo que ambas partes tienen en común, para llegar a acuerdos haciendo que todos pierdan algo y ganen algo a la vez.



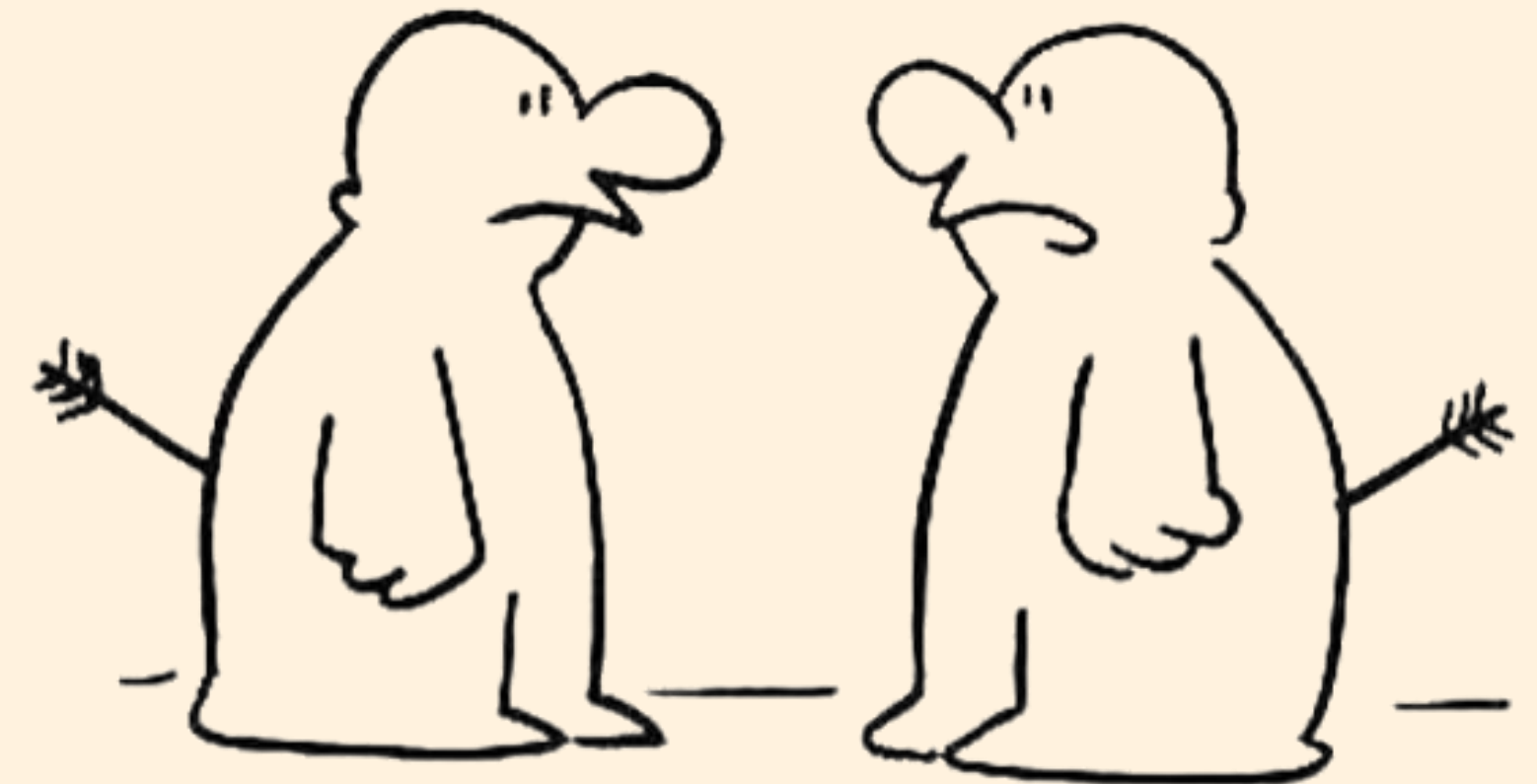
6. Escucha activa

La escucha activa es algo relativamente sencillo: tender, espontáneamente, a dar muestras de que estamos escuchando lo que la otra persona nos dice. Implica afirmar con la cabeza de vez en cuando, mostrar reacciones ante lo que la otra persona dice, hacer pequeños comentarios que expresen interés pero que no lleguen a interrumpir el transcurso del diálogo, etc.



7. Empatía

La empatía tiene que ver más con lo que se muestra y se hace que con lo que se dice. Consiste en la capacidad para hacer que la otra persona vea que lo que comunica es comprendido por nosotros a un nivel afectivo. Por ejemplo, una persona que domine este aspecto de la comunicación mostrará apoyo a otra si esta dice que ha suspendido un examen importante, incluso si para la primera los exámenes no importan demasiado.



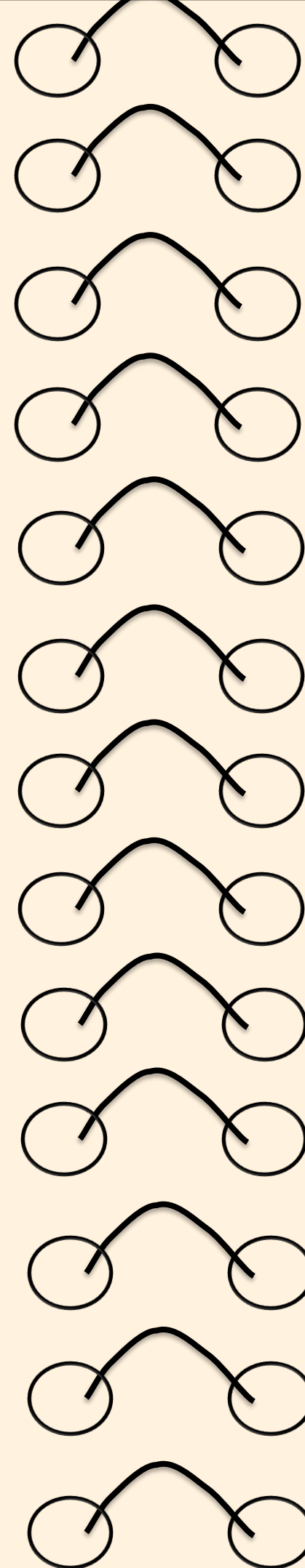
"Sé exactamente cómo te sientes."

8. Ante los nervios, adopta un rol activo y pregunta

Por paradójico que parezca, si sientes nervios al participar en una conversación con alguien que no conoces bien o que te impone respeto, una buena manera de mantener el estrés a raya es no mantener una actitud pasiva, y plantear preguntas, interesarte por las ideas y opiniones del otro.



¿Por qué? Porque si te mantienes sin hacer nada, es más fácil que sientas más presión al no controlar absolutamente nada de lo que ocurre en el diálogo, mientras que si haces pregunta, hablando relativamente poco serás capaz de hacer que la conversación vaya por los derroteros que te interesan, y que haya muchos menos momentos en los que te sientas bajo lupa.

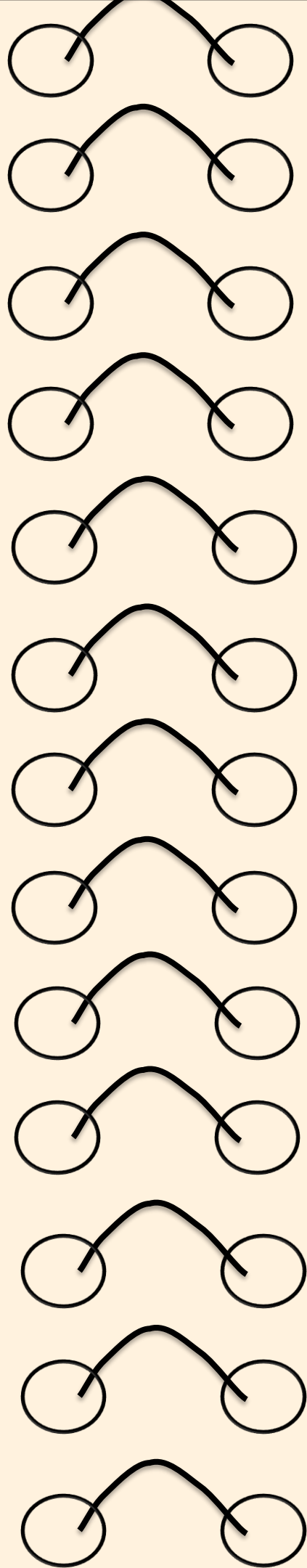


Este es uno de los consejos para mejorar las habilidades comunicativas más útiles, porque desplaza la presión de uno mismo hacia el interlocutor, y te hace adoptar el rol de persona que está en disposición de valorar positiva o negativamente lo que el otro dice.



9. Utiliza el humor

Esta es una de las habilidades comunicativas básicas, el humor es un gran aliado para crear contextos de comunicación amigables y en los que no se acumula la tensión. Utiliza pequeñas bromas improvisadas para crear complicidad, pero ten en cuenta siempre cuál es el contexto en el que se produce el diálogo, para no abusar de la informalidad.



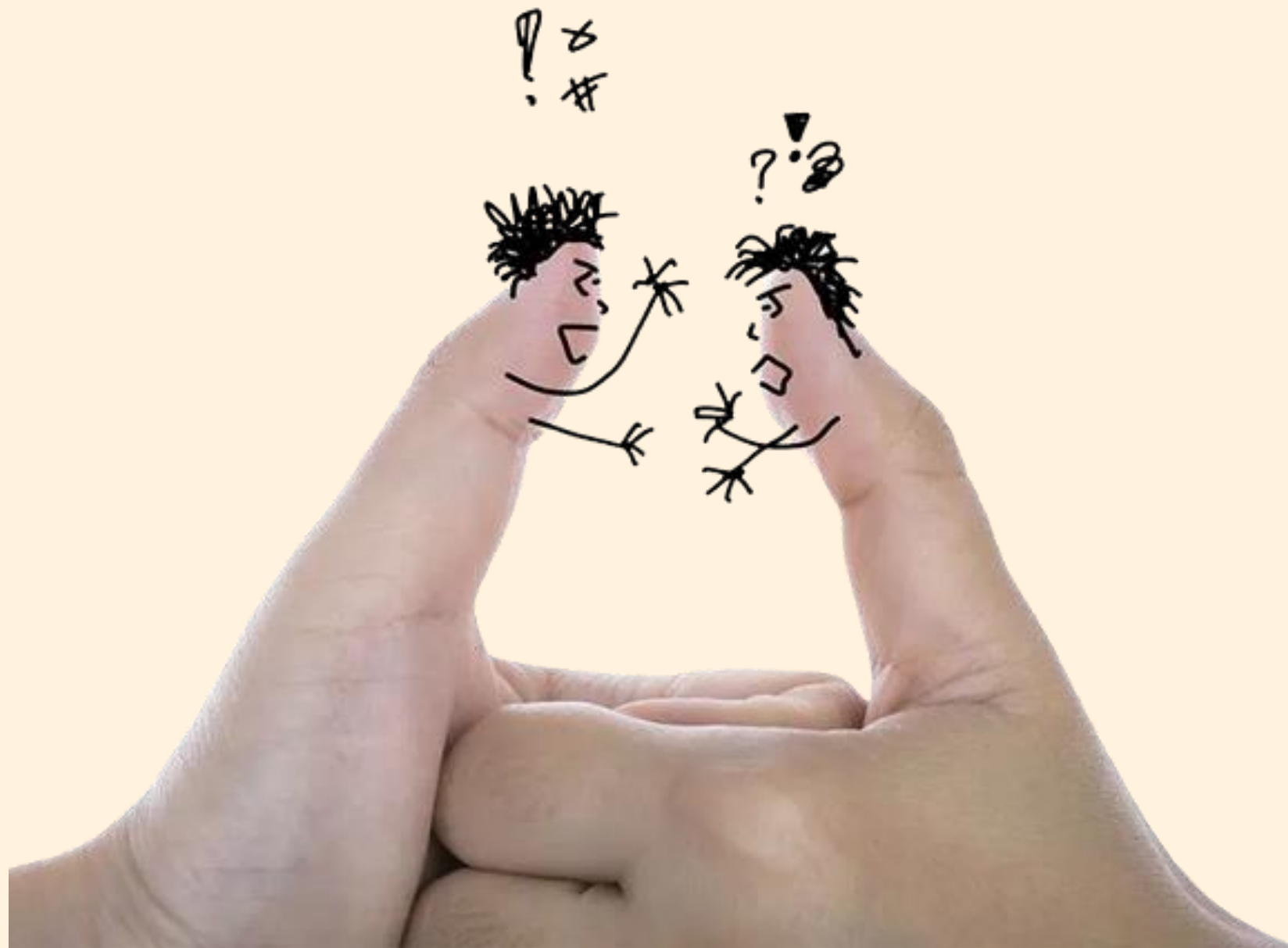
10. Prevé los momentos de incomodidad de la otra Persona

Hay ideas o comentarios que, cuando se dicen en voz alta, pueden ser interpretados como un ataque. Por eso, para mejorar las habilidades comunicativas hay que acostumbrarse a prever esta clase de problemas, para utilizar las formulaciones lingüísticas adecuadas y dar las explicaciones necesarias de manera que no se pueda interpretar lo que dices como una acusación, una burla, etc.



11. Evita las posturas a la defensiva

Si quieres transmitir honestidad y ganas de tender puentes, no utilices un lenguaje no verbal que dice lo contrario. No cruces los brazos ante tu pecho todo el rato, ni te posiciones de lado al hablar con alguien, no mantengas una postura tensa, etc.



12. Ten en mente las ideas importantes a comunicar, pero no memorices

Excepto en el caso de los discursos dados ante un público, memorizar frases enteras de lo que se tiene que decir resulta contraproducente. En vez de eso, recuerda ideas básicas, conceptos que resuman lo que tienes que expresar, e improvisa en tu manera de comunicarlos. De esta manera, no dividirás tu atención entre lo que está pasando en el presente y lo que memorizaste en el pasado.



ACTIVIDAD N° 1

1. Nivel literal

Mencione y describa algunas palabras una habilidad

RESUELVE
CON TU
PROFESOR
EN CLASE

2. Nivel inferencial

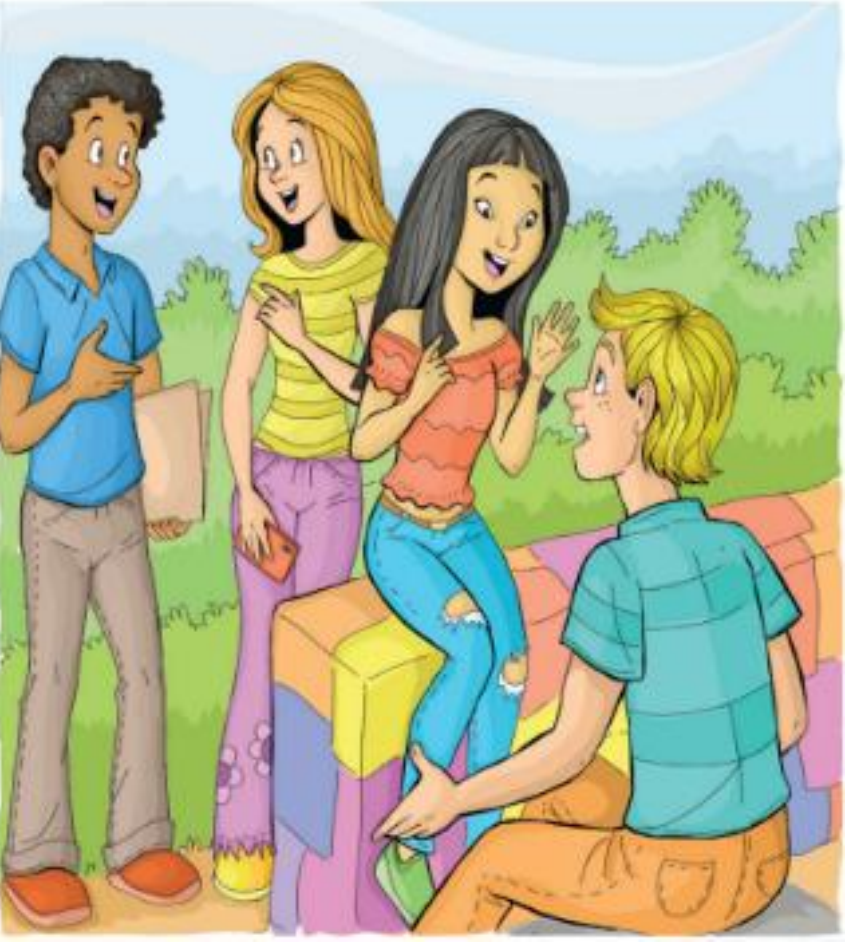
¿Podrían existir otras habilidades comunicativas que no han sido mencionadas? ¿Cuáles creen que serían?

RESUELVE
CON TU
PROFESOR
EN CLASE

3. Nivel crítico

Si una persona realiza una actividad, ¿Es importante que sea realizada por ella misma?

RESUELVE
CON TU
PROFESOR
EN CLASE



4. Nivel creativo

Ilustra una situación en la que apliques una de las habilidades comunicativas descritas en el texto.

RESUELVE
CON TU
PROFESOR
EN CLASE

5. Fortalecimiento

¿Qué habilidades debes que debes potenciar?

RESUELVE
CON TU
PROFESOR
EN CLASE