

Taller de comunicación

Integrantes

Juan José Hurtado Muriel

Jhancarlos Boorquez Berrio

1. Comunicación verbal

Se refiere al uso de las **palabras** (habladas o escritas) para transmitir un mensaje.

- Oral: conversaciones cara a cara, teléfono, videollamadas.
- Escrita: cartas, correos, mensajes de texto, informes. Es el canal más consciente del proceso comunicativo.

2. Comunicación no verbal

Incluye todos los mensajes que no se transmiten mediante palabras: gestos, expresiones faciales, postura, tono de voz, etc.

- Es muy importante: algunos autores señalan que la mayor parte de lo que comunicamos es no verbal.
- Complementa o puede contradecir lo que se dice verbalmente.

3. Comunicación intrapersonal

Es la comunicación que mantenemos **con nosotros mismos**: pensamientos, reflexiones, diálogo interno.

- Es fundamental para la toma de decisiones, la autorregulación, la reflexión.
- Aunque no siempre sea visible para los demás, influye en cómo nos presentamos y comunicamos con otros.

4. Comunicación interpersonal

Se da cuando **dos personas** (o más, en el caso de ampliaciones) intercambian mensajes: ya sea verbal o no verbal.

- Puede incluir distintos modos: informal/formal, personal/profesional, etc.
- Es la forma más frecuente en la interacción cotidiana: conversaciones, debates, coordinación, etc.

5. Otros modos/contextos de comunicación

Además de los anteriores, se utilizan otras categorías para describir los medios, el propósito, la formalidad, etc. Algunos ejemplos:

- Formal vs informal (por ejemplo, en el trabajo vs con amigos) Masiva o pública: cuando un emisor se dirige a muchas personas, por ejemplo, a través de medios de comunicación.
- Según el medio: presencial, telefónico, digital.
- Según la intención: informativa, persuasiva, expresiva, etc.

Comunicación agresiva

La comunicación agresiva se caracteriza por expresar ideas, emociones o necesidades de forma **impositiva, dominante o irrespetuosa**. La persona que se comunica así busca tener el control o imponer su punto de vista sin considerar los sentimientos de los demás. Usa un tono autoritario, gestos duros y puede recurrir a la crítica o la ofensa. Este tipo de comunicación genera **conflictos, miedo y rechazo** en las relaciones.

Comunicación pasiva

La comunicación pasiva ocurre cuando una persona **evita expresar lo que piensa o siente**, por temor al conflicto o al rechazo. Suele ceder ante los demás, callar sus opiniones y mostrarse insegura. Aunque mantiene el respeto hacia otros, **no se respeta a sí misma**, lo que puede generar frustración, baja autoestima y sensación de ser ignorada.

Ejemplo de comunicación pasiva-agresiva

María se siente molesta porque su compañero de trabajo, Luis, no la invitó a una reunión importante. En lugar de expresarle directamente su inconformidad, decide actuar con una actitud **pasiva-agresiva**. Cuando Luis le pide ayuda con un informe, ella responde con una sonrisa fingida:

“Sí, claro... aunque parece que te las arreglas bien sin mí.”

Después, retrasa la entrega del trabajo y evita responder sus mensajes con prontitud.

Aunque María no confronta abiertamente el problema, **su comportamiento refleja enojo y resentimiento de manera indirecta**, lo que genera tensión y confusión en la relación laboral.