

habilidades

Fisiológicas Dificultades sensoriales y físicas que pueden constituir barreras. físicas Ruido e interferencias en la comunicación, así como el exceso de estímulos. socioculturales: La distinta procedencia cultural, nivel socioeconómico, costumbres, etc. comunicación verbal: vocal o no vocal. marco problema. Desde este enfoque, las respuestas que obtendremos reafirman el problema: Tengo problemas con Maria. marco objetivo. Desde este enfoque, las respuestas nos invitan a la solución: Quiero hablar con Maria para contarle cómo me siento. Preguntas limitantes: marco problema tienden a crear bucles de pensamiento que nos impiden avanzar(qué, por qué, quien) Preguntas potenciadoras: marco objetivo nos permiten influir de forma positiva en nuestro entorno, facilitar las relaciones y desarrollar un feedback constructivo. (cómo, cuál). Comunicación no verbal Paralingüística Kinésica Contacto físico Proxémica Apariencia personal. proxemica: Hace referencia a la estructuración y uso del espacio interpersonal. zona íntima: Entre 15 cm-45 cm. más importante y protegido de todos, solo se permite entrar a los muy cercanos emocionalmente. z. personal: Entre 46 cm y 1,19 m. Los que están en una misma habitación, y acostumbran interactuar dentro de un espacio personal, en que pueden comunicarse con toda claridad. z. social: Entre 1,20 m y 3,59 m. En este espacio no existe el compromiso de comunicarse, no se establece confianza con los demás. z. pública: < 3,60 m. sistema VAK visual auditivo kinésico. estemos pasivo agresivo asertivo. barreras escucha activa: comparar, leer pensamiento, ensayar, filtrar, juzgar, soñar, identificarse, aconsejar, llevar siempre razón, cambiar la conversación. Entendemos por empatía la actitud que nos ayuda a «ponernos en la piel de la otra persona. para que se produzca debemos desarrollar sintonía o rapport, que va más allá del hecho de escuchar. supone captar los sentimientos de otra persona, interpretar el verdadero sentido mensaje, comprender al otro y ponerse en su lugar, aceptarlo, independientemente de si se está acuerdo con el o no, si poco a poco acompañarme manera sutil los movimientos de nuestro interlocutor. beneficios empatía. Facilita la sintonía emocional. Ampliamos el punto de vista. Nos ayuda a ser más objetivos y justos. Nos describe como personas respetables, respetuosas, prosociales y solidarias. Mejora la autoestima y estimula nuestro aprendizaje. Nos enriquece. Transmite generosidad. consolida nuestras relaciones y las mantiene en el tiempo. Ofrece nuestra vertiente más pacífica y constructiva. barreras . La tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa al otro e intentar ridiculizar sus sentimientos. Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre. Juzgar y acudir a frases como estas: «Lo que has hecho está mal», Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias .Animar con frases estereotipadas: «Animo, en esta vida todo se supera». Seguir la corriente y dar la razón...