

La importancia de la comunicación interpersonal en el trabajo voluntario

- ANALISIS
- EVALUACIÓN
- REDIRECCIONAMIENTO

¿Porqué debemos analizar nuestra comunicación interpersonal?

- Porque nos ayudará a observar cómo nos relacionamos y nos permitirá modificar lo que nos parezca conveniente
-

¿Cuál es el primer paso a seguir?

Procurar una comunicación
conciente y asertiva

Ser consciente de nuestros dichos y nuestros actos, nos permitirán comprender como nos ven y nos escuchan los demás e intentar relacionarnos con ellos asertivamente

¿Que significa ser asertivo?

- Tener una comunicación interpersonal efectiva
 - Ser conscientes de lo que decimos y del modo en que lo decimos
 - Mantener una comunicación responsable
 - Ser respetuoso y honesto en nuestra comunicación
-

¿Que logramos con la asertividad?

Ejercer nuestros derechos y respetar los derechos del otro

Las conductas comunicacionales pueden ser:

Pasivas

Agresivas

Asertivas

Comunicación pasiva

- ❑ Actuamos intentando que los demás adivinen nuestros deseos
 - ❑ Hablamos con rodeos
 - ❑ Somos temerosos en nuestra comunicación y nos disculpamos todo el tiempo.
 - ❑ Usamos un tono de voz bajo y esquivamos la mirada.
 - ❑ Nos encorvamos o agachamos.
 - ❑ Tenemos manos temblorosas
-

Comunicación agresiva

- ❑ Exageramos y nos sentimos superiores
 - ❑ Exigimos y acusamos
 - ❑ Queremos imponer nuestra opinión a toda costa
 - ❑ Habla solamente de nosotros mismos
 - ❑ Usamos voz fuerte y autoritaria
 - ❑ Movemos las manos en forma violenta y usamos el dedo acusador
-

Comunicación asertiva

- ❑ Actuamos con naturalidad y escuchamos atentamente
 - ❑ Expresamos lo que queremos
 - ❑ No ocultamos nuestros sentimientos
 - ❑ Hablamos solo cuando tenemos algo para decir
 - ❑ Usamos voz firme, pero relajada
 - ❑ Los movimientos de nuestras manos son naturales
-

Tips para relacionarnos asertivamente

Como voluntarios debemos :

Evaluar nuestras actitudes y las de aquellos con quienes nos relacionamos



Apoyar nuestra comunicación en la empatía y la escucha activa



¿Qué significa Empatía?

Saber ponerse en el lugar del otro

□ Empatía :

Es la identificación mental y afectiva de una persona con otra

□ Contagio emocional:

Es cuando una Persona experimenta el mismo estado emocional de otra sin Ninguna interponer distancia

¿Qué es la escucha activa?

- ❑ **Escuchar activamente es escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del que habla.**



Características de la escucha activa

- ❑ Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar.
Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
 - ❑ Expresar al otro que le escuchas con comunicación verbal y no verbal
-

Importancia de la comunicación no verbal

- La comunicación no verbal es el concepto que reúne la parte inconsciente de este proceso, es decir, los gestos, movimientos, posturas, apariencia y posiciones que también forman parte del mensaje que comunicamos...
-

Todo voluntario debe ser
responsable de intentar una
comunicación asertiva

María Beatriz Álvarez
Comunicadora Social