



Cuadernillo de trabajo. Uniendo corazones.

Comunicación en tiempos de Crisis.

Una buena comunicación familiar es fundamentada en el amor hacia los seres humanos, la aceptación, el respeto, y la relevancia que representan las emociones que prevalecen, para que se desarrolle un ambiente en armonía, donde se comuniquen los integrantes con franqueza y libertad.

Cada persona _____ el mundo diferente, _____ diferente y por supuesto _____ diferente.

Cada uno interpreta el mundo de manera distinta. Esa realidad aparente es captada por nuestros _____ y filtrada por nuestras _____, _____, _____ y _____.

Frente a esa percepción nos hacemos una representación _____ de la situación.

Ese pensamiento trae consigo _____ que permiten que nos compartamos de una u otra forma.

La Programación Neurolingüística (PNL) plantea que el mundo tal como lo vemos no existe.

Existe tres _____ de _____ a través de los cuales captamos la información, la almacenamos, la procesamos y la comunicamos.

A través de ellos aprendemos, hablamos, amamos.

Los _____ de _____ son visual, auditivo y kinestésico.

Los _____ recrean las experiencias en imágenes; se expresan y piensan en imágenes; captan detalles que a otros les pasan inadvertidos. Además, tienen voz rápida y aguda, respiración acelerada; al hablar usan términos visuales como: mira, observa, qué te parece, examina. También utilizan frases como: desde mi punto de vista, ¿ves lo que quiero decir?, parece una buena oportunidad, veo un futuro deslumbrante, ¿te parece claro?, etc. Son muy organizados, recuerdan lo que ven, son limpios, bien vestidos y arreglados. Estas personas miran directamente a los ojos y entienden el mundo tal como lo ven.

Los _____ son personas más relajadas, comunicativas, les encanta conversar y escuchar a los demás; recuerdan con gran detalle lo que escuchan. A ellas les encanta la música, son más sedentarias, aprenden escuchando y hablando.

Los _____ son aquellas personas que se mueven muchísimo, no pueden estar quietas y gesticulan al hablar. Hacen apuntes cuando leen, aprenden haciendo y manipulando; además son muy sensibles, pueden llorar y emocionarse con gran facilidad. Les encanta demostrar y que les demuestren sentimientos; además son muy impulsivas,

expresivas y socializan fácilmente, buscando en su trato el contacto físico.

Ser un buen comunicador es la clave para las buenas relaciones familiares.

Conecta con la columna correspondiente:

<i>Tono de voz</i>	<i>7%</i>
<i>Palabras</i>	<i>55%</i>
<i>Lenguaje Corporal</i>	<i>38%</i>

Recuerda no es lo que decimos, sino cómo lo decimos lo que recibe nuestro interlocutor.

Gracias.

Dra. Licet Mesa

Instagram: licetmesa

Facebook: Licet Mesa Oficial

Web: <https://licetmesa.com>

Youtube : Licet Mesa Coach