



Comunicación eficaz. Teoría y práctica de la comunicación humana.

Guillermo Ballenato Prieto

Índice

Prólogo. Presentación. 1. Introducción. 2. Teoría de la comunicación. 3. Barreras en la comunicación. 4. Comunicación verbal. 5. Escucha activa. 6. Comunicación no verbal. 7. Comunicación escrita. 8. Comunicación interpersonal. Bibliografía

Contenido

Una simple frase del tipo “*Tenemos que hablar*” puede dar lugar a una larga discusión que, paradójicamente, acabe empeorando la relación. Hablar de la comunicación es hablar del ser humano, reflexionar acerca de nosotros mismos, de nuestra propia personalidad y actitudes, y de las relaciones que establecemos con los demás.

La persona que habla, que escribe, que comunica, de algún modo ejerce sobre los demás un poder de influencia que debe conocer y saber administrar. Las palabras crean realidades, despiertan ideas, fomentan actitudes, hacer aflorar emociones y provocan conductas en las personas que las reciben.

Este manual destaca la importancia de los aspectos verbales y no verbales de la comunicación, y del contexto en el que ésta se desarrolla. Contempla la comunicación como una herramienta fundamental especialmente en los ámbitos social, académico y laboral. Su contenido puede ayudarnos a:

- expresarnos con mayor claridad y precisión,
- reducir y eliminar las barreras que interfieren la comunicación,
- escuchar y preguntar de forma eficaz,
- orientar nuestra comunicación en positivo,
- y mejorar nuestras relaciones con los demás.

En el libro se describe y analiza el proceso de la comunicación y los diferentes tipos, los factores que afectan a su eficacia, y los filtros que la dificultan. Aborda también la comunicación escrita, proponiendo criterios para evaluarla y optimizarla, así como algunas claves para mejorar el proceso de escritura.

En cuanto a la comunicación interpersonal, nos muestra diferentes estilos básicos de comunicación, y cómo desarrollar algunas habilidades sociales. Incluye algunos ejercicios, y aporta ejemplos, frases y expresiones, deteniéndose especialmente en aquellas que pueden causar rechazo o suponer un obstáculo para una comunicación eficaz.

Autor

Guillermo Ballenato Prieto es psicólogo, especializado en Pedagogía y Formación, Psicología Clínica y Psicología Industrial por la Universidad Complutense de Madrid. Desarrolla para la Universidad Carlos III de Madrid el Programa de Mejora Personal y la Asesoría de Técnicas de Estudio, e imparte formación en Humanidades, Recursos Humanos y en diversos Másteres. Colabora también con la ONCE en Programas de Apoyo Psicosocial y de formación. Escribe artículos para diversas publicaciones, e imparte cursos y charlas sobre Comunicación, Oratoria, Gestión del Tiempo, Trabajo en Equipo, Técnicas de Estudio, Desarrollo Personal, Formación de Formadores, Creatividad, Escuela de Padres.

Utilidad

El presente manual es de aplicación tanto en el ámbito social, como en el académico y en el laboral: profesionales, directivos, docentes, estudiantes, etc. Se recomienda su lectura a aquellas personas que deseen mejorar sus habilidades de comunicación, tanto su expresión verbal, oral y escrita, como su comunicación no verbal.