

REQUISITOS BÁSICOS DE LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

La **transparencia**, la **autenticidad**, **aceptación**, **coherencia**, **congruencia**, la **consonancia**, y **empatía** son requisitos fundamentales para la comunicación y son aspectos esenciales de la comunicación interpersonal.

- La transparencia

- La transparencia permite que no haya disociación entre el pensar, sentir y actuar.
- Se dice que una persona es transparente cuando es sincera, responsable, asume las consecuencias de sus actos, no miente ni tiene secretos. Es decir, las personas transparentes se muestran tal cual son.

- Autenticidad

- Se dice que una persona es auténtica cuando no pretende mostrar algo que no es.
- En la comunicación la autenticidad se aplica cuando se dice lo que se piensa sin estar influido por lo que digan los demás.

- La coherencia

- La coherencia significa que haya conexión y una relación lógica de lo que uno piensa, comunica o actúa.

- La coherencia es la relación entre lo que uno hace con objetos, fenómenos, signos, palabras, o con otras cosas, donde este presente la lógica de lo que se está comunicando.
- Cuando hablamos adecuadamente, con las reglas gramaticales del idioma que nos enseñaron, entonces estamos hablando coherentemente porque lo que decimos tiene un significado global, por ejemplo: “El perro negro de mi vecino ladra cada vez que llegamos de visita”. Una incoherencia sería: “Perro mi vecino de ladra vez cada llegamos visita de”.

- La congruencia

- La congruencia conduce a un nivel de coherencia personal. Es la correspondencia y la relación lógica entre “lo que se piensa”, “lo que se dice” y “lo que se hace”.
- Un ejemplo en la comunicación es decir “Me enoja el grado de contaminación en el que vivimos” y que la persona use bolsas de plástico en el supermercado o tire basura.

- La aceptación

- Implica la tolerancia ante puntos de vista diferentes, aceptar que las personas son diferentes, reconocer la capacidad de cada persona para pensar de manera distinta.

- La consonancia

- Unos de los requisitos de la comunicación es la consonancia. La comunicación puede ser resonante y disonante.
- En la comunicación resonante, las personas son capaces de contagiar a los demás, estimularlos y movilizarlos, incitando un clima favorable para la organización.

- La comunicación disonante es cuando las personas contagian las reacciones emocionales negativas, propagan irritabilidad, molestia, tristeza, resentimiento, incomodidad, depresión, ansiedad y dificultan el trabajo y la atención a los objetivos fundamentales.

- Empatía

- Se pone de manifiesto cuando una persona trata de experimentar las experiencias, el sentir, el modo de actuar y de vivir de otra persona, o cuando sin compartirse ideas y sentimientos con otra persona, es capaz de comprenderlo.
- La empatía significa ponerse en el lugar del otro de manera que se experimente sus estados emotivos y sus sentimientos.