

Comunicar...



Nuno Corte-Real

Faculdade de Desporto – Universidade do Porto

COMUNICAÇÃO...



Do lat. *communicatio* de *communis* = *comum* significa a acção de tornar algo comum a muitos. É o estabelecimento de uma corrente de pensamento ou mensagem, dirigida de um indivíduo a outro, com o fim de informar, persuadir, ou divertir...



- Comunicar significa, também, a troca de informações entre um emissor e um receptor, e a inferência (percepção) do significado entre os indivíduos envolvidos.

Emissor

(Contexto - Mensagem - Contacto - Código)

Receptor

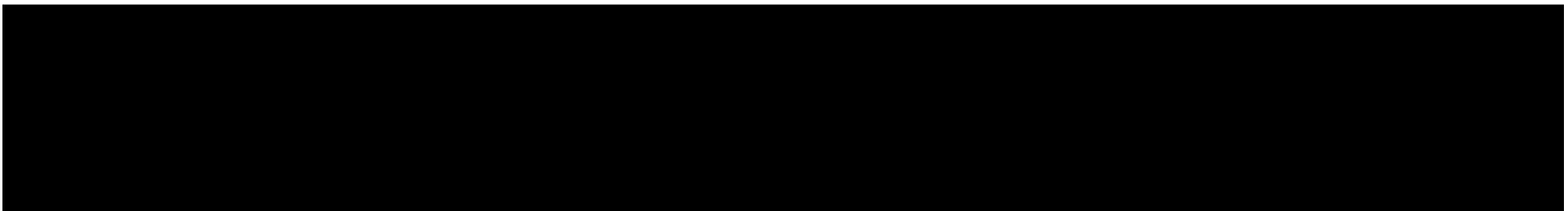


COMPETÊNCIA SOCIAL...

conjunto de acções, atitudes e pensamentos que o individuo apresenta em relação à comunidade, aos indivíduos com quem interage e a ele próprio. Resulta da conjugação do que é inato com a socialização.

...as carências ao nível das competências sociais provocam dificuldades em situações de interacção social (p. ex., estabelecer novas amizades, aceitar criticas, lidar com provocações, pedir ajuda, resistir à pressão dos pares,...)

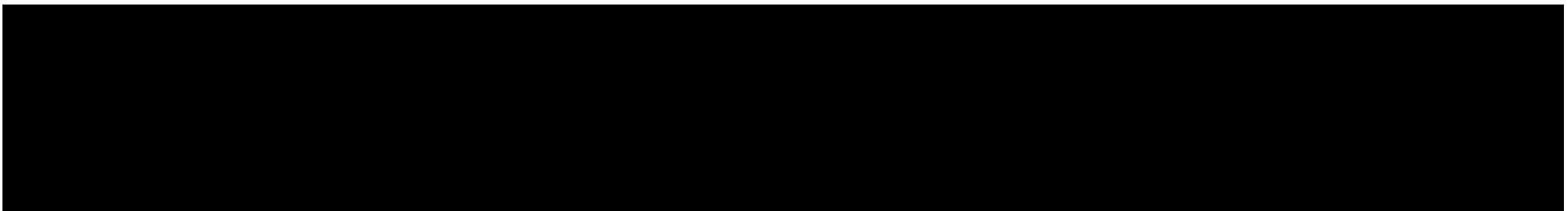
(Matos, 1997)





TIPOS DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS...

- dar e aceitar elogios**
- expressar afecto**
- iniciar e manter conversas**
- defender direitos**
- expressar opiniões incluindo o desacordo e o desagrado**
- desculpar-se**
- lidar com criticas**



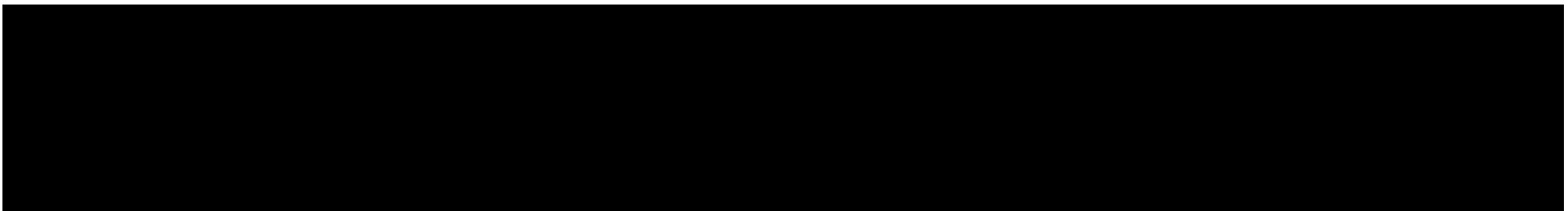


COMPETÊNCIA SOCIAL.....ASSERTIVIDADE....

...é um comportamento que habilita o indivíduo a agir no seu interesse, defender-se sem ansiedade excessiva, expressar os seus sentimentos de forma honesta adequada, fazer valer os seus direitos sem negar os dos outros.

(Alberti e Emmons, 1974)

Tanto os aspectos verbais como os não verbais são relevantes...





O individuo não assertivo tem um não verbal típico, que inclui...

.contacto visual evasivo

.o dar um passo atrás

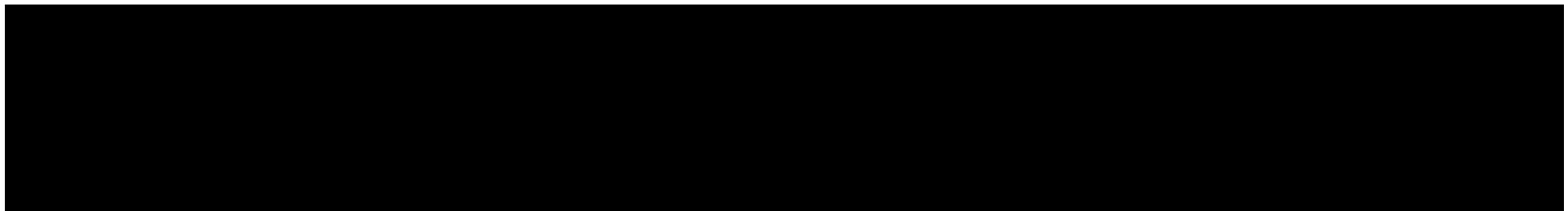
.o cobrir a mão com a boca

.os gestos nervosos

.o encolher os ombros .

o pestanejar

.um padrão de linguagem hesitante e cheio de pausas



Comunicação não verbal...

“é inevitável na presença de outros, mesmo em silêncio, surge antes da comunicação verbal e é considerada uma componente essencial no desenvolvimento da linguagem verbal”

(Fonseca, in Matos et al, 2000).



FACE – OLHOS – GESTOS – POSTURA – DISTÂNCIA INTERPESSOAL

CONTACTO FÍSICO - APARÊNCIA PESSOAL – COMPONENTES PARALINGUISTICOS

FACE...



Foto Finbarr O'Reilly

-mostra o nosso estado emocional (alegria, tristeza, surpresa, medo, fúria, desprezo).

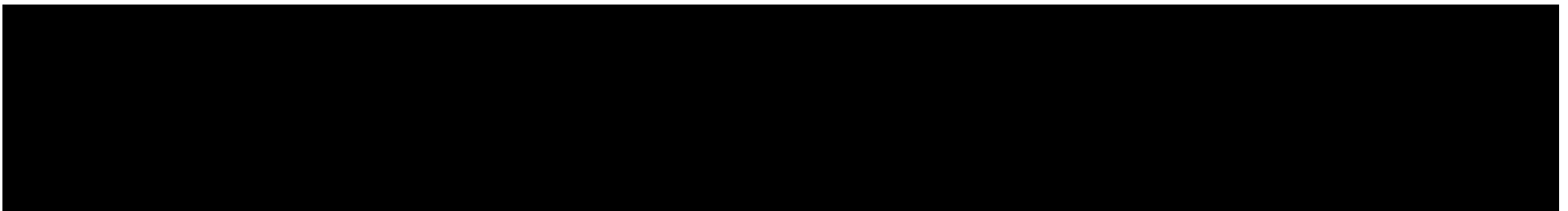
em 3 áreas – sobrancelhas, olhos/pálpebras, boca...



OLHOS...

Podem exprimir surpresa, ira, prazer..., sendo importante o tipo de olhar e a duração do contacto visual. O olhar é um sinal de interesse...

A quantidade e o tipo de olhar diz-nos algo sobre o tipo de relações de duas pessoas.



GESTOS...



o estilo gestual de cada um é influenciado pela cultura, ocupação, idade, sexo, saúde, fadiga,...

Depois da cara, as mãos são a parte do corpo mais visível e expressiva

(Argyle, 1975)

POSTURA...

a posição do corpo, dos membros, a forma como a pessoa se senta, está de pé, reflecte a sua atitude, os seus sentimentos sobre si e a sua relação com os outros

(Mehrabian, 1972).





DISTÂNCIA INTERPESSOAL / CONTACTO FÍSICO...

Dentro de qualquer cultura há uma definição de distância interpessoal...

(pode variar com o contexto social e cultural)

- O contacto físico é uma forma íntima de comunicação...**
- Tipos de contacto corporal: tacto funcional/profissional; tacto cortês/social; tacto amigável; tacto íntimo.**



APARÊNCIA PESSOAL...

oferece uma primeira impressão de nós, o nosso estilo, estatuto sócio-económico, a nossa forma de ser... tendemos a enquadrar cada individuo num tipo, de acordo com os nossos esteriótipos sobre aparências pessoais.



COMPONENTES PARALINGUISTICOS...

incluem características da voz tais como:

**volume – tom – timbre – clareza – velocidade – ênfase – fluidez – pausas –
oscilações**

**Ser-se competente a um nível linguístico não verbal é condição necessária para um
comportamento socialmente competente.**





Na comunicação verbal a evitar...

respirar mal;

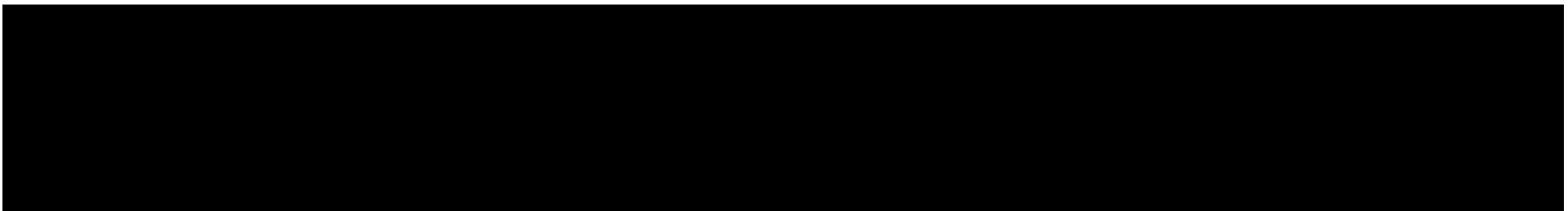
falar muito baixo ou muito alto;

pronunciar mal as palavras;

falar muito depressa ou muito devagar;

usar vícios de linguagem como “ok”,

“certo?”, “entendeu?”, “percebe?”,





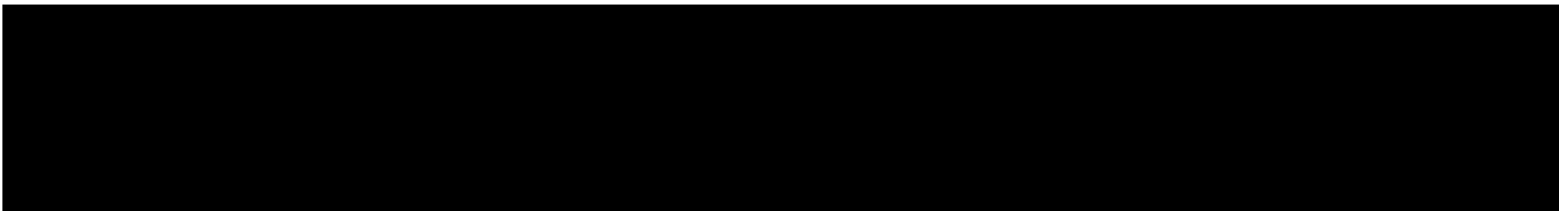
falar em tom monocórdio;

expressar-se sem objetividade e clareza;

não levar em conta o momento, o local e o meio

mais oportunos para transmitir determinadas

mensagens;





baixar a voz no final das frases;

gestos que conotem nervosismo e inibição, como p. ex...

ajeitar a gravata;

manusear porta-chaves, caneta;

ajeitar o cabelo ou os óculos;

coçar-se, bocejar;

apoiar-se ora numa perna ora em outra;

não olhar “olhos nos olhos”

