

LA COMUNICACIÓN INTERPERSONAL

La comunicación interpersonal es el intercambio directo entre dos o más personas de información, sentimientos y significados. Comprender este proceso es clave para relaciones significativas porque permite desarrollar relaciones sociales, expresar emociones y resolver conflictos. Involucra escuchar activamente, expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y respetuosa y estar abierto a la retroalimentación.

Algunos aspectos clave para considerar en una comunicación interpersonal son:

- **Componentes verbales y no verbales:** No solo se trata de lo que decimos, sino también de cómo lo decimos: tono de voz, velocidad del habla, pausas y énfasis, así como los gestos, expresiones faciales y postura.
- **Escucha activa:** Una parte crucial es la habilidad de escuchar activamente, es decir, prestar atención completa al hablante, comprender su mensaje y responder de manera apropiada.
- **Feedback o retroalimentación:** La comunicación es un proceso bidireccional. El feedback puede ser verbal (palabras) o no verbal (asentir con la cabeza, sonreír) y es esencial para asegurar que el mensaje ha sido entendido correctamente.
- **Contexto:** El contexto en el que ocurre la comunicación puede afectar su significado y cómo es recibido. Esto incluye el entorno cultural, social, emocional y físico.
- **Barreras de la comunicación:** Hay muchos obstáculos que pueden distorsionar o interrumpir la comunicación, como diferencias culturales, prejuicios, emociones, ruido ambiental y malentendidos.
- **Habilidades interpersonales:** Empatía, paciencia, respeto, claridad en la expresión y la capacidad de leer las señales no verbales de los demás.
- **Adaptabilidad:** La habilidad de adaptar el estilo y contenido de la comunicación en función del oyente y la situación es vital para la efectividad interpersonal.
- **Comunicación asertiva:** Es importante expresar los propios pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, directa y respetuosa.

La comunicación interpersonal juega un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de relaciones personales y profesionales.

Referencia:

Ramírez, Diego. (2026) *Tipos de Comunicación*. Aicad Business School.
Recuperado de: <https://www.aicad.es/tipos-de-comunicacion>