



ANEXO



I. COMPONENTES CONDUCTUALES



1. Componentes No Verbales.

1.1	Mirada y contacto ocular.		
1.2	Latencia de respuesta.		
1.3	Sonrisas.		
1.4	Gestos.		
1.5	Expresión facial.		
1.6	Postura corporal y/o orientación corporal.		
1.7	Proxémica y/o contacto físico.		
1.8	Asentimiento con la cabeza.		
1.9	Movimientos de manos y piernas.		
1.10	Apariencia personal.		



Cuadro de Autodiálogo

--	--	--	--



2. Componentes Paralingüísticos o Vocales.

2.1	Voz:	Volumen		
		Entonación.		
		Claridad		
		Velocidad.		
		Timbre.		
		Inflexión.		
2.2	Tiempo de habla.			
2.3	Latencia de respuesta.			
2.4	Tiempo de respuesta o de habla.			
2.5	Perturbaciones del habla:	Pausas-silencios.		
		Número de muletillas.		
		Vacilaciones.		
2.6	Perturbaciones del habla.			



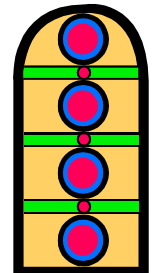
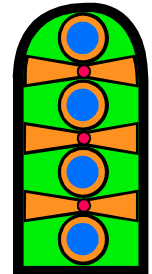
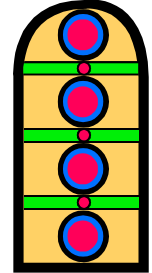
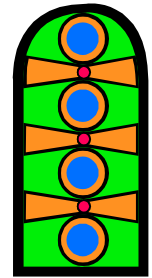
Cuadro de Autodiálogo

--	--	--	--



3. Componentes Verbales.

3.1	Iniciar una conversación.		
3.2	Mantener una conversación.		
3.3	Unirse a la conversación de otra persona		
3.4	Terminar una conversación.		
3.5	Conversar en grupo.		
3.6	Saludar y presentara otras personas.		
3.7	Recibir críticas.		
3.8	Hacer críticas.		
3.9	Escuchar de manera activa.		
3.10	Retroalimentar		
3.11	Pedir disculpas.		
3.12	Hacer alabanzas.		
3.13	Movilizar autoafirmaciones.		
3.14	Defender los propios derechos.		
3.15	Respetar los derechos de los demás.		
3.16	Pedir ayuda.		
3.17	Brindar ayuda.		
3.18	Empatizar.		
3.19	Hacer cumplidos.		
3.20	Expresar opiniones.		
3.21	Expresar sentimientos.		
3.22	Concertar citas. Ligar.		
3.23	Contenido general:	Peticiones de nueva conducta.	
		Alabanza	
		Vacilaciones.	
		Pregunta con final abierto.	
		Pregunta con final cerrado.	
		Refuerzos verbales.	
		Rechazo verbal.	
		Atención personal.	
		Humor.	
		Verbalizaciones positivas.	
		Contenido de acuerdo/desacuerdo.	
		Manifestaciones empáticas.	
		Claridad.	
		Explicaciones.	



Cuadro de Autodiálogo



4. Componentes Mixtos Más Generales.

4.1	Afecto.		
4.2	Conducta positiva espontánea.		
4.3	Saber escoger el momento apropiado.		
4.4	Tomar la palabra.		
4.5	Ceder la palabra.		
4.6	Saber escuchar.		



Cuadro de Autodiálogo



II. COMPONENTES COGNITIVOS



5. Habilidades según el Ambiente de Comunicación.

5.1	Calidez.		
5.2	Privacidad.		
5.3	Confidencialidad.		
5.4	Familiaridad.		
5.5	Formalidad.		
5.6	Diplomacia.		
5.7	Restricción.		
5.8	Distancia.		
5.9	Retraimiento.		



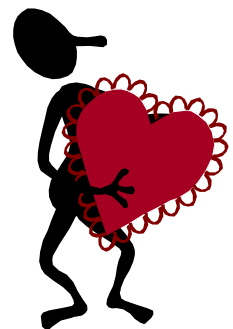
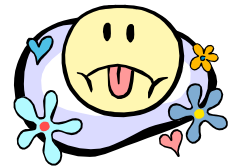
Cuadro de Autodiálogo

--	--



6. Variables de la Persona Implicada.

6.1	Objeto de la Interacción.		
6.2	Motivación:	Expectativas.	
		Atribuciones:	Estabilidad.
			Locus de Internalidad.
		Locus de Control.	
6.3	Aspectos Cognitivos:	Constructos Personales.	
		Creencias.	
		Representaciones Sociales.	
		Prejuicios y Estereotipos.	
		Mitos.	
6.4	Autocontrol > Autorregulación:	Autoobservación.	
		Autoinstrucciones.	
		Autoevaluaciones.	
		Autoverbalizaciones.	
6.5	Autoconcepto-Autoestima.		
6.6	Competencia Cognitiva:	Toma de Decisiones.	
		Resolución de Conflictos.	
		Resolución de Problemas.	



Cuadro de Autodiálogo

--	--



III. COMPONENTES FISIOLÓGICOS



7. Habilidades según el Ambiente de Comunicación.

7.1	Tasas Psicofisiológicas: Ver tabla adjunta. ¹				
7.2	Manifestaciones Emocionales	Expresión de Emociones.			
		Estrategias de Autocontrol Emocional	Respiración Profunda		
			Relajación Progresiva		
			Relaj. en Imaginación		
			Imaginación Emotiva		
			Parada de Pensamiento		
			Visualización		
			Entre. Autoinstrucciones		
			Entren. en Autoreforzo		
			Reestructuración Cogni.		
			Reorientación Atención		
Yoga, meditación...					



Tabla de Tasas Psicofisiológicas

Sistema	Sigla	Respuesta Neurofisiológica
SNC	EEG	Electroencefalograma (respuesta encefalográfica).
		Respuestas Evocadas.
	TAC	Tomografía Axial Computerizada.
	TEP	Tomografía por Emisión de Positrones.
	IRM	Imagen por Resonancia Magnética.
SNSP	EMG	Electromiograma (respuesta electromiográfica).
		Movimientos oculares.
		Respiración (profundidad y tasa respiratoria).
SNA	ECG	Tasa cardíaca.
	PA	Presión arterial.
		Tasa respiratoria.
		Excitación sexual.
		Temperatura corporal.
	SCL	Nivel de conductancia de la piel.
	Respuesta pupilográfica.	



Cuadro de Autodiálogo

--

¹ Tomado de Villa, Quino. *La Erótica Subliminal*. Capítulo 1: Viaje a los Misterios de la Mente.