

¿POR QUÉ FRACASA LA COMUNICACIÓN?

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

¡No me entiendes! Uno de los gritos de guerra más escuchados. Y ya está el lío montado... que si tu culpa, que no, que si la mía... Y de las palabras moderadas a los enfados va un paso.

Comunicar, como el arte de relacionarse y socializarse está muy olvidado. Decimos "cualquier" cosa de "cualquier" forma y esperamos que los otros se den por enterados y nos "hagan caso".

El FRACASO de la comunicación aparece sí:

- Decimos las cosas **confusa y rápidamente**.
- Lanzamos los mensajes cuando la otra persona **no los escucha** o no está en condiciones de escucharlo (está enfadado, enfermo, preocupado, distraído, viendo la t.v., trabajando...)
- Por usar unos **términos** que el otro **no entiende** (palabras técnicas, jerga, lenguaje complicado...)
- Por **empeñarse** en que nuestro mensaje, nuestra idea u opinión la **accepte y comparta** a toda costa.
- Por estar convencidos en que **estamos en lo "cierto"** cuando los otros nos dicen que estamos equivocados y... seguir adelante como si nada ocurriera.
- Por no tener en cuenta lo que los otros opinan, **menospreciando** sus ideas, costumbres, creencias y hasta "manías"(¡tú que sabrás!..)
- Por ir de "listos", como si lo supiéramos todo.
- Por **hablar desde el enfado, gritando, insultando...**

Observa tu forma de decir las cosas... puedes mejorar... De hecho "todos" necesitamos mejorar algo nuestra comunicación.

SI QUIERES QUE TE ENTIENDAN puedes tener en cuenta unas pequeñas normas.

- Busca un **momento adecuado** para hablar. **Y pregunta** al otro si está dispuesto a escuchar.
- Organiza tus **ideas** antes. Pocas cosas pero **claras**.
- No intentes hablar de todo, exponer todo en una sola conversación. **paciencia**.
- Mantén un contacto ocular con el otro. **Míralo**.
- Si estás enfadado, enfadada, "cuenta hasta 10", espera. **Habla** cuando estés **en calma y no te arrepentirás**.
- Recuerda que **expones "tu visión"** de las cosas y que hay tantas formas de ver como personas en el mundo.
- Deja que la otra persona opine, sugiera, pregúntale...y **evita decir** ¡qué cosas tienes! ¡que tonterías me dices! ¡estás equivocada/o!

LA MEJOR MANERA DE CONVERSAR:

RESPETAR, ACEPTAR, ESCUCHAR Y DEJAR HABLAR.

Elena Múgica y Rosana Bellosta, psicólogas de la Asesoría Psicológica CIPAJ/Universidad.