

CONSEJOS PARA LA BUENA COMUNICACIÓN

Algunos consejos para la comunicación

Ser un buen oyente: Por más que no parezca, ser un buen comunicador implica ser un buen oyente. Ayuda a entender mejor a las demás personas; permite colocarnos en el lugar del otro y demuestra respeto.

No interrumpas o hables junto con tu interlocutor: Cuando hablamos con otra persona y la interrumpimos, da la impresión de que nos importa lo que esta está afirmando y que lo que tenemos que decir es más importante. Interrumpir a otro también es signo de querer controlar la conversación.

Mantén una escucha activa: Mientras la otra persona está contándote algo, haz comentarios, brinda tu opinión, pregunta... dialoga. Esto demuestra interés y vuelve más fluida la conversación.

Haz contacto visual : Muchas personas no se fijan, pero acostumbran mirar hacia abajo o para los lados cuando están charlando con otras personas. Esto es un problema muy grande para la comunicación porque demuestra falta de confianza, respeto o hasta puede tomarse como si se contara una mentira.

Ten respeto por ti y por el otro en situaciones delicadas: Cuando se habla sobre temas que generan tensión, que son complejos, o implican situaciones delicadas es importante mirar a los ojos del interlocutor; escuchar su argumento, ya que es una manera de mostrar que estás considerando lo que dice y demostrar que es una conversación no un monólogo, o sea, tanto tú como él pueden participar y responder.

Preguntar: Hacer preguntas es una forma de entender mejor la postura del otro y aclarar posibles dudas. Haz siempre preguntas objetivas y claras para confirmar lo que fue entendido. Cuando el objetivo es aclarar un asunto, lo mejor que puedes hacer es estructurar preguntas más amplias como “¿por qué piensas eso?”, “¿cómo llegaste a esa conclusión?”.

Prestar atención al tono de voz: Uno de los grandes problemas durante la comunicación es el hecho de que las personas asumen un tono de voz alterado cuando abordan determinadas temáticas. Esto puede suceder elevando el volumen de voz, lo que puede demostrar agresividad y falta de paciencia, o dar la impresión de que la persona es falsa o irónica. Es fundamental que siempre recuerdes que no solamente el contenido del mensaje importa, ya que también es relevante considerar la forma en la que nos dirigimos al otro. Además, la postura corporal también es muy importante.

Realizar críticas constructivas: Es importante ser objetivo. La finalidad debe ser criticar un comportamiento inadecuado y no a la persona en sí.

Utiliza ejemplos para argumentar: Una manera de ser objetivo es no dar vueltas sobre un asunto y usar ejemplos al argumentar. Los ejemplos ayudan a reducir la generalización y la imprecisión. Además, le hacen notar al otro lo que quieres decir de una manera más cotidiana.

Evita usar “pero”: Cuando dices algo y luego dices “Pero”, el mensaje inicial se pierde y la persona termina prestando atención únicamente a la segunda parte, que suele ser más negativa y lo vive como crítica.

No te pongas a la defensiva: Excusarte y justificar todo lo que la otra persona te está planteando, reaccionar mal, o siempre creer que lo que el otro dice no es así, genera grandes dificultades en la comunicación. Dejar esta postura nos permite apreciar los argumentos de los demás y llegar a un acuerdo

Aprovecha los silencios: El silencio nos invita a pensar sobre lo que queremos decir y lograr organizar los pensamientos. Saber cuando “silenciarnos” no es lo mismo que estar callado y no hablar... esto no favorece la comunicación.

Se empático: La empatía es un sentimiento muy necesario porque permite que una persona se coloque en el lugar del otro, intentando comprender sus razones. Es importante saber que existen diferentes puntos de vista y que cada persona ve las cosas de acuerdo a su visión, cultura, educación y valores. Por eso, no juzgues las actitudes de los otros, intenta siempre entender a las demás personas y a partir de allí reaccionar a lo que te dicen.

Ten en cuenta la personalidad de la persona que tienes enfrente: Puedes tener algo que decir, pero no todos pueden tomarse igual el mensaje. Hay quiénes son más agresivos, o menos receptivos a lo que vas a comunicar, y a veces es importante ajustar la manera en que dices tu mensaje.

Sé positivo: La positividad es una característica que realmente hace diferencia en la vida de las personas. Si no te dejas vencer por la frustración, tu manera de comunicar te permitirá visualizar mejor las soluciones a los problemas.

Solicita retroalimentación de lo que dices: Cuando hablas sobre algo importante, es importante que se vuelva un diálogo y no un monólogo. Saber si el otro está entendiendo tu mensaje, preguntar si está de acuerdo o no y sobre lo que piensa, ayuda a mantener una buena comunicación.