

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 23 DE NOVIEMBRE DEL 2017

APRENDE EL ARTE DE CONVERSAR

Saber conversar no es tan sencillo como en un principio puede parecer. **Es un arte que requiere muchas habilidades.** Hay quien de forma innata posee la habilidad de ser ameno e interesante en las conversaciones y otros, por el contrario, necesitan **aprender algunas técnicas** que les ayuden a ser más entretenidos en sus conversaciones.

En cualquier caso, todos debemos **esforzarnos y buscar conversación**, no podemos quedarnos callados esperando a que ésta llegue, hay que saber buscarla.

Algunas sugerencias sobre qué debemos hacer y qué debemos evitar, para que la conversación sea un éxito son:

Qué debes hacer.

Es fundamental saber expresarte, exponer y expresar las ideas con **claridad**, siguiendo un **orden** para que puedan entenderte con facilidad. Saber qué decir y qué no debemos decir según la persona con quien estés. No es igual conversar con un gran amigo que con una persona que acabas de conocer.

Es conveniente **poseer un amplio vocabulario y saber usarlo** con fluidez y precisión. Ahora bien, además de las palabras, en toda conversación la **comunicación no verbal** adquiere gran importancia. Los gestos, la postura, la expresión facial (sonrisa, expresión de tristeza, enfado, etc.) son un gran complemento de las palabras y facilitan la comprensión del mensaje.

Tu comportamiento físico es un componente importante de cualquier conversación personal. El contacto visual es especialmente importante. Mirar a los ojos a alguien indica que estás involucrado en la conversación y que prestas atención. Recuerda que

contacto visual no quiere decir que debas mirar fijamente a alguien. En vez de eso, trata de mantener el contacto visual el 50 % del tiempo que tengas que hablar y el 70 % del tiempo que debas escuchar. Puedes usar otras señales no verbales al participar en una conversación. Trata de hacer movimientos con la cabeza para demostrar comprensión o sonreír cuando se requiera una respuesta positiva.

Procurar que el tema interese a las personas que nos escuchan y no solamente a nosotros. Tratar de temas que interesen a todos los presentes y hablar sobre ellos de forma atractiva y **con sentido del humor**. El humor es garantía de éxito en cualquier reunión.

La conversación será más interesante **si haces que participen los demás**, para ello puedes **hacer preguntas abiertas** con la intención de que todos participen en la conversación, ya que las preguntas exigen respuestas, es una buena forma para conversar.

Debes **dejar hablar a los demás y escucharles con interés**, más allá de sus palabras, tratando de entender cómo se sienten y qué pretenden comunicarte. Si en algo no estás de acuerdo, es importante expresarlo con corrección. **No coincidir con la opinión o las ideas de otra persona no está reñido en absoluto con no saber conversar.**

Interesarnos por los demás y por lo que nos están contando. De esta forma, mejorarás la comunicación con quienes te rodean y aprenderás a aceptar las críticas y los puntos de vista diferentes de una manera natural. Se trata de escuchar sin prejuicios lo que los demás te dicen e interesarte sinceramente por sus palabras y mensajes.

Qué debemos evitar.

Debes **evitar ser excesivamente hablador**, hay que dejar que quienes están contigo, también se expresen e introduzcan puntos de vista o anécdotas nuevas a la conversación. Si solo tú quieres hablar puede que te vean como una persona egoísta que solo piensa en sí misma. Por otro lado también debes **evitar estar callado y aburrir a los demás**. Algunas personas no se esfuerzan en dar conversación, bien porque no les interesa el grupo de personas con quienes están, lo

que demuestra **egoísmo y poca educación**, o porque son excesivamente **tímidos** o consideran que no tienen nada interesante que decir.

Es muy importante **utilizar un vocabulario comprensible** para todos los que te escuchan, **evitando tecnicismos o expresiones que no puedan entender**. No debes de ser presuntuoso, pensando que sabes más que los demás. Aunque seas experto en un tema concreto debes ser sencillo, eso dará un mayor atractivo a la conversación y despertará el interés de todos los presentes.

Evitar temas que puedan dar lugar a discusiones. Cuando el ambiente empieza a ponerse tenso y observamos que alguien se está disgustando por el rumbo de la conversación, es mejor cortar y cambiar de tema.

Evitar la crítica destructiva y las murmuraciones.

Es muy importante **no interrumpir cuando alguien está hablando**, aunque sea para añadir algo, ni terminar sus frases, es de mala educación hacer eso y resulta muy molesto.

Como puedes ver la comunicación es todo un arte, no se trata solo de hablar y hablar si no de saber hacerlo y es importante para las relaciones interpersonales, existen varias razones por las que una persona se le hace difícil conversar, algunas de ellas son: de **baja auto estima, timidez, miedo a ser rechazado y miedo a hablar en público**. Si sientes que no puedes iniciar o mantener una conversación por alguno de estos problemas es importante que busques ayuda de un especialista en psicología para que puedas mejorar tus relaciones personales.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los. TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.