

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 05 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

HABLAR SIN HERIR

Desde que nacemos hasta que morimos siempre nos estamos comunicando. Por el mero hecho de estar presentes con una determinada actitud y postura ya estamos comunicando algo.

Lo que decimos es solo una parte de lo que queremos comunicar, pues los gestos, las miradas y la actitud son siempre más sinceras y llegan a decir más que las palabras.

Comunicarse no es simplemente decir algo. La comunicación lo es todo, más que palabras es nuestra actitud, con la que podemos transmitir lo que sentimos, sabiendo elegir el momento adecuado sin forzar la situación, sin juzgar, siempre prestos a escuchar.

Saber comunicarse sin herir al otro nos ayuda a construir relaciones más abiertas, constructivas y de confianza. No todos somos iguales.

El umbral de fragilidad es distinto en cada persona y no traspasarlo es crucial para mantener una comunicación beneficiosa.

Cuantas veces hablamos con alguien sin preocuparnos por cómo está, por cómo se siente esa persona en este momento, por si está fuerte o débil para recibir y comprender aquello que le queremos comunicar.

Hay personas que lo aguantan todo y personas que se rompen a la mínima situación de conflicto.

Es difícil ver esto a simple vista, ya que las apariencias engañan. Solo relacionándose con las personas podemos saber hasta dónde aguantan. Hay personas de aspecto frágil que no lo son y otras aparentemente muy fuertes que se desmoronan fácilmente.

Para saber que ocurre y como se siente la otra persona hay que ponerse en su piel, el estado emocional en el que se encuentra se descubre escuchando y dejándola hablar, acercarse poco a poco captando su reacción.

Muchas personas se callan sus pensamientos y sentimientos por no herir al otro. Esta actitud lejos de favorecer el crecimiento de la amistad y del amor, en el fondo, marca límites y trampas emocionales que son importantes salvar a través del aprendizaje de nuevos hábitos de comunicación. Todo aquello que va cargando una persona sobre su espalda le hace daño, es importante sacar fuera lo que uno lleva dentro.

¿Cómo decir lo que piensas sin herir?

Para decir lo que piensas sin herir es importante hablar con tranquilidad, cuidar el tono de voz, no utilizar palabras hirientes, sé educado y dirígete con cariño a la otra persona. Agradécele que te haya escuchado y que valore el paso que has dado. A su vez, también puedes darle la palabra para escucharle tú en aquello que tenga que decirte.

Algunos aspectos que mejoran la comunicación:

Ponerse al mismo nivel. Con consejos o diciendo las cosas de modo que nos coloquen “por encima del otro” no vamos a conseguir una comunicación abierta. Es importante que haya comodidad y confianza.

Al hacer una crítica de otra persona, habla de lo que hace, no de lo que es. Las etiquetas no ayudan a que la persona cambie, sino que refuerzan sus defensas.

Discutir los temas de uno en uno. No "aprovechar" que se está tratando un tema, para querer sacar de paso todos los demás temas de los que se cree es importante hablar.

No ir acumulando emociones negativas sin comunicarlas. Estos producirían un estallido repentino en algún momento, que conduciría a una hostilidad destructiva.

No hablar del pasado. Remover antiguas ventajas, o sacar a relucir los "trapos sucios" del pasado, no sólo no aportan nada provechoso, sino que despiertan malos sentimientos. El pasado sólo debe sacarse a colación constructivamente, para utilizarlo de modelo cuando ha sido bueno e intentamos volver a poner en marcha conductas positivas.

Pero ten siempre en cuenta que el pasado no puede cambiarse; por tanto hay que dirigir las energías al presente y al futuro.

Ser específico. Ser específico, concreto, preciso, es una de las normas principales de la comunicación. Tras una comunicación específica, hay cambios; es una forma concreta de avanzar. Cuando se es inespecífico, rara vez se moviliza algo.

Si por ejemplo, nos sentimos solos/as y deseamos más tiempo para estar con nuestra pareja, no le diga únicamente algo así: "No me haces caso", "Me siento solo/a", "Siempre estás ocupado/a". Aunque tal formulación exprese un sentimiento, si no hacemos una propuesta específica, probablemente las cosas no cambiarán.

Sería apropiado añadir algo más. Por ejemplo: "¿Qué te parece si ambos nos comprometemos a dejar todo lo que tenemos que hacer a cierta hora, y así poder comer juntos y hablar?".

Evitar las generalizaciones. Los términos "siempre" y "nunca" raras veces son ciertos y tienden a formar etiquetas. Es diferente decir: "últimamente te veo algo ausente" que "siempre estás en las nubes".

Para ser justos y honestos, para llegar a acuerdos, para producir cambios, resultan más efectivas expresiones del tipo: “La mayoría de veces”, “En ocasiones”, “Algunas veces”, “Frecuentemente”. Son formas de expresión que permiten al otro sentirse correctamente valorado.

Ser breve. Repetir varias veces lo mismo con distintas palabras, o alargar excesivamente el planteamiento, no es agradable para quién escucha. Produce la sensación de ser tratado como alguien tonto o como un niño. En todo caso, corres el peligro de que huyan por considerarte pesado cuando empieces a hablar.

Cuidar la comunicación no verbal. Tengamos en cuenta lo siguiente:

- La comunicación no verbal debe de ir acorde con la verbal. Decir " ya sabes que te quiero" con cara de fastidio dejará a la otra persona peor que si no se hubiera dicho nada.
- Contacto visual. Es el porcentaje de tiempo que se está mirando a los ojos de la otra persona. El contacto visual debe ser frecuente, pero no exagerado.
- Afecto. Es el tono emocional adecuado para la situación en la que se está interactuando. Se basa en índices como el tono de voz, la expresión facial y el volumen de voz (ni muy alto ni muy bajo).

Elegir el lugar y el momento adecuados. En ocasiones, un buen estilo comunicativo, un modelo coherente o un contenido adecuado pueden irse a la borda si no hemos elegido el momento adecuado para transmitirlo o para entablar una conversación. Es importante cuidar algunos aspectos que se refieren al momento en el que se quiere establecer la comunicación:

- El ambiente: el lugar, el ruido que exista, el nivel de intimidad.
- Si vamos a criticar o pedir explicaciones debemos esperar a estar a solas con nuestro interlocutor.
- Si vamos a elogiarlo, será bueno que esté con su grupo u otras personas significativas.
- Si ha comenzado una discusión y vemos que se nos escapa de las manos o que no es el momento apropiado

utilizaremos frases como: “si no te importa podemos seguir discutiendo esto más tarde”.

Acercarse poco a poco.La buena comunicación es posible incluso con las personas con las que en un principio tenemos menos sintonía, simplemente mirando a otra persona con ojos nuevos, dejando de lado ideas preconcebidas y sentimientos negativos.

El resentimiento, el enfado o la ira nos vuelven demasiado ciegos para ser capaces de valorar a alguien de manera justa. No podemos fijarnos solo en los rasgos de la personalidad del otro que nos distancia de él, hay que prestar atención a aquello que nos acerca a la persona.

Escucha sin juzgar.Cuando una persona quiere expresar algo debemos escuchar sin emitir juicios ni interrumpir, eso permitirá que la persona ordene sus ideas, se dé cuenta de sus sentimientos, dudas y miedos y se sienta comprendida y acompañada.

El poder del lenguaje asertivo

Siendo honesto y sincero contigo mismo/a pero también, con la otra persona. Sé auténtico/a y no caigas en la hipocresía de tener segundas intenciones. Encuentra el equilibrio entre razón y emoción para obtener el mensaje adecuado con el cual dirigirte a una persona que aprecias.

Algo que te ayudara a lograr estos pasos sugeridos para una buena comunicación es el lenguaje asertivo, nos ayuda a cómo comunicarnos en todo momento diciendo lo que pensamos sin herir los sentimientos de los demás, siendo amables pero sin dejar a los demás que se metan en nuestras vidas.

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

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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.