

## COMUNICARSE DE FORMA HÁBIL

*“Las palabras pueden ser como muros que nos separan... o como ventanas que nos dejan ver el interior de la otra persona” Marshall B. Rosenberg*

Las dificultades de comunicación pueden ser de diferentes tipos y tener diversos orígenes. Así, podemos encontrar **dificultades físicas para hablar, dificultades para comprender las palabras o dificultades de memoria que afectan a la comunicación**. Sin embargo, podemos encontrar también **dificultades psicológicas**, p.ej. *timidez y miedo al contacto con los demás, o las debidas a la sobrecarga emocional en el caso de los cuidadores*.

Algunas **dificultades en la comunicación** son:

- Las conversaciones que mantenáis se reducen porque uno de los dos ha dejado de hablar.
- Os cuesta encontrar las palabras en una conversación.
- Uno de los dos se muestra distraído cuando habláis.
- Hay bloqueos cuando intentáis hablar y abandonáis la conversación.
- Reaccionáis de manera desproporcionada ante preguntas o comentarios.
- Malinterpretáis la comunicación con frecuencia.



*Muestra interés por el mundo del otro, por sus necesidades y deseos. Ábrete y toma el riesgo de compartir todo tipo de emociones y sentimientos, teniendo en cuenta el momento propicio y regulando tu comportamiento.*

## RECOMENDACIONES

- ✓ Cuida siempre **el entorno** de la comunicación: buscar el lugar y momento adecuado, facilita la comunicación.
- ✓ Utiliza **un lenguaje sencillo**.
- ✓ **Regula el tono de voz**.
- ✓ **Acompaña tus palabras de gestos** y lenguaje no verbal para reforzar el mensaje. Puedes incluso **sustituir con gestos las palabras cuando estas no sean necesarias**, p. ej. *agarrando la mano del otro, o compartiendo la mirada*.
- ✓ **Escucha de manera activa**, y deja tiempo para que la otra persona responda.
- ✓ **No tengas prisa**. Muestra interés por el otro.
- ✓ Crea un **clima de confianza**. Habla de todo con honestidad y franqueza.
- ✓ Ten en cuenta la **distancia** a la que te encuentres de la persona con la que te comunicas, que sea confortable. Ni tan lejos que separe, ni tan cerca que intimide.

