



Comunicar sin hablar

Hoy quisiera comentaros algo que seguro alguna vez te ha ocurrido. Probablemente con frecuencia dices: "No me entienden", "No me comprenden".

¿Has pensado que no siempre la culpa la tienen los otros? Quizá el problema esté en que no sabes expresarte o que tu mensaje no llega.

Para mejorar la comunicación debemos aprender a comunicarnos. Es imposible no comunicar. Lo estamos haciendo de forma continua. Incluso en aquellas ocasiones que elegimos "no comunicar" estamos transmitiendo a nuestro interlocutor lo que sentimos por el código "no verbal".



La comunicación no verbal se centra en el «cómo se dice»: gestos, expresiones de la cara, movimientos corporales, el espacio que nos separa del otro... Comunicamos a través de la forma en que vestimos, en cómo nos mostramos, en cómo nos sentamos, si miramos o no a la cara, si hablamos despacio o deprisa... Todo ello son signos que permiten a la persona que nos escucha hacerse una idea de quienes y qué somos.

Para que el mensaje sea eficaz es necesario adaptarlo a quién lo escucha. Seguramente que utilizas diferentes palabras para hablar con tus «colegas» que para hacerlo con tus padres o con un desconocido.

La comunicación mejora si:

- Mantienes el contacto ocular con el que habla.
- Indicas que escuchas diciendo "sí" y afirmando con la cabeza.
- No expresas inicialmente el propio acuerdo o desacuerdo.
- Si le dejas hablar.
- No menosprecias al que habla o su forma de hacerlo.
- Intentas comprender los sentimientos que hay más allá de las palabras que te comunica tu interlocutor.

Es positivo intentar comunicar sin hablar.

