

Construyendo Familias Fuertes

Consejos para mejorar la Comunicación

- **Entérese de lo que pasa a su alrededor** y que distracciones impiden que su mensaje no llegue a su audiencia. Recuerde el ruido llega en una variedad de formas.
- **Preste atención a su lenguaje corporal.** La forma en que maneja su cuerpo, su tono de voz, la mirada, y las desviaciones todo afecta el proceso de la comunicación. Una señal desentendida puede causar confusión a la persona a quien le esta hablando.
- **Sea específico y llegue al punto.** La gente apreciara si no pierde el tiempo como se dice "no le des vueltas al asunto". Su mensaje puede ser mas claro si simplemente dice lo que esta tratando de decir y deja fuera otras palabras que no contribuyen a su mensaje.
- **Respete el espacio de los demás** (el espacio personal es de 18 pulgadas a 4 pies). La gente puede empezar a sentirse incomoda si se para a 18 pulgadas de distancia. De cualquier manera, ellos pueden pensar que esta tratando de evadirlos si esta a 4 pies de distancia.
- **La Comunicación va de dos formas.** Así como lo describe la comunicación modelo, quien transmite, envía mensaje al que lo recibe, y quien lo recibe envía información a quien lo envió. Es un ciclo continuo. Si se es un transmisor cuidadoso, pondrá atención a la información que se esta recibiendo y ajusta lo que dice o como lo esta diciendo para hacer llegar el mensaje.
- **El silencio puede ser una respuesta apropiada.** De cualquier manera hay personas que no se conforman con el silencio. No hay nada malo con tomar un momento para juntar sus pensamientos antes de responder a alguien una pregunta o comentario. Tal vez simplemente queramos decir algo como "¿Podría tomar un momento para pensar en eso?" o "Tengo que pensarlo antes de dar una respuesta" con estas aclaraciones, la gente sabrá que no los esta ignorando.

- **Puede responder con enfado o indiferencia.** A veces es apropiado. Tenga en mente que la forma en que respondió puede mantener las líneas de la comunicación abiertas o cerrar toda comunicación. Aunque en verdad este enfado o indiferente, podría decir algo como, “ahorita estoy enojada” o “no quiero hablar de eso ahorita” “lo discutimos más tarde.”
- **Use "Yo" mensajes.** Aclare como se siente en lugar de acusar a la otra persona de haber hecho algo malo o simplemente hacer que se sienta mal. "la formula" para recordar: **Yo siento** (describe sus sentimientos), **Cuando** tu (declara el comportamiento inaceptable), **porque** (describe el efecto del comportamiento), **Yo prefiero** (aclarar lo que se desea).