

# Combatiendo obstáculos en la comunicación

dos.

**Dra. Alicia Cabrera**  
*Psicóloga e hipnoterapeuta*

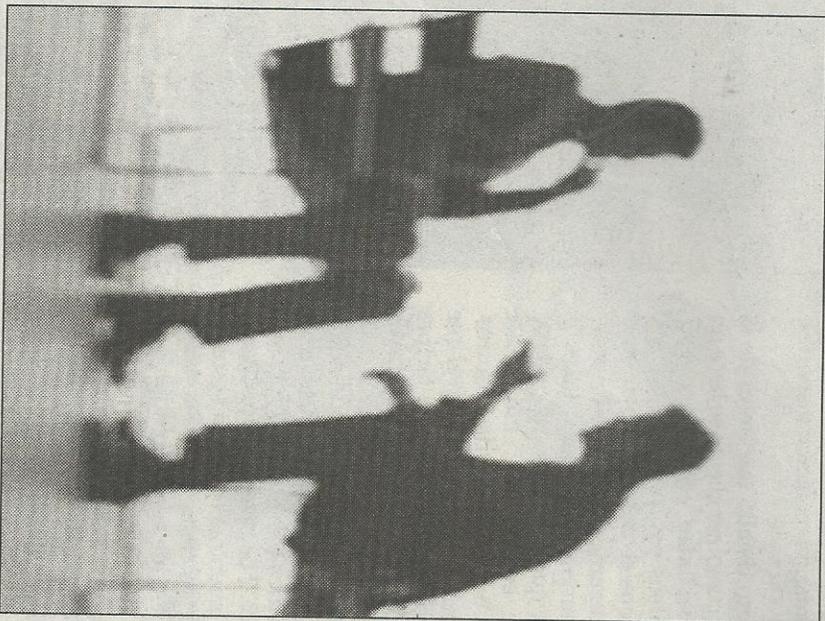
La comunicación es un factor indispensable para las relaciones sociales. Por ende, es bueno analizar cómo es nuestro estilo de comunicación para reforzar los buenos hábitos, así como para detectar nuestros errores e intentar solucionarlos.

Existen una serie de obstáculos que perjudican la comunicación entre las personas. Entre estos se encuentran:

- Falta de confianza
- Sentimiento de inferioridad
- Tendencia a ser pasivo
- Mirada huidiza
- Habla vacilante
- Postura corporal tensa
- Movimientos corporales nerviosos
- Frustración
- Sentimientos de culpa, depresión y baja autoestima

Afortunadamente, este déficit en habilidades de comunicación se puede superar con un conjunto de técnicas y estrategias que se pueden aprender. Lo primero que debemos tener en cuenta es que las personas no expresamos verbalmente la mayoría de nuestros sentimientos, sino que emitimos continuos mensajes emocionales no verbales mediante gestos, expresiones físicas, tono de voz, postura corporal o incluso, los silencios que en ocasiones son muy elocuentes. Cada persona es un continuo emisor de mensajes y al mismo tiempo es receptor de los mensajes que irradian los demás.

Algunas técnicas importantes para lograr una comunicación efectiva son: El contacto visual. Este es muy importante puesto que los ojos son el espejo del



alma. La frecuencia con la que miramos al otro es un indicador de interés, agrado o sinceridad. El evitar la mirada o hacerlo de manera fugaz u ocasional impide recibir retroalimentación, reduce la credibilidad del emisor y da lugar a que se atribuyan características negativas.

De igual forma, el escuchar activamente es una técnica de gran ayuda. De manera no verbal lo demostramos mediante:

- Proximidad física
- Contacto visual
- Postura orientada y relajada
- Asentir

• Mímicas y gestos  
• Contacto físico ligero  
Verbalmente también damos señales mediante:

- Sonidos
  - Parafrasear
  - Resumir
  - Preguntar
  - Recibido y no pedir o emitir más información
  - NO anticipar lo que el otro va a decir
- Cuando hables, hazlo de manera asertiva y empática

ca

- Sé capaz de manifestarte como eres y decir lo que piensas sin provocar en el otro conductas agresivas o de rechazo

- Sé claro y transparente
- Siéntete seguro y libre
- Comunícate en un ambiente de respeto.

En la práctica personal, mediante la hipnoterapia integrada con la psicoterapia, el paciente logra llegar a las memorias que necesita para sanar y tan pronto se comienzan a operar cambios en éste, los mismos se reflejan en su entorno personal, familiar y laboral.

Práctica las anteriores técnicas y recuerda que el éxito no consiste de un único logro, sino que es un hábito de vida.

(La Dra. Alicia Cabrera es psicóloga e hipnoterapeuta clínica con oficina en Bayamón. Para citas se pueden comunicar al 787-647-1672 o al 787-798-4948)