

# PREGÚNTALE A MÓNICA



Por  
Mónica Bulnes de Lara

## COMUNICACIÓN: LA BASE DE TODA BUENA RELACIÓN

Como bien sabes, las personas somos seres sociales. Necesitamos de los otros para sentirnos acompañados, para enriquecer nuestra vida y ayudarnos en nuestros proyectos. Y es evidente que una de las principales formas que tenemos para "conectarnos" con quienes nos rodean es la comunicación.

Siempre nos estamos comunicando. Incluso cuando no decimos nada, transmitimos un mensaje: "¡Estoy molesta contigo!", "estoy triste..." o "no estoy de acuerdo". Mis palabras, mi postura, mis gestos y actitud general le indicarán a la otra persona información que va más allá de lo que dije. Es por eso que es importante ajustar tu forma de expresarte, de acuerdo con quien estés. Con hijos pequeños, los mensajes deben ser cortos y con palabras sencillas. Los adolescentes necesitan que sus padres se aseguren de ser claros, especialmente al hablar de límites y marco de valores.

Pero uno de los secretos de la buena comunicación consiste en que el otro se sienta comprendido. No importa que estés de acuerdo o no con lo que te están diciendo (ya habrá oportunidad para organizar la mejor manera para funcionar). Lo primero que hay que lograr es que el otro esté en una actitud receptiva para escuchar tu punto de vista, una vez que esa persona expresó el suyo. Así que a continuación propongo algunos pasos que pudieran ayudar a que exista un diálogo más eficiente entre dos personas:

1. Si tienes un problema con alguien y quieres proponer una solución, empieza hablando utilizando el "Yo". (Ej.: Me preocupo cuando... Me molesta mucho cuando... Me desorganizo cuando...) Para el otro puede ser que la situación no sea conflictiva, por lo que es mejor describir lo que para ti sí lo es.
2. Sé concreto para describir el problema.



Uno de los secretos de la buena comunicación consiste en que el otro se sienta comprendido.

(Continuando con nuestros ejemplos: ...cuando llegas tarde y no me avisas... cuando no me contestas cuando te hablo...).

3. Sé específico al proponer la solución. (Ej.: Lo que me gustaría es que me hablaras para avisarme que llegarás tarde... Que dijeras algo que me confirmara que me escuchaste, aunque no tuvieras ninguna opinión...).

4. Escucha la respuesta del otro. Es en este momento en donde la empatía funciona maravillosamente para que el otro se sienta verdaderamente atendido. (Ej.: Sé que estás molesto; yo también lo estaría si me pasara lo mismo... Sé que te asusta esta nueva etapa...) El decir el sentimiento en voz alta, permite que el otro sepa que "conectaste" con lo que él está pasando, y por lo tanto estará más

dispuesto a conversarlo para analizar la solución que propones o sugerir otras.

5. Recuerda que si alguien está muy alterado (seas tú o tu interlocutor), no podrán escucharse y la conversación no dará frutos. Es mejor dejar esta charla para una mejor ocasión.

Lo que buscamos, finalmente, es mejorar la calidad de nuestras relaciones. Que cada día podamos acercarnos más a quienes nos rodean y fortalecer los lazos de amor con quienes son importantes para nosotros. No se trata sólo de lograr lo que queremos, sino de darle valor y prioridad a lo que llenará nuestros días de satisfacción, trascendencia y felicidad: nuestra vida con los demás.

**Los gestos y la postura comunican más allá de las palabras**

Puedes leer los artículos de Mónica también en Online, sólo debes ingresar a la página de Socios en [www.oriflame.cl](http://www.oriflame.cl)