



CECSI

CAPSULAS

CENTRO ESTUDIANTIL DE CONSEJERÍA Y PSICOLOGÍA

Núm. 140
11-21-2016

TRABAJANDO
POR
TU
BIENESTAR



¡Que no me entienden!

Lo que yo entiendo que digo. Lo que realmente estoy diciendo. Lo que oye la otra persona. Lo que la otra persona piensa que oye. Lo que la otra persona dice. Lo que yo pienso que la otra persona dice.

Que difícil se me hace a veces poder comunicarme, inclusive con personas que normalmente me comunico sin problema. Siempre que digo algo, puede que no me haya expresado bien o que aún si ese no es el problema, la otra persona entendió algo parcial o completamente diferente.

¿Por qué es así? Recordemos que cada persona tiene una historia diferente. La vida de cada uno de nosotros nos ha permitido pasar por experiencias diferentes. Esas diferencias a su vez hacen que cada uno procese en formas variadas lo que vemos, escuchamos y sentimos. De modo que cuando yo digo algo, automáticamente uso palabras que me son familiares y en un contexto específico que conozco, lo cual no necesariamente significan lo mismo para la otra persona. Entonces, no puedo dar por sentado que el otro entiende lo mismo que yo. Si a eso le añadimos las pausas, el tono, el volumen y el momento, la cosa puede complicarse más. Con la misma frase puedo enviar mensajes contrarios dependiendo de la forma en que la digo. De igual forma, cuando quiero que otro se dé cuenta de que lo que está diciendo no puede o no debe aplicarse a todas las situaciones similares, o que es una idea que no le apoya, trato de repetirle exactamente lo que dice, de forma que oiga como suena cuando es otra persona quien lo dice. Por otro lado, y con el mismo propósito se lo repito, pero con algunas palabras diferentes. De esa forma puedo ayudarlo a ver el poder de las palabras escogidas.

Cuando te comuniques, sé generoso en los elogios y prudente en las críticas.

En general, las palabras transmiten información, mientras que los gestos transmiten sentimientos. Sin embargo, hay que recordar que las palabras que usamos junto a los demás detalles que aquí hemos mencionado, pueden hacer que las personas levantemos o no nuestras defensas.

Constantemente estamos enviando y recibiendo mensajes. El mensaje es más importante que el mensajero, pero el mensajero puede hacer toda la diferencia del mundo en la comunicación. Los grandes comunicadores, también son buenos escuchas y observadores. Estos elementos son parte del secreto para sostener una comunicación asertiva y eficaz.

Dr. Carlos J. Cañuelas Pereira, CPL
Consejero, carlos.canuelas1@upr.edu
Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSI)
Decanato de Estudiantes, 2do piso
(787) 758-2525 exts. 5209, 5210, 5212

