

Colegio Científico Montessori

Comunicación y Lenguaje

Prof. Esdras López

Estrategias para disminuir las Barreras de La  
Comunicación

Fátima Lygia María Corzo Rodas

3ro. Básico

## Introducción

Para evitar las barreras de la comunicación es importante saber que son y cuales son, las barreras de la comunicación son aquellos factores que evitan e interrumpen la adecuada comunicación, y que solemos cometer frecuentemente sin darnos cuenta, como la falta de una escucha activa o un lugar no apropiado para llevar a cabo una conversación tranquila, por eso veremos algunos ejemplos de estas barreras y como evitarlos.

Podemos tomar como ejemplo el constantemente interrumpir a la otra persona o ser interrumpidos, esto ya que siempre tendemos a querer complementar lo que dice la persona, o compartir una anécdota o experiencia en relación al tema; y si bien esto en ocasiones hace un poco más dinámica la conversación la mayor parte del tiempo puede ser molesto y cortar mucho la comunicación y el sentido de la conversación.

Otro ejemplo puede ser el minimizar a la otra persona o invalidar lo que dice y siente, por ejemplo si alguien nos está contando una mala experiencia que tuvo o un problema por el que está pasando y decir cosas tales como “a mi me pasó algo peor” “si, pero no importa” “cuando me pasó no me quejé tanto”, o dando consejos que no nos han pedido, en situaciones así lo mejor es escuchar de forma atenta y preguntar a la persona si quiere un consejo, ayuda o solo que le escuches; no hay que olvidar que parte de una buena conversación es saber escuchar, validar los sentimientos de la otra persona, respetar los puntos de vista de la otra persona, pero no todo se trata de la otra persona, nosotros también merecemos ser escuchados y que nuestros sentimientos y opiniones se respeten. También puede afectar el estado de ánimo en el que nos encontramos, ya que nuestro estado de ánimo suele afectar nuestro lenguaje físico/ no verbal el cual es un factor importante para una comunicación más dinámica y entendible, y al estar de mal humor esto se manifestará en nuestro lenguaje físico e incluso nuestra forma de hablar y tono de voz, así como cuando nos encontramos tristes, alterados, preocupados, etc. que nos atrapen en una conversación trivial cuando nos encontramos indispuestos emocionalmente puede empeorar el mal nuestro mal estado de ánimo y afectar a la otra persona si reaccionamos de manera ruda o grosera, provocando tensión y un ambiente agresivo en lugar de una buena comunicación, lo mejor para evitar esto es decir cuándo no nos

sentimos dispuestos a conversar y tomarnos un tiempo para liberar esas malas vibras.

Pero, las barreras de la comunicación no son causadas únicamente por las personas, también pueden ser los ambientes, por ejemplo es más fácil llevar a cabo una buena conversación en un lugar tranquilo como el hogar, un café, o un parque que en una discoteca con música a todo volumen, una biblioteca donde te callarán de forma constante, un patio de recreo donde te expones a recibir uno que otro pelotazo o cerca de un área de construcción con todo el ruido de la maquinaria trabajando, es importante saber distinguir entre los lugares que son una buena opción para conversar tranquilamente y aquellos donde esto sería imposible. Así como estar en un lugar sin distracciones para tener una buena escucha activa y una comunicación eficiente, a diferencia de un lugar con múltiples potenciales distractores, como un antes mencionado patio de recreo, un salón de clases (es mejor prestar atención a la clase que al chisme sobre fulanita, créeme, me agradecerás luego) o un lugar muy concurrido.

Las barreras de la comunicación se encuentran en todas partes, pero considero que los factores principales para evitarlas son: una escucha activa, un ambiente apto y tranquilo, respeto hacia lo que todos decimos y pensamos sobre el tema, tener una buena condición emocional para evitar conflictos, no minimizar a nadie sobre lo que comparte y esperar a que otros terminen lo que tienen que decir para complementarlo, dar una opinión o agregar una anécdota, y tener un buen lenguaje no verbal.