

Tarea

las estrategias para minimizar los ruidos o barreras de la comunicación.

las estrategias para minimizar los ruidos o barreras de la comunicación.

Si las barreras son obstáculos y la definición pura de comunicación es el proceso que implica la transmisión de un mensaje entre un emisor y un receptor, a través un determinado canal y un código común, entonces ¿a qué se refieren **las barreras de la comunicación**? En este post analizamos en qué consisten, qué tipos existen y cómo evitarlas.

Entre las principales barreras que identifican los especialistas se encuentran las siguientes:

- Enviar mensajes claros, a través del uso de un código común a todos.
- Emplear expresiones que favorezcan la comunicación y dejar de lado las que la obstruyan.
- Establecer un equilibrio entre el lenguaje verbal y el no verbal.
- Ser empático y ponerse en el lugar del otro.
- Practicar la escucha activa.

- Valerse de la retroalimentación, para verificar que todos comprenden adecuadamente el mensaje, evitando monopolizar la comunicación.
- Procurar controlar las emociones, para que no intervengan en la comunicación y por ende distorsionen el mensaje.
- Cuidar el ambiente; es decir aspectos como la iluminación, el ruido ambiental.
- Adaptar el mensaje a la edad y al perfil a quien se vaya a comunicar.

Poder implementar una comunicación eficiente en la que no existan obstáculos o, que los que puedan aparecer sean mínimos y subsanables, requiere de conocimientos específicos que permitan implementar la escucha activa y crear mensajes específicos, que se adapten a los interlocutores y a sus circunstancias.

Para superar las barreras en las comunicaciones, se recomienda entre otras cosas, lo siguiente:

- Enviar mensajes claros, comprensibles, que se adecuen a las posibilidades del receptor.
- Utilizar expresiones que "faciliten" la comunicación y evitar las que la "obstruyen".

- Mantener la congruencia entre el lenguaje verbal y el no verbal.
- Asumir una actitud de empatía con el interlocutor.
"Ponerse" en el lugar del otro.