

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

Primero que nada **¿Qué son las Barreras de la comunicación?**

Pues se entiende por barreras de la comunicación a los diferentes obstáculos o dificultades que pueden presentarse durante el proceso comunicativo. Estos obstáculos que pueden entorpecerlo, enlentecerlo o hacerlo menos efectivo de alguna manera.

Existen distintos tipos de barreras comunicativas, como son:

- Físicas.
- Semánticas.
- Fisiológicas.
- Psicológicas.
- Administrativas.

El efecto de estas barreras principalmente suele ser la incomunicación: la imposibilidad de lograr un entendimiento entre el emisor y el receptor. Pero, no es inusual que el efecto consista en la distorsión del mensaje, lo cual lleva a malos entendidos, ya que lo emitido y lo recibido no coinciden, se contradicen o no tienen que ver.

Las barreras de la comunicación se pueden tomar de otras dos formas como lo son las voluntarias (intencionales) o las que son sin querer. **Las voluntarias** son aquellas planificadas por alguno de los actores para sabotear el acto comunicativo, mientras que **las involuntarias** se deben a circunstancias o accidentes en la comunicación.

Otro de los obstáculos de la comunicación es el ruido este es cualquier factor que perturba, interfiere, o crea una situación confusa en la comunicación este puede representarse como interno (que es cuando el receptor no está prestando atención), o externo (cuando el mensaje es distorsionado por otros sonidos del ambiente, como lo podría ser el tráfico o un lugar muy concurrido.) y el ruido puede presentarse en cualquier etapa del proceso de **comunicación**.

Luego de esto tendremos que entender que una barrera no es un obstáculo imposible para la comunicación es posible adoptar estrategias para evitarlas o superarlas, como son las siguientes formas:

- Hablar de frente (cara a cara): No perder de vista a la otra persona tanto cuando ella habla como cuando usted habla.
- Empatía: Tratamos en lo máximo de lo posible ser sensibles al mundo del receptor “pongámonos en los zapatos del otro”.
- Lenguaje: Utilizar lenguaje adecuado, sencillo coherente y directo. Aunque busquemos adecuarnos a nuestra contraparte, no asumiremos ser el pero debemos dirigirnos de forma que el nos entienda.
- Enfatizar: Tomar la parte mas importante del mensaje y repetirlo, ilustrarlo y hacer que se entienda.

- Escuche: No olvidemos que, a pesar de estar al frente de una instrucción, la comunicación es en ambos sentidos.
- Retroalimentación: Hagamos que la comunicación permanezca en ambas direcciones, así corroboraremos si la lección fue aprendida.

Otras de las acciones que podemos tomar para eliminar las barreras serían:

- Enviar mensajes claros, comprensibles, que se adeguen 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.
- Escuchar con atención (Escucha activa).
- Aclarar las diferencias en las percepciones.
- Utilizar la **retroalimentación**, para verificar la comprensión adecuada.
- Eliminar o evitar los ruidos o interferencias.
- Evitar los prejuicios, tratar de dejarlos a un lado.
- Controlar las emociones que puedan perjudicar las comunicaciones.