

7 Consejos para una comunicación saludable en cuarentena



No cabe duda que la mayoría de las personas nos encontramos afectadas emocionalmente por los efectos de la pandemia del Covid-19. La cuarentena, el distanciamiento físico, las videollamadas y las diversas realidades, tanto laborales como sociales, están generando fuertes cambios en las personas. No sólo a nivel corporal, por la falta de ejercicio físico; o emocional, por la constante incertidumbre; sino que, a nivel cognitivo, se dificulta la concentración y la capacidad de retención; por lo que las interacciones se han visto más desafiadas en el último tiempo.

"He aprendido que las personas perdonarán lo que digas, que las personas perdonarán lo que hagas, pero que jamás perdonarán cómo les hagas sentir".

Maya Angelou

Cuando las personas experimentamos situaciones como la actual, nos vemos sometidos a la labilidad emocional, a la intolerancia, a la desconfianza, a un aumento en la irritabilidad y a posturas defensivas. Si bien estas reacciones se encuentran dentro de lo esperado, en situaciones como éstas, debes ser consciente que para minimizar los roces, y evitar agregarte más estrés en tiempos de crisis, es recomendable que actives tu autoliderazgo, tus habilidades sociales y una mirada compasiva con los demás.

Es por eso que, mantener una comunicación saludable con las personas que te rodean, se vuelve necesario para cuidar las relaciones sociales y tu propio bienestar psicológico. Pues, no podemos perder de vista que: "una de las funciones más importantes del vínculo social es proporcionar apoyo social en momentos de estrés, aflicción y trauma. El apoyo social puede ser tangible, emocional e informativo" (Lyubomirsky, 2008).

Te compartimos 7 consejos que puedes aplicar diariamente para comunicarte de manera saludable en tiempos de pandemia.

1. Activa tu empatía

Comprender que, tanto tú como los otros, pueden estar afectados por la contingencia, implica que debes ser más paciente, pero también interesarte realmente por la otra persona. Es momento de escuchar con el corazón y centrarte 100% en quienes te rodean.

2. Utiliza la asertividad

Ser asertivos significa que podemos manifestar lo que sentimos o pensamos, pudiendo estar o no de acuerdo con la otra persona, pero siempre lo haremos desde el respeto, sin pasar a llevar los derechos del otro; ni mucho menos, ser agresivos con nuestro lenguaje. Al usar la asertividad podrás decir lo que consideres en el momento oportuno, a la persona oportuna, en el lugar oportuno y de una forma oportuna.

3. Conecta y sintoniza sinceramente

El Rapport es una técnica de la Programación Neurolingüística que facilita la conexión entre personas. Puedes usar estratégicamente algunas palabras dichas por su contraparte o reforzar sus ideas. Del mismo modo, puedes asumir sutilmente posturas corporales y gestos similares, para que el cerebro de la otra persona se vea reflejado e identificado contigo; y así, empatizar.

4. Prefiere la concesión y evita la confrontación

En el caso que debas rebatir algún planteamiento, te sugerimos evitar frases como: "No, no tienes razón", y preferir oraciones tales como: "Sí, ¿y si probáramos también con...? Mientras más inteligencia emocional apliques, disminuirás tu estrés e incrementarás tus vínculos sociales.

5. Chequea y regula tus emociones

Sobre todo, antes de iniciar una conversación difícil, tómate unos minutos para reconocer qué estas sintiendo, qué está expresando tu lenguaje no verbal y cuál es la disposición que tienes en ese momento. Inhala y exhala profundo si requieres calmar tu mente, tu cuerpo y tus emociones; y luego, decide una actitud positiva para comenzar a dialogar.

6. Se consciente de lo que estas expresando

Una vez que seas consciente de tus emociones, observa con atención el color de las palabras que estás usando, prefiriendo un lenguaje respetuoso y amable. Además, visualizando si tu corporalidad está demostrando algún gesto de tensión en el cuerpo o en el rostro.

7. Disminuye factores estresores

Ya sea en la comunicación presencial o virtual, podemos vernos afectados por otros estímulos externos o condiciones desfavorables para la interacción, verifica si puedes eliminar estos distractores, o transparenta con tu contraparte lo que está ocurriendo. Mientras más honesto somos en una conversación, más empatía generamos en las otras personas.

La Psicología Positiva ha demostrado, en innumerables estudios que, mientras más relaciones sociales tenemos y de mejor calidad, nuestra autoeficacia aumenta, nuestros pensamientos son más positivos, crece nuestro compromiso y nos volvemos más efectivos en nuestra comunicación.

Al interesarnos realmente por las personas, nuestras competencias comunicativas y nuestros recursos personales, estarán al servicio de construir relaciones más empáticas, en las que el bienestar y la satisfacción de ambas partes, tienen el mismo valor.

Juan Pablo Iriarte Uribe

Actor y Facilitador de habilidades expresivas y emocionales

Docente de Oratoria - Ingeniería Civil Industrial, U. de Chile

Santiago, 23 de junio de 2020

Fuente consultada: Sonja Lyubomirsky, *La Ciencia de la Felicidad*, Ediciones Urano, Barcelona, 2008