

CLAVE DE BIENESTAR 4 HERRAMIENTAS

Cómo mejorar la comunicación

El diálogo abierto puede ayudar a abordar necesidades, resolver problemas, sentirse apoyado y mantener relaciones sanas durante los altibajos de la enfermedad de Parkinson (EP).

Siga estos consejos para mejorar sus habilidades de comunicación y transmitir su mensaje.

Tenga en cuenta los desafíos de comunicación en la EP. Se puede tardar más en compartir sus pensamientos y el habla puede ser más suave o menos clara. Tenga paciencia y prevea más tiempo para las respuestas. Las expresiones faciales no siempre coinciden con las palabras habladas. Durante los periodos en “off”, la comunicación puede ser más difícil, así que es mejor hablar cuando los medicamentos estén en su punto máximo.

Para aprender más, visite Parkinson.org/Habla.

Considere cómo ha sido la relación. Los resentimientos o temores del pasado pueden afectar la comunicación. Comprender estos factores detonantes ayuda a abordar los problemas.

Desarrolle habilidades de comunicación. Utilizar frases como “me siento...” y escuchar activamente puede fomentar la empatía y la comprensión.

Practique con regularidad. Crear nuevos hábitos de comunicación requiere esfuerzo.

Busque apoyo. Adaptar patrones de comunicación arraigados puede ser difícil. El asesoramiento o la terapia ofrecen una guía valiosa y los grupos de apoyo pueden conectarlo con otras personas que enfrentan desafíos similares.

Estrategias de comunicación

Explore estas estrategias de comunicación eficaces para mejorar sus interacciones:

Frases de “Me siento...”

Empezar conversaciones difíciles con un “Me siento...” permite expresar sus sentimientos y necesidades sin culpar a nadie. Por ejemplo, en lugar de decir “No escuchas ni te importan mis sentimientos”, pruebe esto:

Instrucciones:	Ejemplos:
Utilice frases del tipo “Me siento...”.	Me siento herido...
Escriba la situación.	... cuando no respondes a mis preguntas.
Explique el impacto.	Empiezo a sentirme desconectado.
Exponga su necesidad o petición.	Me gustaría que reconozcas cuando te hablo, al menos asintiendo con la cabeza.
Ofrezca una solución o un compromiso.	Intentaré ser más paciente si haces lo posible por hacerme saber que me has oído.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.

CLAVE DE BIENESTAR 4 HERRAMIENTAS

Cómo mejorar la comunicación (continúa)

Escucha activa

La escucha activa es una técnica de comunicación que genera confianza, mejora la comprensión y fortalece las relaciones, al asegurarse de que quien habla se sienta escuchado y apreciado.

Siga estos pasos:

5 pasos para la escucha activa

1. Preste toda su atención

- Aparte las distracciones (como teléfonos o computadoras) y haga contacto visual.

2. Demuestre que está escuchando

- Asienta con la cabeza, use gestos o diga frases breves como: “Ya veo” o “Entiendo”.
- Evite interrumpir; deje que la persona termine de hablar.

3. Reflexione

- Responda con base en lo que se ha compartido.
- Haga preguntas aclaratorias si algo no está claro.

4. Responda con reflexión

- Reformule para confirmar que ha entendido; por ejemplo: “Entonces, lo que quieres decir es...”
- Confirme que ha entendido correctamente resumiendo los puntos clave.

5. Muestre empatía

- Reconozca los sentimientos de quien habla.
- Utilice un lenguaje compasivo: “Eso suena realmente difícil” o “Entiendo por qué te sientes así”.

Ponerlo en práctica

Pruebe estas nuevas herramientas de comunicación para ayudar con las conversaciones difíciles. Después, reflexione:

¿Qué estrategias de comunicación he utilizado? ¿Cómo resultaron?

¿Qué he aprendido de esta experiencia que pueda aplicar a futuras conversaciones?

¿Necesito apoyo para mejorar mis habilidades de comunicación o navegar la dinámica de la relación?



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.