



OBSTÁCULOS PARA LA COMUNICACIÓN ABIERTA



1. **Dar órdenes, dirigir, comandar**: decirle a la otra persona que haga algo, dando una orden o un comando sin razón o explicación (Tienes que hacerlo, Debes hacerlo, lo harás porque te lo pido)
2. **Amenazar, Advertir**: decirle a la otra persona las consecuencias que ocurrirán si no hace algo (Si no haces eso te voy a..., Espera que venga tu padre.)
3. **Moralizar, Predicar o doctrinar (debes y tienes)**: usar autoridad vagamente fuera de la realidad de la situación (tú debes, tú tienes que, es tu deber...aunque no lo quieras)
4. **Dar consejos**: dar soluciones o sugerencias a los demás porque usted piensa que sabe más. Decirle a alguien como resolver un problema, dando consejos o sugerencias aunque la persona no le haya preguntado (lo que yo haría es...yo en tu situación...)
5. **Dar enseñanzas, Argumentar con lógica, Dar sermones**: tratar de influenciar a los demás con hechos, argumentos, lógica, o información de su propia opinión (Lo que hiciste mal fue..., te das cuenta que..., yo leí en algún lado que..., yo no haría eso porque...)
6. **Juzgar, Criticar, Culpar, Desacuerdos**: hacer un prejuicio negativo o una evaluación ilógica de la otra persona (Eres perezoso, argumentativo...Nunca vas a cambiar! No te creo porque tú eres...)
7. **Sobre-nombres, Estereotipos, Etiquetar/tildar**: poner a la persona en una categoría, usualmente negativamente (es un mentiroso, no cambia, eres el “tonto” de la familia, todas las niñas son débiles, etc.)
8. **Interpretar, Analizar, Diagnosticar**: decirle a la otra persona sus motivos, o analizar lo que hace y lo que dice, comunicando que usted ha figurado y diagnosticado a la otra persona (estas tratando de llamar la atención..., lloras porque no tienes auto-estima)
9. **Negar la Importancia de las Emociones**: tratar de “hacer” que el otro sienta que sus emociones no son importante. Decirle a la otra persona que usted sabe como él/ella se siente. (Tú no te sientes así de verdad..., los hombres no lloran, yo sé lo que sientes porque a mi también...)
10. **Interrogar, Examinar, Cuestionar**: tratar de encontrar las razones, motivos, o causas de la situación, en vez de enfocarse en lo que la otra persona le está tratando de decir (ej: preguntar ¿Por qué? ¿Quién? ¿Cuándo? ...sin escuchar a la otra persona primero)
11. **Retirarse, Distraer, Ser Sarcástico, Usar Humor, Divertir**: tratar de mover el enfoque del problema a otra cosa no relevante; retirarse a si mismo del problema evadiendo responsabilidad; hacer a un lado el problema cambiando el tema (no es gran cosa, exageras)
12. **Determinar a Ganar**: hacer su punto, o tener la última palabra (es porque yo lo digo)