GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo se comunican las personas?, por Psicoline

Actualidad Empresarial | 09/06/2022 | 00:00

Una necesidad de supervivencia del ser humano es la comunicación.

En sociedad, es necesario contar con las herramientas ideales para expresarse de forma correcta, en cualquier ambiente.

Esta permite escalar en el ámbito laboral, establecer relaciones de confianza, construir buenas amistades y crear vínculos más íntimos y pasionales.

También es importante desarrollar habilidades que permitan, además de una comunicación fluida, la seguridad para establecer límites y cortar, de forma efectiva y gentil, con tratos impositivos.

Psicoline, una plataforma que presta servicios de salud mental, enseña algunos datos importantes para reflexionar sobre cómo se comunican las personas y ayudarlas a mejorar.

Crecimiento personal para establecer vínculos de trato digno, gracias a Psicoline

Por suerte, hoy en día se presta mayor atención al modo en el que las personas se dirigen hacia otras, identificando patrones que dan cuenta de comportamientos violentos o debilidades en las áreas emocionales. La reflexión sobre el asunto ha ayudado a que exista el compromiso responsable por mejorar, con el objetivo de generar relaciones menos tóxicas e invasivas, a través de la generación de hábitos a la hora de conversar.

La escucha activa, una mente abierta, empatía, claridad y concisión, son pasos y factores vitales que Psicoline, profesionales en salud mental, recomienda para la mejora de técnicas de comunicación.

La compañía de modalidad online ofrece acompañamiento terapéutico y consultoría para fortalecer y controlar las emociones, con el fin de que sus pacientes desarrollen autonomía y dominio propio en conversaciones.

Mecanismos de defensa para resolver situaciones incómodas

Según los profesionales en psicología, existen 4 tipos de estilos de comunicación: pasivo, agresivo, pasivo- agresivo y asertivo. Este último es el indicado para concretar relaciones sanas de cualquier tipo.

Los otros tipos de comunicación son propios de los errores del carácter y responden como herramientas de defensa impositivas, en las que se usa la victimización, manipulación u hostilidad, para autocomplacerse en medio de las conversaciones. Se pueden identificar con facilidad por características como un tono imponente y amenazante o muy sensible, interrumpir con frecuencia, llevar la temática siempre a su experiencia personal y mostrar desinterés cuando le corresponde escuchar.

El reconocimiento de estas falencias y el desarrollo de las técnicas adecuadas, con el acompañamiento del equipo de Psicoline, ayudará también a generar mecanismos de defensa que ayuden a resolver situaciones incómodas, en las que el derecho y libertad de expresión, están siendo vulnerados.

Psicoline se puede definir como un servicio que permite lograr una comunicación asertiva, seguridad para comunicar y bienestar para la vida.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/176575-como-se-comunican-las-personas-por-psicoline.htm