



Asociación Galega de Especialistas en Psicoloxía do
Deporte e da Actividade Física

La Comunicación



A través de la comunicación establecemos contacto con los demás y al mismo tiempo, transmitimos información. Al igual que en otros ámbitos, en el contexto deportivo la comunicación juega un papel muy importante, en el deporte también nos comunicamos continuamente, por ejemplo, el entrenador se comunica con sus jugadores cuando explica como desarrollar el juego, el público cuando anima desde las gradas se comunica con el equipo, el árbitro cuando señala una falta también se comunica...etc.

Pero, ¿podemos hacer algo para mejorar nuestra habilidad de comunicación con los demás? Evidentemente, la respuesta es sí, la comunicación es un acto flexible con multitud de posibilidades y aspectos desarrollar. La comunicación es una habilidad entrenable y a la que debemos sacar el máximo provecho. Para ello, ten en cuenta alguna de las siguientes recomendaciones:

- Recuerda que además de la comunicación verbal existe una comunicación no verbal; presta atención a los gestos que realizas, a la apariencia física, a la expresión de tu cara...
- A veces los silencios comunican tanto o más que hablar sin parar.
- Emplea un lenguaje sencillo, si puedes transmitir un mensaje con frases cortas ¿para que complicarse con frases interminables?
- Escucha atentamente, no des nada por supuesto, si no sabes que es lo que tratan de decirte, pregunta y aclara tus dudas.
- Si la situación lo permite, mira al otro mientras hablas utilizando un tono de voz adecuado.
- Es muy importante que evites el sarcasmo y que utilices expresiones adecuadas para cada momento.

En ocasiones, los problemas en la comunicación se deben a aspectos a los que no le prestamos atención: interpretamos mal la intención del mensaje o simplemente carecemos de las habilidades verbales para enviar el mensaje. Quizás no estaría de más pensar que es lo que podemos hacer para mejorar nuestra forma de comunicarnos con los demás y esforzarnos para entender y darnos a entender a aquellos que nos rodean.

Eva M. García.

La información contenida en este artículo se aborda de forma general y nunca reemplaza el consejo profesional en cada caso específico.