



THE
STUTTERING
FOUNDATION®

Una organización sin fines de lucro desde 1947
Ayudando a los que tartamudean

UTILIZANDO EL TELÉFONO

Consejo Para Las Personas Que Tartamudean

PREPARACIÓN

1. Asegúrate que sepas por qué estás llamando. Escribe los puntos claves en un papel y sostenlo delante tuyo cuando estés llamando.
2. Intenta llamar a un amigo/a o familiar justo antes de la “gran llamada”; esto te podría ayudar a relajarte.
3. Si tienes una lista de llamadas que hacer, enuméralas, en orden ascendente a su dificultad. Empieza con la más sencilla y ves subiendo hasta la más difícil.
4. No intentes evitar esa llamada que tienes que hacer. Esta circunstancia acentuará el problema.

LA LLAMADA

Muy a menudo, lo difícil es contactar con la persona adecuada; si te ponen con una operadora, ¿Sería más fácil el n° de la extensión o departamento que decir el nombre de una persona? Ten en mente algunas primeras palabras, se flexible en lo que quieres decir. Si empiezas a tartamudear, hazlo de forma abierta y suavemente, intenta no forzar la emisión de las palabras y sobre todo acuérdate de hablar más despacio.

No deben preocuparte mucho los “silencios,” ocurren en todas las conversaciones. Concéntrate sobre lo que debes decir y no en tus “bloques”. Tu objetivo es “comunicar”, tartamudees o no. Observa tu habla fluida; muchos tartamudos se olvidan sobre las situaciones en que son fluidos. Cuando estes fluido, haz más llamadas, aprovecha la situación. La Fluidez en el habla conlleva confianza y la confianza a fluidez.

Observándose uno delante de un espejo, mientras se realiza la llamada, ayudará a que puedas observar donde se acumula la tensión en tu cara y otras partes del cuerpo. Si perseverastes delante de una llamada difícil y te pareció que conseguistes comunicar bien tu mensaje e recuerda el sentimiento positivo de autoestima que conseguistes con ello y el éxito que has conseguido.

Muchas personas, tartamudean o no, tienen problemas a la hora de utilizar el teléfono. Observa alguna persona que no tartamudea enfrentarse con la situación. Algunos tardan algunos segundos en contestar. Otros utilizan la muletilla introductoria: “Um, eh...” Otros resultarán muy expresivos con sus manos y la cara, incluso a veces hablarán en voz alta y de forma agresiva.

La utilización del teléfono puede causar una gran angustia y cada persona deberá enfrentarse a ello desde distintas perspectivas. Si como persona tartamuda, tienes un problema utilizando el teléfono, quizás encuentres en este folleto consejos útiles.

Llamar por teléfono puede analizarse en 3 fases: La preparación, la llamada y comprobar cómo lo hicistes.

ADVERTENCIA GENERAL

- La práctica debe ayudarte a encontrarte más animado y contento, con la utilización del teléfono.
- Enfréntate al temor del teléfono. Habla sobre lo que tienes miedo de que ocurra y qué puedes hacer para mejorarlo.
- Se consciente de las situaciones que provocan en ti el que “evites” utilizar el teléfono. Intenta hacer todas las llamadas locales que puedas. Elige el llamar a una persona antes de escribirle una carta o presentate en su casa.
- Intenta ser la persona que conteste el teléfono en casa. Admite de forma abierta que tartamudeas. Esto puede resultar muy difícil si durante toda tu vida has intentado esconder o evitar hablar de este problema. Muchas personas han dicho que el hablar de ello les ha reducido sus ansiedades y temores.
- Observa y escucha a personas no tartamudear, utilizando el teléfono. Escucha su falta de fluidez y sus interjecciones.
- Da a los demás el beneficio de la duda. Si saben que tartamudeas luego ellos estarán preparados y entenderán posibles silencios.
- Finalmente: Practica, practica y practica... no dejes que un trozo de plástico, de tu vida moderna domine y condicione tu vida. Es mucho mejor que, aunque tartamudees, utilices el teléfono a que lo evites.

COMPROBANDO CÓMO LO HICISTES

Muchas personas, no sólo las que tartamudean, llaman por teléfono, siendo conscientes de que ese día no tienen un habla fluida o que no han conseguido transmitir correctamente su mensaje. Si piensas que esta llamada ha provocado en ti un aumento de ansiedad y nerviosismo, intenta olvidarla; adopta una postura positiva, acuérdate que habrá futuras conversaciones donde tartamudearás de forma más fluida o no lo harás. Cada situación en que hables te proporcionará nuevas experiencias de las cuales podrás aprender. Si puedes, en casa, graba tus conversaciones telefónicas; anota cuidadosamente tu habla, haciendo hincapié en la velocidad utilizada y en lo que acontece antes de un bloqueo. Aprende de cada grabación y prepara nuevas estrategias para futuras llamadas. Llevar a cabo esta actividad, durante un período de tiempo, te ayudará a identificar las palabras y problemas recurrentes.

RECIBIENDO LLAMADAS

Esta es el área donde tienes menos control, sin embargo puedes “salir al encuentro” de esa “tensión” que sientes cada vez que suene el teléfono.

Contesta siempre la llamada a tu ritmo. No corras a coger el teléfono. De nuevo prepara palabras iniciales: el nombre de tu organización, tu nº de teléfono o tu nombre. Utiliza lo que te resulte más cómodo para ese momento.

Concéntrate en la llamada que recibas. Acepta el hecho de que las personas que te rodean pueden oír y ver tu bloqueo pero no permitas que su presencia te distraiga de tu llamada.

No tengas miedo a un silencio inicial si te cuesta emitir la primera palabra. Es bastante normal que alguien conteste el teléfono y luego no hable, bien porque está acabando una conversación con un compañero o porque ha cogido el teléfono de otra persona.