

Comunicación

En nuestras vidas, todo es comunicación. Y en general, todas las comunicaciones *externas* que mantenemos son un reflejo de nuestra *comunicación con nosotros mismos*. ¿Qué quiere decir esto? Significa que si no te mantienes atento a tus necesidades, si no te escuchas, si no estás muy conciente de quién eres, tu comunicación tiende a ser distorsionada. Recuerda que comunicamos no sólo a través de lo que decimos, sino y principalmente, a través de lo que somos. Es claro verlo con los niños, ellos aprenden por el ejemplo. No importa qué les digas, ellos tenderán a imitar tu comportamiento.

Te invito a comenzar a observar: ¿qué te dices internamente por lo general? Comienza a ser más conciente de ese diálogo y a dirigirlo hacia afirmaciones que te apoyen a crear lo que quieres. Criticarte, desvalorizarte, reprocharte o culparte, rara vez consigue resultados felices. Busca comunicarte contigo como si fueras tu mejor amigo. Ese que estará a tu lado aún cuando cometes la peor equivocación, para apoyarte a salir adelante y pese a todo pasar un buen rato. ¿Cómo sería si pudieras tratarte de esa manera?

Practica también regalarte algunos momentos de silencio al día. Muchas veces vivimos tan acelerados, apurados y enfocados en lo externo, que no tenemos tiempo de escucharnos a nosotros mismos. No estamos concientes de nuestro cuerpo, de nuestra mente ni de nuestras emociones. Comienza a escuchar qué mensajes te tienen reservados. Y cómo eso puede apoyarte a tomar decisiones. Toda la sabiduría y la claridad que necesitas residen dentro de ti. Pero necesitas estar atento a ella. Difícilmente puedas escuchar a alguien más cuando ni siquiera sabes cómo es escucharte a ti.

Ahora, vayamos por eso también, ¿cómo comunicarnos con los demás?
He aquí algunas buenas claves para comunicarte efectivamente:

Comprende. La comprensión es la base para la comunicación. Todos los seres humanos, hemos aprendido métodos para comunicarnos a partir de nuestra propia experiencia. También de ella hemos obtenido creencias que asumimos como verdades, hemos conformado nuestra personalidad, hemos sentido miedos y hemos creado maneras de protegernos. Así, hemos conformado lo que llamamos *paradigmas*. Y como las experiencias de cada uno son diferentes, los paradigmas de cada cual son diferentes. Por tanto, al comunicarnos, necesitamos generar un idioma en común, uno que ambos entendamos. Dado que vivimos en paradigmas diferentes, entendemos el idioma español de manera diferente. Piensa ¿te ha pasado de decirle algo a alguien y que esa persona entendiera algo completamente diferente a lo que era tu intención comunicar? Básicamente todos hemos tenido esa experiencia. Y se debe justamente a esto. Cuando una persona escucha, escucha a través de su paradigma. Él o ella no comprende tu paradigma. No comprende tu punto de vista. Solamente conoce el suyo. Y por lo general, asume que SU punto de vista, es la verdad. Para salir de este problema, necesitamos *elevarnos* sobre la situación, es decir, posicionarnos de forma de ver con perspectiva. Al ver con mayor perspectiva, es posible darse cuenta de que cada quién está defendiendo un punto de vista particular posible de una gran situación que es la que ambos enfrentan. Y aquí es cuando la comprensión es esencial. Comprende el punto de vista del otro. Averigua sobre el punto de vista de tu contraparte, ponte en sus zapatos. Y aún cuando no comprendas mucho, intenta ver cómo fue el proceso por el cual esta persona se ha forjado esa visión del mundo.

Escucha. Si quieres realmente comprender y comunicarte, necesitas escuchar. La mayoría de los seres humanos hacemos principalmente aseveraciones. Hablamos. Y a todos nos gusta ser escuchados. Pero, ¿quién escucha? Si quieres marcar una diferencia y mejorar increíblemente tus comunicaciones: escucha. Es una excelente manera de ganar amigos, generar confianza y darle reconocimiento a los otros. Una excelente forma de entender más sobre el otro y una manera muy inteligente de comportarse. Escuchar te permitirá ganar información y la

información es poder. Recuerda estas dos frases: .Eres esclavo de lo que dices y dueño de lo que callas. y .No digas nada, a menos que lo que vayas a decir, sea más importante que el silencio..

Maneja las emociones ¿Te ha sucedido que en algún momento te comunicaste tan emocionalmente que la persona escuchó solo tus emociones y no tu comunicación? A veces tenemos rabia con una situación, y esperamos, esperamos, soportamos y nos postergamos hasta que en cierto punto no podemos más y decidimos ir y decir lo que pensamos. Sólo que sale con tanta ira, rabia, frustración que, el otro sólo consigue escuchar eso: ira, rabia, frustración y se pierde nuestro mensaje. Las comunicaciones que más nos importan suelen provocarnos emociones fuertes. Por tanto, una buena herramienta sería comunicar primeramente nuestro afecto, la importancia que el otro tiene para nosotros, y que, si en algún momento nos enojamos, eso viene de la impotencia que sentimos al no poder comunicarnos con alguien tan valioso para nosotros. Los seres humanos sentimos todos, emociones muy parecidas. Si comienzas a verbalizarlas, puedes empezar a hacerte cargo de ellas, y si se las dices al otro, probablemente se sienta identificado contigo, y se abra. Otra buena herramienta para manejar las emociones, es mantener las comunicaciones al día. No postergar o acumular, porque por lo general eso termina en explosión. Sino simplemente decir a su debido tiempo y con conciencia y aprecio, lo que sentimos.

Y la última pero muy importante clave es **reconocer y valorar a la otra persona**. Eso nos predispone a abrirnos, nos cambia el ánimo. Siempre es bueno saber que alguien nos aprecia sinceramente. Así que aprovecha la oportunidad, y enfoca tus comunicaciones desde ese lugar de aprecio y reconocimiento hacia el otro. Busca que tu comunicación incremente eso, resalte aquello que valoras del otro. Crea un espacio de confianza en que ambos puedan sentirse libres para interactuar y conseguir conjuntamente lo que buscan. Si piensas, comunicación es la común- acción entre dos personas. Es tuya la elección de que esa común acción sea una maravillosa experiencia para ambos. ¿Cómo podrías hacerlo? Busca establecer relaciones que te enriquezcan. Busca comunicarte con honestidad y sintiendo que plasmas y bien representas tu verdadero ser en cada interacción.

Autor: Ana Laura Spósito.

Graduada en Administración y Contabilidad, especialista en Estrategia y Comunicaciones.
Director ejecutivo de Mentor Group, Asesor en Administración y Recursos Humanos, Consultora, Coach y Relatora en empresas de relevancia internacional especializada en desarrollo humano y productividad.
Investigadora económica centrada en el desarrollo de teorías macroeconómicas orientadas a la dignidad humana.

Todos los derechos reservados.

Si encuentras que el presente material es de utilidad, por favor, compártelo.
Sólo pedimos que incluyas el nombre del autor y no realices modificaciones.