

LA COMUNICACIÓN

12
doce
meses
doce
retos

2 FEBRERO
2018

**¿TE HA PASADO ALGUNA VEZ QUE NO CONSIGUES
QUE LOS DEMÁS ENTIENDAN LO QUE QUIERES
DECIR A PESAR DE TENERLO TÚ MUY CLARO?**

La comunicación humana es un hecho social, pues los elementos del mensaje son legibles sólo dentro de una experiencia común, es decir, comunicamos con elementos que ambas partes conocen: palabras, gestos, símbolos, etc.



EL EXPERTO

La comunicación es una **experiencia compartida**. No podemos comunicarnos con una estatua, pues al no recibir respuesta, nuestra comunicación carecería de sentido.

Sin embargo, a veces tenemos la sensación, mientras hablamos con alguien, de que la estatua somos nosotros, que la otra persona simplemente nos está haciendo partícipe de sus pensamientos, y que lo que le decimos, lo que le respondemos, no llega a sus oídos, no es tenido en cuenta, y sigue y sigue.

Esta es una situación en la que todos podemos caer en un momento determinado.

Algunas veces estamos tan seguros y tan convencidos de lo que estamos diciendo que no nos damos cuenta de que no estamos solos, de que le estamos hablando a otra persona que, quizá, tenga algo que decir, algo que aportar.

No queremos aquí hacer un listado de técnicas conversacionales ni un manual de cómo hablar en público. Queremos algo mucho más sencillo: **comenzar a replantearnos nuestras conversaciones como algo enriquecedor**, como un espacio de intercambio de ideas que nos permita conocernos más y conocer más a la otra persona.

Y para esto es imprescindible un primer paso: **aceptar que nuestras ideas son subjetivas, ya sean o no compartidas**. Por supuesto que no estamos hablando de situaciones donde estamos recibiendo instrucciones o donde se nos esté dando una guía de actuación, imprescindible por ejemplo para trabajar en equipo. Nos referimos a conversaciones a nivel personal, cotidiano, muchas veces intrascendentes. Es ahí donde debemos practicar la comunicación y el intercambio de ideas.

¿En cuántas conversaciones has estado donde el tono de voz lo ha echado todo a perder, o bien donde el argumento mantenido por tu interlocutor era como un martillo pilón? En esas situaciones: ¿te sentiste respetado?, ¿te aportó algo la conversación? Es posible que de ellas recuerdes más el tono de voz inadecuado que el tema sobre el que realmente hablabais.

Comunicarnos mejor es tener en cuenta al otro como interlocutor válido.

En la última pregunta: ¿Recuerdas la última vez que cambiaste de idea tras una conversación? ¿Cómo fue? ¿Qué recuerdas de ella?

Hablar es transmitir información. Comunicar es, además, mover una emoción.



Francisco Javier Castilla
Psicólogo especialista
en desarrollo personal

EN QUÉ TE BENEFICIA TRABAJAR TU COMUNICACIÓN...

- ✓ Comunicar desde el respeto al interlocutor hace que a su vez seamos respetados.
- ✓ Ser eficaz y claro en lo que queremos decir nos ayuda a conocernos mejor a nosotros mismos.
- ✓ Inevitablemente nos enseña a escuchar.
- ✓ La opinión ajena, aunque sea diferente a la nuestra, nos amplía el campo de visión, y por lo tanto, nos enriquece.
- ✓ Aceptar que otras personas puedan ser interlocutores tan válidos como nosotros mismos, nos sitúa en el poderoso espacio de la humildad.



AUTOANALÍZATE

LOS ENEMIGOS DE LA CONVERSACIÓN.

A veces, sin darnos cuenta, hacemos que las conversaciones sean confusas y poco productivas. Este pequeño test te ayudará a saber hasta qué punto.

1. Interrumpir en el momento en que el otro diga algo que no nos convenga o que veamos desde un punto de vista distinto.

Ejemplo: "No le des más vueltas, sabes perfectamente que eso que dices no es realista"

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

2. Emitir juicios de valor sobre el otro, su forma de ser, su comportamiento...

Ejemplo: "Estos se creen que se lo saben todo, pero cuando surgen los problemas, desaparecen. No sé si sabes en quién estoy pensando..."

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

3. Empezar a hablar exagerando y dramatizando el problema, llamando la atención sobre lo que podría haber pasado si... Evitamos hablar de nuestra implicación en el asunto.

Ejemplo: "Sin embargo, yo ya te había avisado de todo esto. Así pasa lo que pasa"

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

4. Comenzar la conversación con una pregunta para poner al otro en un apuro o hacerle sentir culpable por no haber dicho o hecho algo, por haber dicho de más o de menos, etc.

Ejemplo: "¿Imagino que no habrás olvidado aquello que te pedí que acabaras?"

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

5. Utilizar la forma "nosotros" generalizando, hablando de manera confusa e imprecisa en la que el interlocutor no se ve reflejado aunque sí incluido contra su voluntad, a causa de lo cual comenzará a dudar.

Ejemplo: "Aquí todo el mundo pasa de todo..."

- Casi nunca (1 punto)
- A veces (2 puntos)
- A menudo (3 puntos)

**SUMA
LOS PUNTOS
DE TUS
RESPUESTAS**



De 0 a 5 puntos

De 6 a 10 puntos

De 11 a 15 puntos

Seguro que has tenido buenos maestros en esto de conversar, o cuando menos, enhorabuena por el esfuerzo de no querer dominar la conversación.

A partir de hoy, antes de comenzar una conversación, independientemente de su relevancia, ten presente que mucho depende de tu actitud hacia el otro interlocutor.

Recuerda que una conversación no es una prolongación de nuestro ser ni de nuestra manera de pensar. Cuando una conversación no sea satisfactoria, reflexiona sobre tu responsabilidad en el resultado, y toma buena nota.

PLAN DE ACCIÓN

Comunica mejor en tu vida aplicando las siguientes acciones concretas. Para que realmente funcionen, las hemos organizado en un periodo de un mes. Así podrás practicarlas y afianzarlas. Además, están ordenadas según su complejidad e implicación, de menor a mayor. Registra los beneficios obtenidos tras realizar cada una de ellas y **comprueba tu evolución**.

PASO 1

Del 12 al 19 de febrero

PASO 2

Del 20 al 26 de febrero

PASO 3

Del 27 de febrero al 5 de marzo

PASO 4

Del 6 de marzo al 11 de marzo

FEBRERO						
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Para seguir aprendiendo como un niño, te proponemos los siguientes pasos de acción.

DESCARGAR CUADERNO DE BITÁCORA



¿QUÉ DICE LA RED?

 [Cómo hablar de forma que la gente te quiera oír *](#)

 [El mejor consejo nace de un silencio](#)

 [Los secretos del lenguaje corporal](#)

 [Comunicación y redes sociales](#)

 [Conversaciones necesarias](#)

 [El poder de una conversación](#)

* Activa los subtítulos en castellano cuando veas el icono 

Pulsa en **iPARTICIPA!**, responde a las preguntas de cada Reto y conseguirás:

 Recibir, cada mes, una palabra de las doce que componen la **Frase oculta**, cuyo descubrimiento te permitirá optar a un regalo muy especial, y

 Entrar en el sorteo trimestral de una **Experiencia para dos personas**

¡PARTICIPA!



[Ver bases de participación](#) | [Contacto](#)