

Estas ocho ideas están basadas en el **Curso de Comunicación Efectiva y Afectiva**.

Solemos ver a las fiestas como un momento de celebración y unión, como una oportunidad para resolver conflictos, y la verdad, es que suelen ser una puerta abierta a los mismos. De alguna manera están sobrevaloradas esas fechas. Diferentes condiciones hacen que estemos más sensibles que de costumbre aumentando las posibilidades de entrar en conflicto con otros o con nosotros mismos. Muchas veces, la principal causa de todo esto radica en una mala o ausente comunicación. Así como la comunicación es el problema, también puede ser la solución.

Tip #1: Describir

La mayoría de las veces, cuando no estamos describiendo, estamos juzgando, comparando, evaluando. Es lo que hace que el otro nos siga escuchando, porque ahí solemos estar todos de acuerdo. Cuando no queda claro si estamos describiendo o juzgando surge en el otro la impresión de que lo estamos criticando y por lo tanto va a poner resistencia a cualquier cosa que sea que digamos, estemos en lo cierto o no. Entonces para que una conversación y una relación pueda prosperar evitaremos, en lo posible, utilizar un lenguaje juicioso y en cambio buscaremos ser lo más descriptivos posible.

Tip #2: Autoobservación

Al interactuar es importante registrar qué nos está pasando a nosotros con aquello que estamos viendo o escuchando. Eso es lo que nos toca a nosotros, es de lo que podemos hacernos cargo. Cuando llevamos la atención hacia nosotros, cuando observamos nuestra reacción, recién allí podemos poner en palabras lo que nos pasa, no de lo que dijo o hizo el otro. Es toda una habilidad

hacer esa pausa para percibirnos, para sentirnos, es un tema grande y largo que lo desarrollo con más profundidad en el curso de meditación Los Ocho Principios del Autoconocimiento.

Tip #3: Responder.

La idea es buscar responder y evitar reaccionar. Cuando reaccionamos actuamos de modo impulsivo, ni se nos cruza la idea de pensar lo que vamos a responder. Nos posicionamos como víctimas de lo que el otro dijo. Cuando elegimos qué decir o hacer estamos comenzando a responder, porque lo hacemos en coherencia con nuestros valores, conscientes de las consecuencias. Abrimos una brecha entre estímulo y respuesta para darnos tiempo a elaborar esa respuesta.

Tip #4: Receptividad

De manera general solemos creer que una persona con habilidades para conversar es alguien que habla mucho.... Y no, suele ser al revés. Lo que hace que seamos buenos conversando es desarrollar la habilidad de escuchar más. La propuesta es acercarnos al otro con una actitud abierta y curiosa. Cada uno de nosotros somos historias a explorar. La propuesta es practicarlo con quienes más vemos a diario, evitar darlos por sentado, tal vez nos sorprendan.

Tip #5 Parafrasear

Al escuchar buscaremos repetir con nuestras palabras lo que la otra persona nos haya dicho. La idea es verdadera y sinceramente entender el punto de vista del otro, entonces le preguntaremos “Por favor, corrégime si estoy equivocado, a ver si entiendo bien lo que estás diciendo...” y repetimos lo que entendimos con nuestras palabras.

Tip #6: Paridad

Dar consejos sin que los pidan, discutir, hacer preguntas insivas que encierran prejuicios nos separa, nos aleja, bloquea la conexión. Somos iguales, ese es el trato que hace que sea fluida la comunicación.

Tip #7: Buen humor

Sonreír junto a alguien hace que sintamos que en algo compartimos la forma de ver alguna situación. Incluso puede ayudar a descomprimir una situación que se está experimentando como tensa. No se refiere a burlarse de otro, la idea es reírnos juntos. Una sonrisa siempre pone un manto de paños fríos, tranquiliza a todos y hace que sea más fácil comunicarnos.

Tip #8: Autenticidad

La idea es que seamos coherentes con nosotros mismos, evitando decir y hacer cosas, que después podamos arrepentirnos, para quedar bien o agradar a alguien. Buscamos ser auténticos, transparentes, entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Eso nos asegura pasar encuentros familiares en paz, en paz con nosotros mismos, la tranquilidad de haber sido nosotros mismos, y si a alguien eso no le gusta no es nuestro problema, que lo discuta con la vida por habernos hecho así.

¿Vos crees que si aplicarás estos tips te ayudaría a pasarla mejor en tus encuentros familiares? Siempre estamos esperando que las cosas cambien, pero ¿qué estamos haciendo nosotros para que eso suceda? Te invito a poner en práctica alguna de estas ideas y ver qué pasa, ver si realmente tus conversaciones son más fluidas, menos conflictivas, o no.

Si te agrada todo esto te invito a que te inscribas al Curso de Comunicación Efectiva y Afectiva haciendo uso de tu cupón. En mi página web y en mis redes encontrarás algunos testimonios de los alumnos que ya hicieron el curso. Si una vez que te hayas inscripto crees que no es de tu utilidad contás con 15 días de devolución del dinero, sin preguntas, sin compromiso.

Espero que el taller haya sido de su utilidad, agradezco tu disponibilidad para trabajar con vos mismo, con vos misma, ya que creo que una nueva y mejor sociedad es posible y que ese cambio comienza haciéndonos cargo de la responsabilidad que recae sobre cada uno de nosotros.

Muchas gracias y un abrazo.

Si el **Curso de Comunicación Efectiva y Afectiva** es de tu interés podés acceder a la información [aquí](#).