

TU COMUNICACIÓN ES EL RESULTADO DE LO QUE RECIBES

En Programación Neurolingüística (PNL), una presuposición es: "tu comunicación es el resultado de lo que recibes", significa que la forma en que nos comunicamos es el resultado de lo que hemos aprendido y experimentado en nuestras vidas. Nuestras creencias, valores, experiencias y educación nos moldean la forma en que vemos el mundo y la forma en que nos comunicamos con los demás.

Por lo tanto, en vez de fijarte en lo que estás recibiendo de ellos más bien observa, cuestiona lo que tú estás transmitiéndole a ellos. No solo con tus palabras, sino con tus acciones, con lo que no haces, lo que no dices, y por supuesto incluido tus gestos.

Por tanto, no es lo que tú piensas que estás comunicando, es la respuesta que recibes de ellos lo que te confirmará que es así.

Porque cada quién vive en su propio mundo de significados y tiene su propio mapa acerca de lo que sucede. Además, la historia y eventos anteriores de la relación condicionan la forma en que el otro interpreta lo que decimos.

Entonces para mejorar tu habilidad de comunicación y de entenderte con los demás aprende a:

- Observarte a tí mismo, lo que estás comunicando, desde qué espacio dentro de tí lo estás haciendo, con qué emoción lo estás haciendo, desde qué supuestos estás partiendo al comunicar lo que estás comunicando, cuál es tu intención, etc...etc....
- Ser flexible poniéndote en el lugar de ellos. Esto es muy simple, pero muy poderoso. Es una práctica que definitivamente puede incrementar tu

inteligencia emocional y tu habilidad de comunicación. Para muchos líderes este punto es un verdadero reto.

Estas dos recomendaciones no solo mejorarán tu capacidad de comunicación e inteligencia emocional, sino que definitivamente te harán un mejor líder. Punto.

CÓMO FUNCIONA

Nuestra comunicación es un proceso complejo que involucra a nuestros sentidos, nuestro cerebro y nuestro cuerpo. Cuando queremos comunicarnos con alguien, primero tenemos que procesar la información del mundo que nos rodea a través de nuestros sentidos. Luego, nuestro cerebro interpreta esta información y genera una respuesta. Esta respuesta puede ser verbal, no verbal o una combinación de ambas.

Nuestras creencias, valores, experiencias y educación influyen en cada paso de este proceso. Por ejemplo, si crecimos en un hogar donde la comunicación era agresiva o negativa, es probable que tengamos una tendencia a comunicarnos de manera similar. Si crecimos en un hogar donde la comunicación era abierta y honesta, es probable que tengamos una tendencia a comunicarnos de manera similar.

CÓMO CAMBIAR NUESTRA COMUNICACIÓN

La buena noticia es que podemos cambiar nuestra comunicación cambiando nuestra forma de pensar y sentir. Si queremos comunicarnos de manera más efectiva, debemos identificar los patrones de comunicación que nos limitan y trabajar para cambiarlos.

Aquí hay algunos consejos para mejorar nuestra comunicación:

Sé consciente de tus creencias y valores. Nuestras creencias y valores influyen en la forma en que vemos el mundo y la forma en que nos comunicamos. Si somos conscientes de nuestras creencias y valores, podemos elegir cómo queremos comunicarnos.

Practica la escucha activa. Cuando escuchamos activamente, nos centramos en lo que la otra persona está diciendo, sin juzgar ni

interrumpir. La escucha activa es una parte esencial de la comunicación efectiva.

Elige tus palabras con cuidado. Las palabras que elegimos tienen un impacto en la forma en que los demás nos perciben. Usemos palabras positivas y respetuosas para crear relaciones más fuertes.

Sé consciente de tu lenguaje corporal. Nuestro lenguaje corporal puede comunicar más que nuestras palabras. Usemos un lenguaje corporal abierto y receptivo para mostrar que estamos interesados en lo que la otra persona tiene que decir.

CONCLUSIÓN

La comunicación es una habilidad esencial para el éxito en la vida. Al comprender cómo nuestra comunicación es el resultado de lo que recibimos, podemos aprender a comunicarnos de manera más efectiva y construir relaciones más sólidas.

DESARROLLO

La frase "tu comunicación es el resultado de lo que recibes" tiene varias implicaciones importantes. En primer lugar, nos enseña que nuestra comunicación no es algo que está predeterminado. No estamos condenados a comunicarnos de una manera determinada. En segundo lugar, nos enseña que podemos cambiar nuestra comunicación cambiando nuestra forma de pensar y sentir. En tercer lugar, nos enseña que la comunicación es un proceso bidireccional. No solo comunicamos con los demás, sino que también somos influenciados por su comunicación.

IMPLICACIONES

Las implicaciones de esta frase son amplias. Por ejemplo, nos ayuda a comprender por qué las personas de diferentes culturas a menudo tienen dificultades para comunicarse entre sí. Las personas de diferentes culturas tienen diferentes creencias, valores y experiencias, lo que lleva a diferentes estilos de comunicación.

Esta frase también nos ayuda a comprender por qué las personas a menudo se sienten incómodas o frustradas al comunicarse con alguien que tiene un estilo de comunicación muy diferente al suyo. Cuando nos comunicamos con alguien que tiene un estilo de comunicación muy diferente al nuestro, puede ser difícil entendernos.

CÓMO APLICARLA

Para aplicar esta frase en nuestra vida cotidiana, podemos hacer lo siguiente:

Tomar conciencia de nuestros propios patrones de comunicación. ¿Cómo nos comunicamos con los demás? ¿Usamos un lenguaje positivo o negativo? ¿Somos abiertos y honestos o cerrados y reservados?

Identificar los patrones de comunicación que nos limitan. ¿Hay algún patrón de comunicación que nos impida comunicarnos de manera efectiva?

Tratar de cambiar nuestros patrones de comunicación. Si identificamos un patrón de comunicación que nos limita, podemos trabajar para cambiarlo. Por ejemplo, si tenemos la tendencia a ser agresivos al comunicarnos, podemos trabajar para ser más asertivos.

Practicar la comunicación efectiva. La mejor manera de mejorar nuestra comunicación es practicar. Podemos practicar la comunicación con amigos, familiares o compañeros de trabajo.

Al aplicar esta frase en nuestra vida cotidiana, podemos aprender a comunicarnos de manera más efectiva y construir relaciones más sólidas.