

¿Comunicación eficaz ...?

Hay mucho escrito sobre la comunicación eficaz, tanto en el trabajo como en la vida diaria. Pero ¿qué es exactamente la comunicación eficaz? Aunque primero podríamos preguntarnos qué es comunicarnos eficazmente. Y esta pregunta nos llevaría a otras: ¿qué es comunicarse? ¿Cómo nos comunicamos las personas? ¿Tenemos conciencia de cómo impacta lo que decimos y /o hacemos en el otro y en nosotros mismos? La mayoría de las personas tenemos poco registro de lo que hacemos y decimos cuando nos comunicamos. ¿Por qué pensamos muchas veces que “no nos entienden”? ¿Por qué se generan dificultades y conflictos con nuestros hijos, parejas, jefes, compañeros de trabajo y amigos?

Muchas personas creemos que nuestra vida o nuestra situación actual cambiará si es el otro el que cambia de actitud o comportamiento pero la realidad es que no podemos cambiar al otro pero sí podemos cambiarnos a nosotros mismos. Y ésto es lo que muchas veces nos resistimos a hacer pensando que nosotros no tenemos nada que cambiar, que es el otro el que tiene que hacer este trabajo y entramos así en un círculo vicioso que no nos lleva a ninguna parte salvo a la frustración , desazón e insatisfacción.

Nuestros pensamientos se filtran en todo lo que hacemos de una forma que a veces está fuera de la mente consciente. Sin embargo, al hacerlo, mandan señales al mundo externo acerca de lo que queremos, creemos y somos. Y el mundo responde a ellas.

Por lo tanto, la clave para influir sobre la respuesta del mundo está en cambiar nuestras señales internas. La PNL nos ofrece la oportunidad de ejercer control sobre esas representaciones y señales internas. Puedes empezar a sacarle partido al ordenador más potente del mundo: tu mente.

Al aprender a gestionar nuestros pensamientos podremos:

- Cambiar como vemos una situación o como nos relacionamos con la gente.
- Influir sobre las reacciones que recibimos.
- Crear el futuro que deseamos.
- Crear el tipo de relaciones que deseamos. Gestionaremos la mente para que trabaje en nuestro provecho y de la manera que queremos.

La PNL es el estudio de los factores que influyen sobre nuestra forma de pensar, de comunicarnos y comportarnos y mucho más aún. Es un modo de codificar y reproducir la excelencia y nos permite obtener de manera consistente los resultados que deseamos en nuestra vida. La capacidad de gestionar nuestros pensamientos, resolver conflictos y percibir experiencias será lo que marque la diferencia entre aquellos individuos y organizaciones que se abran paso hacia un nuevo futuro.

La forma de pensar de un líder se convertirá inevitablemente en las pautas de la organización de la que forma parte y por organización abarco sociedad, trabajo, familia y persona.

Si comprendemos e influimos sobre nuestras pautas internas, influiremos sobre nuestras vivencias. El éxito nace de adentro, de nuestra habilidad para lograr un alto grado de excelencia en todo lo que hacemos, pensamos o decimos.

La tecnología de la PNL nos enseña cómo lograr esta Maestría o Excelencia personal a través de distintas técnicas y herramientas y nos permitirá:

1. Acelerar la capacidad de aprendizaje
2. Fijar objetivos convincentes y claros
3. Generar relaciones de confianza.
4. Elevar el nivel de conciencia que poseemos de nosotros mismos y de los demás y ver cambios de conducta y actitudes que se producen y sus efectos en la comunicación.
5. Volvemos más flexibles para ampliar nuestra capacidad de elección, ganar influencia (ampliar nuestro mapa mental)
6. Mejorar nuestra habilidad para generar compromiso, motivación, entusiasmo.
7. Generar una misión y visión más amplia de nuestras vidas y de la sociedad que formamos parte.

Por eso y para seguir pensando: ¿Crees que te comunicas eficazmente?

Adriana Méndez