

¿Cómo podemos mejorar nuestra comunicación con técnicas de coaching?



🔗 Sin categoría (<http://escueladehumanidades.unir.net/category/sin-categoria/>)

Qué interesante resulta el **proceso de la comunicación interpersonal**... cómo nos ponemos de acuerdo, cómo conseguimos nuestros objetivos a través de la comunicación.

Me pregunto si alguna vez nos hemos detenido a reflexionar sobre todos los mecanismos y acciones que confluyen durante este proceso para lograr que nuestros pensamientos se organicen en ideas y luego puedan ser conocidos y entendidos por otra persona.

En la comunicación presencial esas ideas se expresan por medio de **palabras, gestos, tonos de voz**, etc. En otros tipos de comunicación, como la escrita o la telefónica, ganamos inmediatez, superamos distancias físicas y geográficas, pero perdemos elementos sustanciales para el

significado completo del mensaje como es el lenguaje corporal.

Como a todos nos ha sucedido, hay veces que lo que deseamos expresar es recibido con claridad y, en consecuencia, es bien entendido por el otro. Pero, hay ciertos momentos en los que **el mensaje “sufrir alteraciones”** que lo hacen confuso o es malinterpretado y se le otorga un sentido diferente al que quiso darle su emisor o, a veces, no llega o se lo interpreta en forma diametralmente opuesta.

El “ruido” en la comunicación

Entre las diferentes causas estarían los llamados “ruidos” en la comunicación: **no escuchamos o no prestamos atención a lo que nos dicen** o nos escriben; leemos rápido; el mensaje no transmite lo que espera el receptor; se desatienden cuestiones emocionales que están latentes en el proceso de comunicación; existen intermediarios o eslabones en la cadena del mensaje; no comprobamos si el mensaje se ha entendido; tenemos prejuicios hacia nuestro interlocutor... Y muchas más razones que en este *post* resultaría demasiado extenso explicar, pero que todos conocemos bien.

¿Cómo lograr una comunicación clara y objetiva?

También aquí podríamos encontrar muchas formas de actuar. Quisiera mencionar algunas cuestiones que inducen a pensar **para qué nos comunicamos**; qué queremos conseguir; a quién nos dirigimos; en qué momento queremos comunicarnos... Preguntas que nos llevan a respuestas para entender al otro y ser entendidos por el otro, como la **empatía**, la comprobación de que el mensaje ha sido comprendido, constatar que se está hablando de las mismas ideas sobre las palabras y conceptos que comunicamos.

Sobre este último aspecto quisiera poner un ejemplo sencillo que utilicé en uno de mis cursos sobre **qué significaba la palabra “paz”** para cada uno de los asistentes. Importante conocer qué ideas subyacían en las mentes de esas personas ante esta palabra. Algunas comentaron que “paz” era ausencia de guerra. Otras dijeron que significaba calma y tranquilidad interior, para otras era reposo... Qué variedad de significados “externos” e “internos” para la palabra “paz”, ¿verdad?

Con este ejemplo busco resaltar **la importancia de preguntar qué entendemos las personas en un proceso de comunicación** sobre los conceptos e ideas que nos estamos comunicando. Y esto, normalmente, pasa desapercibido en la mayoría de nuestras comunicaciones.

Lo que puede aportar el *coaching*

Lo que quiero aportar en este *post* es que desde la perspectiva del *coaching* podemos mejorar considerablemente nuestra comunicación. ¿Cómo? **Escuchando de forma activa**; estando presentes en “el aquí y el ahora” de la comunicación; **sintonizando con el otro**; separando lo que observamos en qué son hechos y qué son opiniones; distinguiendo las creencias y los valores de las personas a través de su lenguaje; considerando la emocionalidad presente en nosotros y la que se genera en el intercambio de la comunicación; ofreciendo un *feedback*

beneficioso, sin necesidad de herir al otro en la expresión de nuestras ideas y emociones...

Estas son sólo algunas de las contribuciones del *coaching* con las que podemos mejorar nuestra comunicación interpersonal.

En próximos *posts* conoceremos cómo podemos mejorar nuestras habilidades de comunicación utilizando las técnicas de *coaching*.

¿Te apuntas a este viaje de autoconocimiento?

Publicado por: Ana M^a Aceituno. Coach ejecutiva certificada por AECOP España y profesora del Seminario Comunicación Eficaz de la Escuela de Humanidades

Like 0 Tweet  Compartir