

Los Estados de ánimo en las conversaciones

Desde hace ya 10 años he iniciado mi viaje de conocimiento y aprendizaje para el desarrollo de competencias personales de comunicación y liderazgo. Escribir un libro ha representado un desafío con el objetivo de compartir de manera humilde y sencilla una guía que pueda aportar funcionalidad a nuestras conversaciones. La propuesta resultó ser un ABCD para aplicar en toda conversación, siguiendo estos 4 elementos;

Anhelos, Buena Actitud, Comprensión y Determinación en tu manera de conversar.

En este artículo comparto contigo algunas de las hojas del libro, invitándote especialmente a realizar las actividades propuestas. Te voy a contar un secreto, toda experiencia que llega a ti es para generar un aprendizaje único y propio para este momento. Te propongo ser curioso/a y avanzar en la lectura enfocado tus pensamientos en sacar utilidad de ellos.

Puedes conocer más de mi a través de mi sitio
www.comunicacionyldierazgo.com



Rosa D. Bolzan
Coach Facilitadora
del Aprendizaje
Analista de Sistemas

Los estados de ánimo en la conversación

La comunicación es bidireccional, pues siempre provoca en el otro una respuesta emocional que será visible, entendible y escuchada desde el lenguaje verbal y no verbal²⁰. Esto puede ser representado como una calle de dos vías, significa que tanto la persona que se comunica como la persona que recibe la comunicación participan. Siguiendo con la analogía, al ser la comunicación una calle de doble sentido, una comunicación exitosa dependerá tanto de la persona que envía el mensaje como de la persona que lo recibe.

Las personas vivimos dentro de estados de ánimo²¹; Los estados anímicos enmarcan las conductas desde las cuales realizamos nuestras acciones, mientras que las emociones tienen que ver con la forma en que respondemos a los sucesos. Con los estados de ánimo enmarcamos el horizonte de posibilidades de una conversación. Cuando estamos en un determinado estado de ánimo (por ejemplo: depresión/inseguro/irritado/feliz/divertido/de buen humor), nos comportamos dentro de los parámetros que tal estado determina en nosotros. Los estados ánimos forman parte de nuestras



²⁰ Todo lo que se comunique y no sea verbal (el significado de la palabra) es comunicación no verbal. Un gesto, el cambio de postura corporal, cambios en el tono de voz, la ubicación de una persona respecto a otra, la mirada, y hasta la caligrafía en la escrita, etc, se consideran todos ellos parte de la comunicación no verbal.

²¹ Se entiende por estado de ánimo a una actitud, un estado o una forma de permanecer o de estar de la persona. El estado de ánimo suele ser estable, ya que, su duración es prolongada en el tiempo y afecta directamente la visión que tiene la persona del mundo, es decir, explica el porqué de las conductas cotidianas de cada individuo.

conversaciones tanto del que habla y como del que escucha.

Aquí es un buen momento para recordar; que todo el tiempo estamos comunicando y cuando no estamos comunicándonos con otros, estamos simplemente comunicándonos con nosotros mismos. Esta última posibilidad, se conoce como comunicación intrapersonal. Son aquellas conversaciones que mantenemos con nosotros mismos, también conocida como diálogo interno o conversaciones privadas. Esa narrativa interna puede ser nuestra aliada o nuestro enemigo. Esta voz es la misma que te acompaña durante esta lectura y que seguramente hará sus comentarios al respecto. También se la conoce como la voz de los pensamientos y su intimidad con nosotros puede permitirle ser amistosa o sumamente cruel. Lo que nos lleva a pensar que vamos por la vida, con toda esta mochila a cuestas, llena de discursos que afectan nuestro estado de ánimo y con una ingenua ilusión de pensar que aquello no dicho en voz alta, puede permanecer ajeno a la conversación.

Quiero decir, entonces, que puedes estar teniendo una narrativa que te motive a superar desafíos o bien, puedes estar durmiendo con tu peor enemigo en la noche y ser acompañado por una oscura sombra a lo largo del día. Independientemente del lugar y del momento, ajena a las circunstancias, su objetivo es predecir o pronosticar nuestra realidad. Detente por un momento a escucharlo, y reconoce en qué estado anímico te encuentras en función a su narrativa; las palabras e ideas que esta voz expresa.

El desafío es, asumir tu protagonismo en la manera de conversar, ser astuto para desde allí construir tu mundo, un mundo en el que disfrutes vivir y en el que todos queramos compartir.

Poner en práctica lo aprendido



Desarrollo del aprendizaje 1 – Solo somos dueños de nuestra manera de pensar.

Date el tiempo y lugar para desarrollarla con tranquilidad;

Escribe 3 pensamientos que sueles tener al despertar

1) _____

2) _____

32



"El éxito o fracaso se siembra desde nuestras conversaciones. Esta guía te propone ampliar tus opciones a un nivel de cambio concreto, a través de herramientas de la PNL (Programación Neurolingüística) y el Coaching Ontológico que afectará tu manera de conversar de manera saludable para ti y mucho más efectiva en su respuesta"

3) _____

Escribe 3 pensamientos que sueles tener al acostarte

1) _____

2) _____

3) _____

¡Muy bien! Ahora piensa en tres personas cercanas a ti, puedes utilizar las tres referenciadas en la actividad anterior. Estima entonces si crees que cada una de esas personas, tendría esos mismos pensamientos.

¿Cuáles crees que tiene el sujeto A?

¿Cuáles crees que tiene el sujeto B?

¿Cuáles crees que tiene el sujeto C?

¡Un otro es otro!, eso lo hace único y eso te hace a ti una persona única.



Desarrollo del aprendizaje 2 – Solo Conversaciones Mágicas

Todo aprendizaje se refuerza desde lo vivencial. El día de hoy elige a tres personas diferentes de tu cotidiano, registra aquí sus nombres, para ejercitar el saludo (un aspecto frecuente dentro de la conversación).

A) nombre: _____

B) nombre: _____

C) nombre: _____

Aleatoriamente elige uno de estos saludos para cada una de las personas. Es importante seguir las indicaciones y comprometerte con su uso y ejecución.

Saludo 1: Mirarás a la persona a los ojos, le sonreirás amablemente y luego le preguntarás cómo se siente hoy. Por cerca de 5' (cinco minutos) alienta a que la persona te siga contando de ella, tu solo escucha de una manera amigable y limita tu participación a preguntas como pueden ser; –“¿cuéntame más?”, –“¡qué bueno saberlo!”, – la regla es hablar 20% y escuchar 80%.

Saludo 2: De manera amena tomarás la mano de la persona para estrecharla (puede darse la opción de un beso en la mejilla) y buscarás las palabras apropiadas para desearle que tenga un lindo día, al igual que incluirás un halago sincero hacia ella.

Saludo 3: Simplemente le dirás hola y seguirás tu camino

Importante: Si ambicionas que las cosas sucedan, comprométete con el actuar. Desafíate a realizar actividades que desarrollen tu capacidad de ser un astuto conversador, un aprendiz que va más lejos de lo conocido.

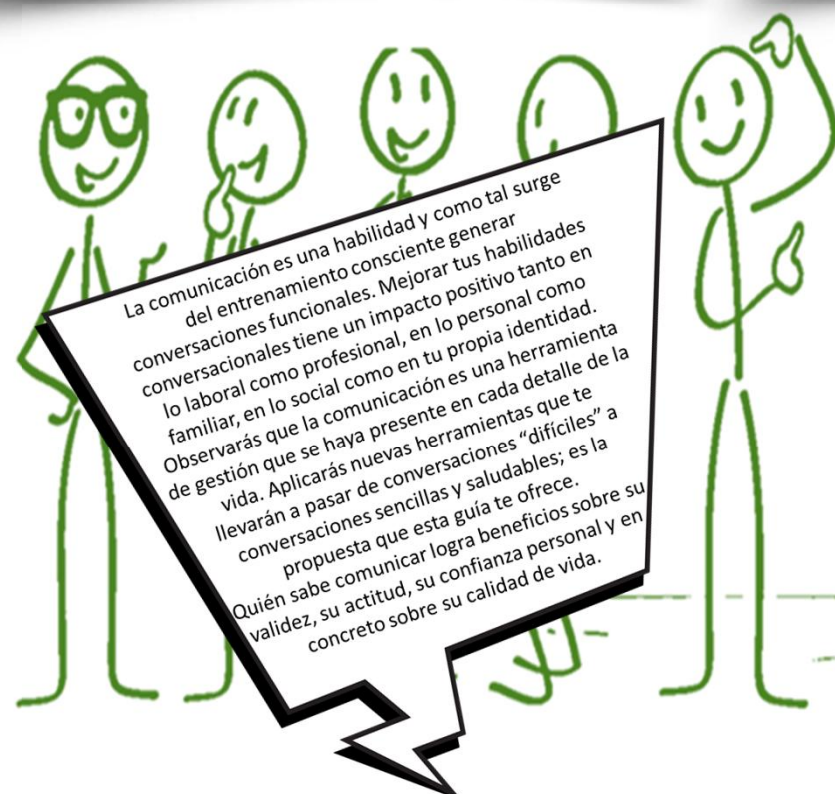
Valoración de la actividad: Por favor escribe la respuesta a los siguientes planteos.

¿Cómo te ha resultado la experiencia?

¿Qué puedes sacar de conclusión hasta aquí?

¿Cuál crees que hubiera sido la respuesta de estas mismas personas, si hubieras intercambiado el tipo de saludo elegido?

Creas ahora qué tu manera de comunicar es inocente o trivial. Al comunicarnos generamos posibilidad, generamos mundos.



La comunicación es una habilidad y como tal surge del entrenamiento consciente generar conversaciones funcionales. Mejorar tus habilidades conversacionales tiene un impacto positivo tanto en lo laboral como profesional, en lo personal como familiar, en lo social como en tu propia identidad. Observarás que la comunicación es una herramienta de gestión que se haya presente en cada detalle de la vida. Aplicarás nuevas herramientas “difíciles” a llevarán a pasar de conversaciones sencillas y saludables; es la propuesta que esta guía te ofrece. Quién sabe comunicar logra beneficios sobre su validez, su actitud, su confianza personal y en concreto sobre su calidad de vida.

Bibliografía consultada y sugerida

- Estanislao Bachrach; “ÁGILMENTE”, 6ª Edición, Editorial Sudamericana, Argentina, 2013.
- Leonardo Wolk; “Coaching en Acción – El Arte de Soplar Brasas”, 4ª Edición, Gran Aldea Editoriales, Argentina, 2011.
- Estanislao Bachrach; “ENCAMBIO Tu Cerebro”, 1ª Edición, Editorial Sudamericana, Argentina, 2014.
- Morgado, “Emociones e Inteligencia Social: Las claves para una alianza entre los sentimientos y la razón”, 4ª Edición, Editorial Ariel, Barcelona, 2015.
- Leo Baker y Rosetta Forner; “Coaching Personal con PNL”, 1ª Edición, Editorial Dilema, Madrid, 2004
- Wendy Jago; “Tranforma tu Cerebro con PNL”, 1ª Edición, Editorial Urano, España, 2011
- Joseph O’Connor y John Seymour; “Introducción a la PNL”, 1ª Edición, Editorial Urano, España, 2010
- Rafael Echeverría; “Ontología del Lenguaje”, 1ª Edición, Editorial Granica, España, 2010
- Joseph Connor, Andrea Lages; “Coaching Con Pnl: Guia Practica para Obtener lo Mejor de Ti Mismo y de los Demas”; 1ª Edición, Editorial Urano, España, 2005
- Leonardo Wolk; “El Arte de Soplar Brasas”; Gran Aldea Editorial; Argentina, 2005
- Verónica de Andres, Florencia Andres; “Confianza Total”, Editorial Castellano, 2011
- Leonardo Wolk; “Coaching El Arte de Soplar Brazas”; Editorial Gran Aldea, Argentina, 2003