



MI COMUNICACIÓN CONMIGO MISMO

EL CONCEPTO

La comunicación con los demás es un reflejo de la comunicación con nosotros mismos.

Por eso, y desde esta perspectiva, si soy muy exigente conmigo mismo, y no me perdono ni una, lo seré sin darme cuenta con los demás. Si me doy mensajes duros cuando algo no sale bien, los daré de oficio a los demás, y sólo si soy capaz de darme yo a mi mismo mensajes de ánimo, o de afecto, los sabré dar a los demás.

Si quieres cambiar la comunicación de puertas afuera, revisa cómo te comunicas de puertas adentro. Revisa, cuando ocurre algo bueno o algo malo en tu vida, qué te dices. Porque esa pauta de comunicación contigo mismo es la que -probablemente sin darte cuenta- utilizarás con los demás. Y si escuchas y no te sorprende lo que te dices, no serás consciente de lo que les dices a los demás.

Ejemplo: ¡Soy idiota! Me dije a mi mismo (y en voz alta) después de darme cuenta de que no había grabado los cambios en un documento. Y detrás de ello, vinieron (esta vez en voz interior) un montón de mensajes más. Y no me reprendí a mi mismo porque al fin y al cabo me lo decía yo a mí. Pero, a los pocos días, me oí diciéndole a una compañera ¡eres un desastre! Literalmente. Lo hubiera evitado si hubiera reflexionado -y cambiado- lo que me digo a mí.

LA RECOMENDACIÓN

Identifica y escucha los mensajes que te das a ti mismo en 3 momentos cruciales: al inicio del día, al final del día, y cuando recibes una crítica o un reconocimiento. Estos son los momentos en que de forma más clara podemos identificar como es esa comunicación.

Si lo que te dices no es constructivo, reformula el mensaje. Necesitas oírte a ti mismo pasando de decirte “¡soy idiota!” a decirte “tengo que ser más cuidadoso”. Reformulando el lenguaje cambiarás tu comunicación contigo... y con los demás.