

EL CANSANCIO DESPIERTA AL MAL GENIO

Estamos bombardeados de exigencias tanto laborales como familiares y además del entorno con cambios de leyes y “demases”!

Es comprensible que tanto stress despierte al mal genio que teníamos dormido pero alerta y ello provocará nefastas consecuencias en nuestra relación con los demás, producto de una mala comunicación, retroalimentando más stress en un círculo desastroso. Por lo tanto es oportuno, por estas fechas, recordar ciertas **técnicas de comunicación asertiva que nos puedan mantener al mal genio dormido** y ayudar que nuestro estado emocional retome el equilibrio.

La asertividad permite ser flexibles en las relaciones interpersonales, para trabajar en equipo al interior de las organizaciones y en el servicio al cliente al exterior de ellas, y en nuestras relaciones familiares, conservando un valioso y siempre frágil nexo de confianza con los otros. La comunicación asertiva es lograr nuestro propósito de comunicar considerando la emocionalidad nuestra y la del otro es decir comunicación con empatía.

Para ello la **Programación Neurolingüística** nos entrega herramientas tales como la **“sintonía y calibración” tener un “ancla”, y utilizar el “reencuadre”**.

La sintonía es el esfuerzo deliberado para ser proactivo en la construcción de una relación de confianza e influencia mutua y opera mejor junto a la calibración. Esta última consiste en “leer” lo que los demás transmiten con su lenguaje corporal.

La sintonía constituye la base de toda comunicación eficaz y su técnica se la conoce como **Acompañar**. Se requiere saber que es importante para nosotros y para las personas con las que interactuamos y es por ello que resulta importante incluir al mismo tiempo el **Calibrar** con tus gestos, acciones y palabras. Se debe tener presente que lo que uno dice es interpretado de diferente manera por diferentes personas y en ello influye el lenguaje corporal. La sintonía se construye Calibrando el lenguaje corporal y el tono de la otra persona, lo cual no es imitación. Es perfectamente posible estar en sintonía y en desacuerdo con alguien.

Disponer de un ancla **“Ancla”** para sí y ser un ancla para los demás. Esto consiste en aprender a generar una asociación grata en la mente al momento de comunicarnos, (un recuerdo de un momento grato), lo cual influye constantemente en el proceso, contagia entusiasmo y curiosidad, para abordar con éxito las tareas con las personas pertinentes.

“Reencuadre” implica modificar el marco de referencia, ante nubarrones oscuros de la vida laboral o familiar podemos ver el cielo azul y el sol al final de túnel con elevada y contagiosa esperanza. Estar siempre alerta para convertir cualquier situación que se presente, en una actividad afable, útil al aprendizaje y en consecuencia se cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas.

Mario Villa Muñoz

Director Ejecutivo

www.buscocontador.cl

(+56 9) 9325 9931

