



08 · COMUNICACIÓN

Comunicar a tu favor

«Uno de los patrones más peligrosos que tiene el cerebro es la comunicación». Se aprende con los años y casi nunca lo revisamos.

Nos enseñaron ortografía, gramática y reglas en negativo: no grites, no digas palabrotas. Nadie nos enseñó a hacer una llamada eficiente o a ganarnos la atención de quien escucha. El primer paso es analizar: *¿cómo me he comunicado y qué efecto he causado?*

Cinco claves que salieron

FEEDBACK ASERTIVO

Decir cualquier cosa sin dañar

«He visto esto, le faltan algunas cosas, creo que podemos mejorarlo, le damos una vuelta». Frente al **intimidatorio**: quien cree que su misión es hacer ver a los demás lo inútiles que son y «decirles la verdad a la cara».

NO VERBAL

La más traicionera

Es la que más patrones tiene y es automática: cruzar los brazos, estirar los pies. Decir «no, no pasa nada» mientras todo tu cuerpo dice lo contrario. Es lo más difícil de cambiar, y se estudia con la **sinergología**.

ANTE EL CONFLICTO

¿Te achicas o te creces?

Bloquearte, pasarlo fatal, combatir o mediar suelen ser patrones aprendidos durante años, a menudo en casa. Cada uno lleva su mochila.

FRASES VACÍAS

«No llores»

«No estés triste, con lo guapo que eres». No sirven para nada. Sirve más «¿por qué lloras? Cuéntame», un silencio, alguien al lado o un abrazo. Y los demás no siempre necesitan tu consejo.

INTERPRETAR NO ES SABER

El doble check azul

Mandas un mensaje para ir al cine, lo leen y no contestan: «habrán quedado sin mí». El problema llega una semana después, cuando se te nota la molestia. Si dudas, **pregunta**.

Comunicar para influir es «súper egoísta», reconoció María, aunque los demás también viven mejor. Ella lleva veinte años estudiando comunicación (verbal, no verbal, prosodia) y dice que no va a terminar nunca.