

Quinto encuentro Comunicación:

Encuentro 5 · Afilar el hacha

La práctica de observarnos para
comunicarnos mejor

UNA REFLEXIÓN DEL GRUPO:

Esta sesión nació de ustedes

- Tomar distancia.
- Prestar atención.
- Darnos cuenta cuando algo no cuadra.
- Integrarlo en la vida.

TENGO TANTO QUE HACER...

Que no tengo tiempo
de afilar el hacha

“Muchas veces tenemos tanta prisa por resolver, hablar, contestar o producir, que descuidamos la capacidad que hace posible hacerlo bien.”

LOS 7 HÁBITOS

— Covey, solo como referencia —

1. *Ser proactivo*
 2. *Comenzar con un fin en la mente*
 3. *Poner primero lo primero*
 4. *Pensar ganar/ganar*
 5. *Primero comprender*
 6. *Sinergizar*
 7. *Afilan el hacha*
-

Especialmente:

5 · Procurar primero comprender y después ser comprendido

7 · Afilan el hacha

¿Qué estamos afilando?

- *El hacha no es la técnica*
- *El hacha soy yo*

“No afilamos Zoom, WhatsApp, el correo o la presentación.

Afinamos nuestra capacidad de estar presentes, escuchar, interpretar, preguntar y responder.”

Cuatro cosas que observar :

MI ATENCIÓN → *¿Estoy presente?*

MIS JUICIOS → *¿Estoy suponiendo?*

MI REACCIÓN → *¿Estoy respondiendo o reaccionando?*

MI INTENCIÓN → *¿Para qué estoy hablando?*

Cuando algo no cuadra,
Procuremos desarrollar...

— *La capacidad de darnos cuenta* —
— *Una práctica de presencia* —

Pero, siempre hay un riesgo...

UNA PRÁCTICA PUEDE AYUDAR...O PUEDE
VOLVERME MÁS AUTOCENTRADO

*Cuando estoy menos disponible, no
estoy al servicio de la comunicación*

Afilar la Comunicación es:

- *Observar cómo escucho.*
- *Distinguir hechos de interpretaciones.*
- *Detectar mis juicios.*
- *Preguntar antes de suponer.*
- *Verificar antes de reaccionar.*
- *Expresar con claridad.*
- *Coordinar responsablemente.*

*Primero comprender → Después ser
comprendido*

No basta con tener algo que decir:

— Si realmente, quiero “Transmitir” —

Primero, necesito saber:

- *Qué quiero comunicar.*
- *A quién.*
- *Para qué.*
- *En qué momento.*
- *Con qué claridad.*

“Transmitir no es soltar información; es hacer posible que el otro comprenda algo relevante.”

El ciclo completo:

ESCUCHO → *Para comprender*

DIALOGO → *Para incorporar perspectivas*

NEGOCIO → *Para construir posibilidades*

ACUERDO → *Para avanzar*

COORDINO → *Para actuar*

RENUEVO → *Para seguir aprendiendo*

¿Dónde se me desafila la Comunicación?"

Autoobservación

- *Cuando me siento atacado.*
- *Cuando tengo prisa.*
- *Cuando creo tener razón.*
- *Cuando no quiero escuchar.*
- *Cuando necesito controlar.*
- *Cuando me desconecto.*
- *Cuando tengo miedo y no me doy cuenta.*

— MI COMPROMISO —

Ejercicio personal

*Durante estas cinco sesiones
descubrí, entre otros temas,
que necesito afilar:*

- *Mi escucha*
- *Mi atención*
- *Mis preguntas*
- *Mis juicios*
- *Mi forma de expresar*
- *Mi manera de negociar*
- *Mi responsabilidad al coordinar*

*“Escojan una sola. No diez. Una práctica
concreta para empezar.”*

COMUNICAR MEJOR

No es solo hablar mejor

Es estar más presente para:

Escuchar, comprender, dialogar, negociar,
coordinar y construir.

“Una persona puede comunicarse.

*Pero para construir algo mayor
necesita encontrarse, coordinarse y
colaborar con otros.”*

Siguiente módulo:

TRABAJO EN EQUIPO

-
1. PRIMERO LAS PERSONAS
 2. DESPUÉS LOS PROCESOS
 3. FINALMENTE LOS OBJETOS
-