SECRETOS DE COMUNICACIÓN-GOD

Para esta actividad necesitarás entre 20 y 30 minutos con tu equipo, y una sala en la que puedas proyectar vídeo.

Visualiza el vídeo con tu equipo.

Divide al grupo en tres equipos e indícales que cada uno trabaje uno de los conceptos.

Grupo 1- Generalización

Pídeles que lean este breve texto:

Generalizar implica “meter a todos en el mismo saco”, ya sean personas o experiencias. Generalizamos porque nos resulta útil en ocasiones y lo utilizamos como mecanismo de protección; por ejemplo si de niños nos quemamos los dedos al tocar la estufa caliente, probablemente generalizamos diciéndonos o pensando “todas las estufas queman” o “no hay que tocar la estufa cuando está encendida”.

En otros casos, las generalizaciones pueden limitarnos de una manera contraproducente. Si tuvimos alguna experiencia desagradable -por ejemplo- en alguna relación de pareja, tal vez generalicemos diciendo “todos los hombres/mujeres son iguales”. O el típico: “¡siempre me sucede esto a mí!”. Esta generalización condiciona en gran medida el modo en el que me aproximaré a futuras relaciones.

La Programación neurolingüística (PNL) estudia con detalle el uso del lenguaje y el impacto del mismo. En la medida en que el pensamiento contiene diálogos internos y obviamente usa el lenguaje, vincula lo que piensas con el modo según el cual te expresas.

Por eso si queremos detectar generalizaciones, debemos prestar mucha atención a los diálogos internos y a los que mantenemos en nuestra vida cotidiana.

Aprovechar para observarte y escuchar lo que dices a los demás y lo que te dices a ti mismo, es el mejor modo de evolucionar en el uso preciso de tu lenguaje.

Cuando lo hayan leído, pídeles que lo comenten entre ellos y cada uno identifique un caso concreto en el que recuerde haber generalizado. Y a partir de ahí que reflexionen sobre el impacto que tuvo/tiene en su vida esa generalización. Si no encuentran un ejemplo en sí mismos, que piensen en alguna situación concreta en la que otra persona lo hizo.

Grupo 2: Omisión.

Al grupo que vaya a trabajar "omitir", pídeles que lean este breve texto:

Cuando nuestro cerebro solo presta atención a ciertos aspectos de nuestra experiencia y excluye otros, está omitiendo. Este proceso permite, por ejemplo, que una madre distinga el llanto de su bebé en una sala llena de gente. De este modo en ocasiones, omitir nos apoya en algún sentido.

Si te llama el jefe a su despacho para felicitarte por tu trabajo y de paso, te pide por favor, que intentes llegar un poco antes a las reuniones del departamento; y omites esa felicitación y te quedas con que tu jefe cree que eres impuntual, entonces estás generando una omisión limitante. Que afecta al sentido del mensaje completo porque solo ve una parte e ignora la otra.

Hay personas que eliminan en su vida los mensajes de cariño, los ofrecimientos de ayuda, las peticiones de ayuda, los compromisos que han asumido, los nombres de las personas. Son selectivos en cuanto a sus intereses y lo hacen de forma inconsciente. Probablemente a veces has observado que alguien niega algo que efectivamente sucedió. Más allá de que algunas veces puede ser intencional, conviene confirmar si realmente la persona no registró esa parte de la conversación o la secuencia de los hechos, porque si es así, probablemente no lo haya registrado porque sea un patrón habitual. Algo que hace asociado a una creencia establecida en su manera de procesar los hechos, en definitiva, al filtro que le pone a la vida.

Un ejemplo:

https://www.youtube.com/watch?v=dAov7SLxbtk

Cuando lo hayan leído, pídeles que lo comenten entre ellos y cada uno identifique un caso concreto en el que recuerde haber omitido. Y a partir de ahí que reflexionen sobre el impacto que tuvo/tiene en su vida esa omisión. Si no encuentran un ejemplo en sí mismos, que piensen en alguna situación concreta en la que otra persona lo hizo.

Grupo 3: Distorsión.

Al grupo que vaya a trabajar "distorsionar", pídeles que lean este breve texto:

De manera inconsciente deformamos la experiencia para darle el significado que queremos. El que encaja con nuestros pensamientos.

La mente comienza con un pequeño pensamiento negativo que va creciendo y creciendo hasta que se convierte en algo catastrófico que no tiene nada que ver con la realidad, con

lo que está pasando realmente. Si acostumbramos a tener pensamientos negativos, la mente tiende a distorsionar los hechos con interpretaciones negativas.

Cuando esto sucede con frecuencia, el trabajo consiste en detectar y transformar este filtro porque la mayoría de las veces es sencillamente una forma distinta de ver una misma cosa. Esto es lo que se llama tener mapas del mundo o mapas paradigmáticos distintos. El mapa del mundo es la forma en la que una persona ve la realidad. Una misma realidad puede ser percibida por dos personas de una manera totalmente distinta, no es buena o mala, es diferente. Abrir tu mente a la posibilidad de que tu manera de ver el mundo hasta ahora, lo que llamamos "tu mapa", realmente no refleje el territorio, sino tu manera de interpretar el territorio, nos lleva a concluir que es posible ampliar y transformar tu perspectiva del mundo y las relaciones, si aceptas que puedes elegir verlo de otros modos, aunque hasta ahora no lo hubieras hecho.

Ejemplo de distorsionar:

https://youtu.be/e26ScWlLVbQ

Cuando lo hayan leído, pídeles que lo comenten entre ellos y cada uno identifique un caso concreto en el que recuerde haber distorsionado. Y a partir de ahí que reflexionen sobre el impacto que tuvo/tiene en su vida esa distorsión. Si no encuentran un ejemplo en sí mismos, que piensen en alguna situación concreta en la que otra persona lo hizo.

Cuando hayan hecho el ejercicio en los grupos, pídeles que elijan el ejemplo más llamativo de cada uno de los grupos y lo compartan, esta vez con todo el grupo.

Promueve un debate para que reflexionéis juntos sobre la necesidad de ser precisos con el lenguaje y el efecto que tiene no serlo.

Si tienes 5 minutos más y te apetece ver un ejemplo divertido con ellos, puedes ponerles este vídeo:

Una conversación con generalizaciones, omisiones y distorsiones….

https://www.youtube.com/watch?v=v4CwA6X8WvE

Agradece a tu equipo haber participado y anímales a que sigan observando el uso del lenguaje y que os apoyéis entre todos en la mejora, señalando cada vez que alguien incurra en una generalización, omisión o distorsión.