**CUESTIONARIO DE LA BUENA FORMA**

1. ¿Qué quieres lograr?

Comunicarme mejor verbalmente, transmitir de manera clara y resumida mis ideas o mis problemas.

¿Mejor comparado con qué o con quién?

Mejor comparado con mi entorno laboral

¿De qué manera se comunican las personas en tu entorno laboral?

Mas directas y especificas en cada tema. De forma ordenada

¿Qué tendrías que hacer para comunicarte de manera más directa respecto de cada tema?

¿De qué manera te comunicás hoy?

Muy ansiosa, mi mente vas más rápido que mis palabras y desordeno la información de forma que el otro no me llega a comprender.

¿Qué pasaría si estuvieses tranquila? ¿Cómo se comunicaría, escucharía, comprendería a los demás esa versión tranquila de María Lucía?

Si estuviera tranquila seria más ordenada mi información, me escucharía calmada ( lo que haría que el otro no se sienta abrumado) y hasta yo escucharía mas atenta la información que el otro me brinda.

¿Qué te impide sentirte tranquila para escuchar más atentamente?

¿Qué parte de tu entorno laboral te hace sentir ansiosa?

Mis compañeras de grupo,me siento ansiosa con ellas a la hora de expresar mis ideas o trasladar información sobre algún caso en particular con algún cliente

¿De qué manera específica tus compañeros de grupo hacen que vos te sientas ansiosa?

¿Qué pasaría si eligieses no sentirte así?

1. ¿Depende de vos?

SI

1. ¿Cuál será el resultado al alcanzar el objetivo?

Una comunicación más fluida y mas asertiva en cualquiera de mis ámbitos

¿Qué te impide comunicarte de manera asertiva hoy?

Una gran cantidad de informacion que quiero transmitir y no puedo ser concisa, me extiendo de manera que empiezo a marear al otro. Doy muchos detalles que quiero transmitir para que el otro tenga todas las herramientas necesarias para comprender la situación pero termina siendo, a veces, contraproducente

¿Qué te impide ser concisa?

Mi ansiedad de querer apurarme para no molestar al otro en sus labores ya que a veces los veo ocupados; y sentir que a veces me desenfoco de lo que tengo que decir por pensar en eso y a su ves, es tanta la info que quiero transmitir que mi cabeza contiene la sensación de querer apurarme, de querer transmitir todo y mi mente va mas rápido que mis palabras

¿De qué manera aportar información es molestar?

¿Qué pasaría si ordenases la info de tu cabeza en un papel?

¿Qué intentás ganar cuando transmitís muchos detalles?

Que el otro tenga toda la información necesaria para entenderme y brindarle todos los detalles para que comprenda mi situación (a nivel personal) o en lo laboral , para que pueda darme una respuesta acorde y luego no digan que no fueron avisados de ciertos detalles. Quiero lograr sentirme tranquila que brinde toda la información para la mejor resolucion posible

¿Qué pasaría si en lugar de buscar que te comprendan, buscases primero comprender?

1. ¿Cómo sabrás cuando lo hayas logrado?

Cuando no haya tantos cuestionamientos del otro lado, donde a través de mis sentidos capte que la idea fue entendida. O simplemente cuando me indiquen que me entienden.

¿Qué te cuestionan?

La claridad de la información y hasta a veces que doy muchas vueltas en una respuesta cuando puedo ser mas directa ( ejemplo un mail)

¿Cuál es la intención positiva de dar vueltas?

No escatimar información. Que el otro tenga todas las herramientas necesarias y no generarle una complicación si no sabe algún detalle o simplemente no me comprende en algo.

¿Qué pasaría si fueses más directa?

Quizas mi nocion de lo que es importante, no signfica lo mismo para el otro y al ser directa omito detalles que por ahí para la otra persona son necesarios.

¿Qué es importante para tu equipo?

¿Qué pasaría si les preguntases directamente qué es importante para ellos?

¿Qué te impide ser más directa hoy?

Mi inseguridad de no saber si lo que considero importante es lo correcto.

¿Podrías conversarlo con el equipo y alinear criterios?

¿Quiénes te cuestionan?

Mi ambiente laboral por ejemplo y me ha sucedido en lo personal.

1. ¿Qué verás, oirás y sentirás cuando hayas alcanzado tu objetivo?

Veré una persona segura recepcionando mi mensaje, oiré confirmaciones y no cuestionamientos y sentiré calma ya que al alcanzar mi objetivo considero que mi trabajo y mis ideas en cualquier ámbito fluirán y me llevaran a mejores resultados y evitar malos entendidos.

¿De qué manera específica se relacionan la seguridad y la manera en qué te comunicás?

Si estoy segura de lo que tengo para decir soy más clara y precisa. Al hacer un esfuerzo muy grande por hacer que me entiendan quedo mas pendiente de las actitudes y la recepción del otro ( que me crea inseguridad) que en todo lo que estoy transmitiendo.

¿De qué manera empieza la inseguridad al momento de comunicarte, es por algo que ves o por una imagen en tu mente, es por algo que oís o que te decís a vos misma, o es algo que sentís?

.Por que veo a la otra persona apurada , impaciente. Además, de mi propia inseguridad que aumenta al momento porque siento que no puedo lograr ser clara.

SI cuando una persona apurada e impaciente te presiona, tu reacción es sentirte insegura sólo alimentás ese círculo. ¿De qué manera podrías salir de ese círculo?

¿Cuál sucede primero?

La In-seguridad.

Cuando veo que el otro comprende mi mensaje me siento ya segura, por ende primero me comunico y luego dependiendo de la reacción del otro me da la seguridad.

¿Qué pasaría si en lugar de buscar la seguridad afuera la buscases adentro tuyo?

Me sentiría mas firme al momento de afrontar las conversaciones o las consultas.

Buscá en tu memoria un momento en el que te hayas sentido muy segura, puede incluso ser una experiencia en otro ámbito.

¿Cómo era sentirte segura? ¿Cómo piensa, actúa, se comunica, se sienta, camina esa María Lucía segura? ¿Qué actitudes diferentes tiene?

¿Qué parte de la reacción del otro te genera inseguridad?

Observar su apuro de que le explique rapido, sus gestos que transmiten que no me están comprendiendo o simplemente el “no te entiendo” que me pueden decir.

Me viene a la mente: -Vísteme despacio que estoy apurado.

¿De qué manera aplica esta frase para tu objetivo?

1. ¿Cuándo, dónde y con quién quieres lograr tu objetivo? ¿Hay algún momento en que no lo desees?

Desde ahora, con las personas que me rodean en cualquier ámbito de mi vida.

1. ¿De qué manera lograr este objetivo cambiará tu vida?

Me daría tranquilidad de que mis conversaciones son lo más claras posibles más alla de lo que el otro recepcione. Reduzco las probabilidades de que la mala comprensión del mensaje o tarea, sea por no haberse transmitido correctamente.

1. ¿Con qué recursos cuentas para alcanzar el objetivo?

Cursos, psicoterapia

¿Con qué recursos internos cuentas para alcanzar el objetivo (capacidades, actitudes, creencias)?

Soy bastante empática y observadora a la hora de entablar una conversación.

1. ¿Qué necesitas para lograrlo?

Capacitación y Práctica

1. ¿Qué te impide alcanzarlo?

Ansiedad, confusión al momento de comunicarme.

¿Qué parte de comunicarte te pone ansiosa y te confunde?

Se crea una inseguridad en mi de “no poder llegar a ser clara” y me resta en la capacidad de lo que estoy transmitiendo. Pierdo el foco

¿Desde cuándo recordás esta inseguridad en tu vida? ¿Te pasaba a los 20 años? ¿Y a los 15 en el colegio o con tu familia o amigos? ¿Y a los 8?

Siempre fui insegura en muchos aspectos de mi vida pero de grande y en el trabajo que ejerzo actualmente ( atención al cliente via telefónica y mail) siento esto de tener que comunicarme claramente con mas presión. Además, me ha sucedido al expresarme en temas de mi vida personal.

Las personas no “somos” seguras o inseguras. Actuamos de manera segura o insegura, pero podemos cambiar eso a cada paso. ¿Qué te impide actuar de manera segura?

Te mando link a una grabación de un patrón de PNL para que trabajes ese bloqueo, te invito a escucharlo y hacerlo dos o tres días y que luego me cuentes qué cambios notaste:

<https://youtu.be/0AGv0vgWU7c?si=Xztp74J5bf2r-pdA>

1. ¿Cómo sabrán los demás que alcanzaste tu objetivo?

Observaran cambios en mi modo de relacionarme

1. ¿Cuál será el primer paso para lograr tu objetivo?

Capacitarme

1. ¿Cuáles serán los siguientes?

Practicar lo aprendido

Observar resultados