

El Portal de Inteligencia Emocional



Autora: Mónica Aldegunde



Master Trainer's en PNL Master en Coaching y PNL.
Risoterapeuta.

Formada en Coaching Transformacional por Cristina Naughton miembro de la ICF certificada con los requisitos y estandartes de la profesión.

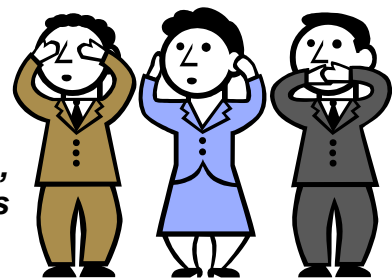
FacilitadoRa de AeM, aprendizaje en movimiento
Certificada por Ticinco, CHILE.

Socio co-directora del Centro Isuri–PsicoterapiaGestalt-
Comunicación-Coaching.

Su mail: monicacoach@gmail.com

POR UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA Y AFECTIVA

“Nuestro cuerpo posee una forma especial de sabiduría. Esa sabiduría tiene poco que ver con lo lógico y mucho que ver con lo verdadero, poco que ver con el control y mucho con la aceptación, poco que ver con el análisis y la separación y más con la totalidad y la unificación”. Marilyn Sewell



En la era de Internet, digital, GPS, etc, y todos los medios tecnológicos que tenemos a nuestro alcance para la comunicación y, ¿cÓmo nos comunicamos?

¿A cuánta gente le he dicho buenos días esta mañana, a cuánta gente le he sonreído, dado un beso o abrazado?

Cuántos canales de comunicación ponemos en funcionamiento cada día; tacto, mirada, sonrisa, olores, movimiento, cuerpo, color.

Creo que en esta era de las comunicaciones, asistimos a cursos para reciclarnos en técnicas para comunicarnos. Hay una necesidad de volver a lo de siempre, a lo básico, a lo natural, a lo no tecnológico, cada vez tenemos pantallas más grandes y silencios más largos.

Reflexionemos cuántas veces nos hemos vuelto porque nos olvidamos el móvil, y cuántas nos volvemos porque nos hemos olvidado de besar a la pareja.

Os hago una invitación a experimentar de una manera consciente lo que sucede cuando estoy atento a cómo camino, cómo saludo, cómo sonrío, cómo escucho, cómo observo, cómo me comunico, cómo respiro... y desde ahí asistiremos a la transformación de una comunicación efectiva y afectiva.

Una sonrisa, agarrar la mano, una palmada en el hombro, una mirada consciente, un abrazo, son las herramientas de comunicación más poderosas que tenemos, donde la palabra no tiene cabida.

Aparecen las emociones y los estados emocionales que nos llevan al movimiento y del movimiento a la quietud del disfrute de saber distinguir en cada momento dónde estoy y hacia dónde quiero ir, reconociendo cómo está mi cuerpo y cómo y qué emoción la acompaña.

¿Ternura, miedo, rabia, alegría, tristeza, erotismo? Estas son las emociones que una a una en algún momento del día visitamos sin estar conscientes de ello. Una maravilla a nuestro alcance sin coste adicional, sólo el poder sanador de sentir las.