



Hablar Consciente

1. Sé honesto: al hablar sé honesto contigo y con los demás. De ello depende la autenticidad de tu mensaje. Sin mentiras ni manipulaciones. Pero ten en cuenta que ser honesto no significa ser descortés.

2. Detente un segundo antes de comenzar: Si haces una pausa tan pequeña que nadie la note, tendrás tiempo de decidir si lo que vas a decir vale la pena. Ese segundo es vital para que tu hablar sea consciente.

3. Sé amable: Practica la compasión cuando hables. Estate atento a la intención que hay detrás. Si tu intención es agredir, mejor no digas nada. Ser firme y asertivo es diferente a ser hiriente y agresivo.

4. No hables si no es necesario: El mundo está lleno de ruido. Si no es necesario hablar, no lo hagas. La gente a tu alrededor lo apreciará.

5. Cuida tu acento y tu dicción: Vocaliza al hablar, no murmures ni balbucees. Facilita que el otro pueda entenderte empleando un tono, volumen y pronunciación adecuados. Si hablas con alguien cuyo idioma habitual es diferente al tuyo, evita utilizar palabras que puedan resultarle incompresibles.

6. Tu vocabulario y tus contextos: En contextos diferentes, el vocabulario que es conveniente utilizar varía. No es igual hablar en familia que en una reunión de trabajo. Se trata de estar también en sintonía con el contexto.

7. Habla mirando a los ojos: A todos nos gusta ver a nuestro interlocutor. Míralo de frente al hablar. No solo hablamos con nuestra boca, sino con todo el cuerpo, y la mirada es especialmente elocuente.

8. Atiende realmente al otro cuando hablas con él: No hagas otras cosas a la vez, no estés pendiente del móvil, apaga la televisión, no ojees el periódico ni mires quién entra y sale de la habitación. Estás con la persona con la que hablas: no te ausentes.

9. No hagas corrillos: Si estás con un grupo, no hables en secreto o en voz baja con otro. Cuando lo haces, el resto puede sentirse excluido. Si tienes algo que decir que no deban saber todos, espera a tener una ocasión de privacidad con quien corresponda.

10. Evita hablar de quien no está presente: Si alguien no está, no favorezcas conversaciones acerca de él. Ni te dejes enredar por cotilleos y chismes que, lejos de ser comunicación, son formas de vaciarla de sentido.

