

# Resumen Lectura



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

## **MATERIAL DE ESTUDIO EN RESUMEN DEL TRABAJO AUTORÍA PROFESORA Y PARTES DEL LIBRO:**

**Powell, John. S.J. (2012). Por favor, ¿Podría mi  
verdadero yo ponerse de pie? (pp. 183-235).  
México, Editorial Planeta Mexicana S.A.**

# Tiempo de Calidad en la Comunicación



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

**¿La buena comunicación requiere que los comunicadores pasen juntos un tiempo especial o de calidad?**

- ✓ El tiempo de calidad implica que realmente no hay problema con el tiempo y que no hay nadie empujando para que las cosas ocurran.
- ✓ Cuando el tiempo es de calidad, es posible buscar con confianza las palabras más adecuadas que realmente expresen lo que estamos pensando o sintiendo.
- ✓ Es fundamental que la persona que nos escucha lo haga sin distracciones, con presencia y disponibilidad total.
- ✓ La calidad de la forma de escuchar afecta directamente la calidad de lo que se está compartiendo.



## ¿Tocarse constituye una importante forma de comunicarse?

- ✓ Se ha descubierto que en el proceso de aprendizaje mientras más sentidos estén involucrados más profundamente penetrarán las lecciones y serán recordadas por más tiempo
- ✓ Cuando hacemos referencia a la autoestima y la seguridad, las palabras amables, una sonrisa y la ternura en el contacto, son gestos fundamentales que reafirman positivamente estas condiciones humanas, tan necesarias para el desarrollo de la personalidad y para la construcción de un verdadero propósito de vida.



## ¿Para convertirnos en comunicadores más eficaces debemos extendernos mas allá de nuestras zonas de seguridad?

- ✓ ¿De qué nos perdemos cuando no nos damos cuenta de las oportunidades que se nos presentan al salir de nuestra zona de confort? Por no arriesgarnos a salir de lo seguro, lo que logramos es aprisionarnos en un mundo pequeño con muy pocas alternativas y pocas perspectivas.
- ✓ Todos los días pagamos el precio de la incomodidad de aventurarlos al exterior. No disfrutamos de nuestras capacidades porque en realidad nunca las ponemos a prueba.
- ✓ ¿Qué cambiaría si utilizáramos más del 10% de nuestras habilidades? ¿Es posible sacar el 90% restante de las tumbas del miedo? Las creencias, pensamientos y marcos mentales limitantes son los que no nos dejan salir al exterior y arriesgarnos a la aventura.

# Salir de la Zona de Confort



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

## ¿Porqué se habla de extenderse a la zona de aprendizaje?

- ✓ Se refiere a la capacidad de salir de esta zona limitante que supuestamente es segura o cómoda.
- ✓ Esto nos conduce a soñar lo imposible y a arriesgarnos a la posibilidad de fracasar, levantarnos y seguir adelante con lo que hemos aprendido.
- ✓ Para extenderse se requiere una fuerte acción de nuestra mente y de nuestra voluntad.



## ¿Qué tiene que ver todo lo explicado con la comunicación?

Cuando nos extendemos en la zona de aprendizaje logramos:

- ✓ Hablar de frente y con palabra plena, desaparecen las palabras vacías y retenidas:
  - ✓ **Palabra Plena:** expresa coherencia entre lo que pienso, siento y digo... “me hago cargo de lo quiero decir”, ésta genera confianza.
  - ✓ **Palabra vacía:** se dice en función de lo que “el otro quiere oír”, ésta genera desconfianza.
  - ✓ **Palabra retenida o sujetada:** es la que se calla por inseguridad o temor de no ser escuchado, adecuado u oportuno en su expresión.
- ✓ Ser mas agradecidos todo el tiempo porque somos capaces de escuchar y por ser escuchados, por ser quienes somos de manera auténtica, y por honrar nuestros valores



## ¿Una buena comunicación evita la acumulación de tensión?

- ✓ El estrés o la tensión puede desequilibrarnos. Cada día negociamos los rumbos de nuestras vidas. La vida es acción y la acción significa que hay otras personas con las que interactuamos y con las que tenemos fricciones que generan tensión.
- ✓ Las tensiones negativas crean el famoso estrés (la reacción del cuerpo humano al estímulo)
- ✓ Este desgaste interno es humanamente destructivo, afloran las emociones, los nervios se desgastan, el sistema inmune se debilita y nos enfermamos.

# Comunicación Efectiva Vs Estrés



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

## ¿Qué consecuencias tiene el estrés sobre la comunicación?

- ✓ Distorsiona la realidad
- ✓ Impacto sobre nuestro ejercicio físico y nuestra apertura emocional
- ✓ Impacto en nuestro propio cuerpo por aquello que nos negamos a expresar en una comunicación abierta
- ✓ Ser dueños de nuestras emociones y aprender de ellas. “Decida ser usted mismo y sepa que aquel que se encuentra a sí mismo deja de ser miserable”
- ✓ Menos acumulación de tensión vamos a facilitar la comunicación y también logramos que la vida sea mucho más sencilla.

**!Es importante recordar que ya sea que hablemos o escuchemos, el motivo del buen comunicador siempre debe ser el amor!**

# Comunicación Relacional Efectiva



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Bogotá

