



Herramientas para
la Comunicación Positiva

TEMA 1. Indagación y la búsqueda de excepciones

Emilia ha llegado tarde a las reuniones familiares durante los últimos 15 años de su vida, y probablemente ha llegado tarde a su trabajo la mitad del tiempo que lleva como gerente de Relaciones Públicas en su empresa. Desde que se independizó, dejó de escuchar la voz de su mamá que todas las mañanas le decía: “Emilia ya es hora”, “Emilia se te está haciendo tarde”, “Emilia, ya párate”, “Emilia te quedan 5 minutos”, fue entonces cuando la impuntualidad se hizo presente.

Y es que ser impuntual, en voz de Emilia, es algo con lo que nació. No sabe por qué, pero por más esfuerzos que haga para establecer una rutina le es muy difícil llegar a tiempo. Emilia se reconoce como impuntual.



Cada vez que algo se atrasaba e incluía la presencia de Emilia, la gente decía: **“Es que ella es impuntual”**. Como si formara parte de su esencia, la impuntualidad era el rasgo distintivo de Emilia en los eventos sociales y laborales. Emilia ha aceptado e integrado la impuntualidad como parte de la descripción de quién es y por ello eso es algo innegable, irremplazable e indiscutible. Sin embargo, no se nace impuntual, como ella y su entorno han creído.

En algún momento, Emilia empezó a adoptar prácticas y hábitos que comenzaron a retrasarla; y a partir de la narrativa generada en torno a ese patrón de comportamiento, Emilia integró la impuntualidad como algo natural y perteneciente a ella.

En una conversación con uno de sus líderes surgió el tema de la puntualidad, específicamente identificaron las ocasiones en que Emilia había sido puntual. Comprender qué sucedía en su vida fue el detonante para indagar respecto de lo que hacía que llegara tarde constantemente y por qué había ocasiones en que sí lograba llegar a tiempo.

Esa fue la clave para que ella pudiera descubrir que la impuntualidad no había estado en cada uno de los momentos en que tuvo que llegar a un lugar en un determinado tiempo. La impuntualidad era recurrente, pero no vivía dentro de ella como algo innato, como el hecho ineludible de tener los ojos color café, o la voz aguda, sino como algo derivado de la práctica y la repetición de hábitos que fue adoptando con el tiempo.



Los seres humanos se construyen a partir de sus relaciones con otros. Esa construcción surge a través del lenguaje. Las historias que se cuentan a los demás y a sí mismos son la narrativa que va definiendo mediante las palabras al ser humano.



Las personas nacen, viven y son educadas bajo verdades universales y en su mayor parte invisibles que dan por sentado muchas cosas. En el lenguaje existen discrepancias, por lo que es importante aprender a reconocer cómo los sistemas de conocimiento y la narrativa de la propia vida puede conducir a significados alternativos y llevar a las personas a vidas más equilibradas.

Lo anterior juega un papel determinante en la identidad. Las personas pueden permanecer siendo de determinada forma, o convertirse en algo distinto, en la medida en que son capaces de resignificar aquello que creen que los define (Anderson, 2012).



Si Emilia no hubiera repetido tantas veces que era impuntual, **¿lo sería?** Si sus padres no le hubieran repetido el mismo discurso, **¿ella se habría definido como una persona impuntual?** Si su madre hubiera facilitado que ella descubriera por sí misma estrategias para despertarse sola, organizarse y cumplir con un horario, en lugar de despertarla todos los días, **¿habría generado la misma identidad?**

Los relatos son esas historias que nos contamos y que contamos a otros, y que constituyen las creencias del mundo en el que las personas se ven a sí mismas desde la mirada de otros y de las experiencias que van adquiriendo en el día a día. Sin embargo, así como los relatos forman una idea respecto de algo, esos mismos relatos contados nuevamente brindan la posibilidad de cambiar las historias para dar paso a nuevas experiencias o para mirar las experiencias existentes desde otro ángulo (Salazar et al., 2018).



La indagación

Se basa en contar y volver a contar los relatos que previamente sentaron una realidad. La indagación narrativa es una forma de relacionarse con otros y con uno mismo en términos de identidad y vivencias; y es a partir de esas nuevas historias que se está en posibilidades de vivir, contar, volver a contar y revivir relatos de experiencias, a fin de ocuparse de las experiencias personales a través del tiempo (Caine et al., 2014).

El lenguaje

Es activo y creativo, no es estático. Las palabras no son espejos que reflejan un significado fijo; adquieren significado en la medida en que las usamos, el contexto en que las usamos, y la forma en que lo hacemos. El lenguaje es relacional y cada palabra dentro del lenguaje cobra vida al usarse (Anderson, 2012).

Finalmente, las personas tienen como fin último ser felices, sentirse bien, crear memorias positivas y tener un sentido de pertenencia y reconocimiento. La experiencia humana tiene sentido y está diferenciada de otros seres a través de la inteligencia, del pensamiento y del lenguaje, y eso es lo que permite la conexión humana, la cual está condicionada a la subsistencia y al bienestar.





Las prácticas reflexivas para indagar nos permiten ver cuándo las excepciones niegan el absolutismo que indica que las personas son de determinada forma, brindan a las personas un profundo reconocimiento que les permite romper con aspectos que consideran difíciles en su vida, con significados negativos generados o mantenidos por otros (Agudelo y Estrada, 2013).

Privilegiar las voces que invitan al crecimiento y al florecimiento humano habilitan a las personas para vivir la mejor versión posible de sí mismos y acceder a nuevas y mejores formas de vida.



Referencias

Agudelo, M., y Estrada, P. (2013). Terapias narrativa y colaborativa: una mirada con el lente del construccionismo social. Narrative and collaborative therapies: viewed through the lens of social constructionism. *Revista Facultad de Trabajo Social*.

Anderson, H. (2012). Relaciones de Colaboración y Conversaciones Dialógicas: Ideas para una Práctica Sensible a lo Relacional. *Family Process*.

Caine, V., Huber, J., Huber, M., y Steeves, P. (2014). La indagación narrativa como pedagogía en la educación: el potencial extraordinario de vivir, contar, volver a contar y revivir relatos de experiencias. *Revista de Educación*.

Salazar, M., y Sánchez, M. (2018). Metodologías cualitativas desde los relatos de vida: un referente de análisis dialéctico entre lo social e individual. *Cultura y representaciones sociales*.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.