

INTRODUCCIÓN

La comunicación es una aptitud básica, igual de

importante que las aptitudes necesarias para abrirse camino en la escuela o ganarse la vida. En gran medida, tu capacidad de comunicarte determina tu felicidad. Si te comunicas de manera efectiva haces amigos y los conservas, te valoran en el trabajo, tus hijos te respetan y confían en ti, puedes satisfacer tus necesidades sexuales, etcétera.

Si no eres tan efectivo a la hora de comunicarte, te enfrentas a deficiencias en diversos aspectos de tu vida: quizás te va bien en el trabajo, pero tu familia discute a los gritos en la mesa. Te resulta fácil tener relaciones sexuales pero no hacer amistades. Vas de trabajo en trabajo y tu pareja suele tratarte con frialdad, pero cuando te reúnes con viejos amigos del colegio, la pasas de maravilla. En las fiestas, haces reír a carcajadas a los demás, pero luego te vas a casa solo.

La vida depende de la comunicación efectiva. ¿Pero dónde se aprende? Muchas veces, los padres son pésimos modelos a seguir y las escuelas solo dedican su tiempo a

enseñar matemática y lectocomprensión. **A menudo, no hay nadie que nos muestre cómo comunicar nuestros deseos, nuestra ira o nuestros miedos secretos.** Nadie nos muestra cómo escuchar de manera activa, cómo pedir lo que queremos sin culpar a los demás o cómo constatar qué quiere decir el otro, en vez de leerle la mente.

Hace años que dichas aptitudes se conocen y están disponibles. Pueden y deben ser enseñadas junto con la lectura, la escritura y la aritmética. Por ejemplo, los adultos jóvenes deberían aprender aptitudes para la efectividad parental en la escuela, antes de tener hijos, y no años después, cuando un hijo adolescente falta a clase indebidamente o una hija se escapa de casa. Las universidades deberían dictar cursos básicos sobre aptitudes comunicativas además de los cursos más tradicionales dedicados a la teoría de la comunicación.

Este libro reúne en un solo volumen las aptitudes comunicativas más importantes. Se presentan en forma condensada, pero con ejemplos y ejercicios suficientes para que puedas comenzar a practicar las aptitudes que desees adquirir. Este libro te dice qué hacer para comunicarte en lugar de qué pensar al respecto. Se ha omitido la teoría “pura” excepto en los casos en los que contribuye directamente a la comprensión de alguna aptitud comunicativa en particular.

Desde su primera edición en 1985, este libro se ha transformado en una de las obras estándar de su disciplina, empleada tanto por lectores no especializados como

por estudiantes, maestros, terapeutas y consejeros en una amplia gama de contextos. Si observas el índice de contenidos de esta cuarta edición revisada, notarás que la organización del libro refleja el énfasis en las aptitudes. Los primeros tres capítulos abordan las aptitudes básicas. Todos tienen que saber escuchar, dar a conocer pensamientos y sentimientos, y expresarse en forma auténtica.

La sección dedicada a las aptitudes avanzadas contiene cinco capítulos que te enseñarán a usar y entender el lenguaje corporal, decodificar el paralenguaje y los metamensajes, develar las intenciones ocultas, aplicar el análisis transaccional a tus actos comunicativos y aclarar tu propio lenguaje y el de los demás.

La siguiente sección, dedicada a las aptitudes para el conflicto, abarca asertividad, validación y negociación. La sección que le sigue, dedicada a las aptitudes sociales, contiene tres capítulos sobre las primeras impresiones acertadas, cómo contactarse con gente nueva y cómo comunicarse de manera apropiada y efectiva en el ámbito digital.

La sección sobre aptitudes familiares te enseñará a comunicarte con tu pareja, tus hijos y tu familia extendida. La última sección, dedicada a las aptitudes públicas, presenta tres capítulos sobre las aptitudes necesarias para influir en los demás.

Obviamente, te recomendamos leer primero los capítulos sobre las aptitudes básicas y avanzadas, y después pasar

a los capítulos específicos que se correspondan con tus relaciones o tu posición en la vida. Lo que quizás no sea tan obvio es que tendrás que hacer más que solo leer. Si lo único que haces es leer, pasarás por alto la teoría central de este libro: que la comunicación es una aptitud. **La única manera de aprender una aptitud es mediante la experiencia.** Tienes que ponerla en práctica. Realmente tendrás que hacer los ejercicios, seguir los consejos e internalizar estas aptitudes mediante la práctica. Para algunos de los ejercicios del libro, necesitarás un cuaderno o algunas hojas en blanco. También podrás descargar otros materiales útiles del sitio web de este libro: <http://www.newharbinger.com/41719>.

Así como no pretenderías convertirte en un carpintero experto con solo hojear una revista de carpintería, tampoco puedes pretender convertirte en un gran conversador, elocuente y cautivador, con solo echar un vistazo al capítulo dedicado a cómo hacer contacto. El principio de aprender haciendo se aplica a las aptitudes comunicativas del mismo modo que a la carpintería, el esquí o al manejo de un instrumento musical. La destreza requiere conocimiento. El conocimiento lo encontrarás en este libro. Pero tendrás que ponerlo en práctica en tu vida cotidiana.