Libro de Edymar Flores propone mejorar nuestra comunicación en base a preguntas

“Todos somos comunicadores”, sostiene **la periodista Edymar Flores, autora de “El poder de la comunicación consciente”,** pese a que en general se asocia esta cualidad humana al mero hecho de transmitir un mensaje entre un transmisor y un receptor.

“La comunicación es mucho más que eso”, señala Edymar. “Es un proceso intrínseco más profundo que lo que nos han enseñado en el colegio”.

“Si eres madre, padre, hijo, hija, pareja, empleado, emprendedor, religioso, eres un comunicador; cada uno de nosotros en nuestros roles, y el éxito que tengamos en ello, depende también de cómo nos comuniquemos”.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/07/edymar-editado-cuna-1.mp3

El libro en sus 148 páginas, plantea una propuesta que combina herramientas del periodismo con el desarrollo personal, ofreciendo ideas para mejorar nuestra comunicación con los demás.

“Es una herramienta poderosa porque hace despertar el poder que tenemos dentro y que, de alguna manera, está adormecido en el subconsciente. Te hace colocar el foco en lo que realmente es importante volviendo consciente tu ser”, señala la autora.

En esa línea, Edymar Flores, precisa que la comunicación es un proceso que nace primero de nosotros, de modo que si queremos

sanar una relación o somos parte de un conflicto, hay que empezar por nosotros mismos.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/07/edymar-editado-cuna-2.mp3

“Si no sanamos la relación con nosotros mismos no podemos sanar ninguna relación”, señala la autora, indicando que la comunicación consciente se dirige a ese escuchar personal: “a comunicarnos internamente con nosotros mismos para luego hacerlo con los demás”.

Preguntarse y preguntar

La obra se basa en la terapia de las 7W, asentada a su vez, en la teoría de Harold Laswell de las 5 preguntas o 5W (Qué (What), Quién (Who), Cuándo (When) Dónde (Where) y Por qué (Why), más una sexta: Cómo (How)), modelo troncal para el desarrollo de contenidos periodísticos o noticias.

“Cuando empecé a estudiar desarrollo personal, neurolingüística y psicoanálisis, me di cuenta de que todas las teorías se basan en las preguntas. Allí empieza a despertar esa sensación de si manejo tanto esa teoría y en realidad lo que se busca es hacer preguntas con calidad, por qué no llevarlo al ámbito relacional”, relata Edymar sobre cómo creó esta original propuesta.

En esta terapia y en el libro se ofrecen ideas de qué preguntas corresponde hacer y en qué momento cuando se está frente a un conflicto. Todo lo contrario a preguntar indiscriminadamente por el por qué de nuestro padecer, que es lo que comúnmente se hace.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/07/edymar-editado-cuna-3.mp3

“Propongo ir paso a paso, analizando el qué, el hecho concreto. Al ser específico te alejas de la emotividad,

entonces en esa objetividad y especificidad del conflicto que estás analizando, te lleva ser consciente e ir al problema y no a la interpretación emotiva”, explica Edymar.

Minutos de silencio

La autora por otro lado, se refirió a cómo se puede generar ese momento clave de la comunicación interna que resulta vital para aplicar el mejoramiento de la comunicación con los demás.

“Yo logré la conexión con mi ser a través del silencio”, precisa. “Después de la pandemia tuvimos que encerrarnos y eso nos llevó a ensimismarnos y a buscar más hacia dentro. Para mí, una práctica que todo debemos hacer para lograr esa conexión y ese escucharnos internamente, es buscar momentos de silencio”, señala la autora, precisando que comenzar con 5 minutos diarios ya es significativo para lograr aquello.

El libro, que está en la etapa de su lanzamiento, se puede conseguir en Amazon en formato digital o físico. También se puede solicitar escribiendo al instagram @comunicadoresconscientes o a su facebook.