

CULTURA COMUNICATIVA CULTURA DE CONVIVENCIA

LA FORMA EN QUE HABLAMOS ES TAMBIÉN LA
FORMA EN QUE VIVIMOS JUNTOS.

Georgina Palencia

HABLA PÚBLICA



¿Por qué importa este tema?

Piensa en tu día de ayer: ¿con cuántas personas hablaste? ¿cuántas veces te escucharon realmente? ¿cuántas veces hablaste con la intención de construir, comprender, o reparar?

Nos acostumbramos a pensar la comunicación como un asunto individual: cómo hablo, cómo me expreso, cómo me muestro. Pero **toda forma de comunicación es un acto colectivo**, aunque lo vivamos en primera persona.

Tu forma de hablar, tu tono, tu disposición para escuchar o no, tu reacción frente a lo que otro dice, todo eso **moldea el clima relacional** en el que vives, trabajas, lideras, educas, amas.

Hablar no es solo decir. Hablar es **establecer un pacto: me presto a estar contigo en palabras, con responsabilidad y presencia.**

Por eso, promover una cultura de la convivencia empieza por promover una **cultura de la comunicación consciente y ética.**

¿Qué suele salir mal y por qué?

A menudo damos por sentadas nuestras formas de hablar. Las heredamos, las repetimos, las usamos sin pensarlas. Pero cuando nos detenemos, notamos que muchas de ellas generan distancia, malentendidos o incluso violencia cotidiana.

Errores frecuentes:

Hábito comunicativo

Interrumpir o imponer la palabra.

Usar sarcasmo o indirectas como defensa.

No nombrar lo que duele o preocupa.

Reaccionar sin pausa.

Hablar para ganar, no para entender.

Impacto en la convivencia

Desautoriza al otro, genera tensiones.

Daña el vínculo, oculta el conflicto.

Crea silencio hostil o explosiones futuras.

Aumenta la fricción y la incomprensión.

Rompe el diálogo y el respeto mutuo.

¿Por qué nos pasa esto?

Porque **no nos enseñaron a hablar para convivir**, sino a responder, a defendernos o a convencer.

Y porque muchas veces **asociamos poder con volumen, razón con rigidez, y verdad con imposición.**

Pero si queremos entornos más justos, más amables, más colaborativos —en casa, en el trabajo, en la comunidad— tenemos que comenzar **por transformar nuestra cultura comunicativa.**

¿Qué necesitamos transformar?

Necesitamos desaprender viejas formas de hablar para sobrevivir, y aprender nuevas formas de hablar para convivir.

Te propongo estos tres principios de transformación comunicativa:

1. La escucha es una práctica activa, no una espera pasiva.

Escuchar no es callar: es abrirse a la posibilidad de ser transformado por lo que otro dice.

2. Enunciar con respeto lo que pensamos y sentimos es un acto de cuidado.

Lo que no se nombra, se acumula. Y lo que se acumula, estalla.

3. Una buena conversación no busca ganadores, sino acuerdos.

No se trata de tener razón, sino de construir sentido entre las razones.

Estos principios no solo mejoran tu habla pública, cambian tu manera de habitar los vínculos, y allí comienza la cultura de la convivencia.

5 Ideas para comenzar

Aquí tienes algunas acciones que puedes incorporar desde hoy:

1. Haz pausas antes de responder.

Respirar antes de hablar puede cambiar el tono, la intención y el resultado de una conversación.

2. Usa frases puente.

Ejemplos:

"No lo había pensado así, cuéntame más."

"Puedo entender eso, aunque lo vea distinto."

"Me cuesta esto que dices, pero lo valoro."

3. Cuida el lenguaje emocional.

Evita frases que cierran el diálogo ("Tú siempre...", "Eso es absurdo...") y busca expresiones que abran espacio a la diferencia.

4. Activa el ritual expresivo completo.

Para integrar cuerpo, voz, palabra e intención en un solo flujo.

Mini práctica para entornos convivenciales

Durante una semana, elige un espacio (casa, trabajo, grupo) y aplica estas acciones:

1. Escucha sin interrumpir al menos una vez al día.
2. Enuncia con calma una necesidad tuya que usualmente callas.
3. Pregunta genuinamente por la opinión de alguien con quien sueles chocar.
4. Reconoce en voz alta una buena acción de otro.

Anota cómo cambia el clima. Notarás más de lo que imaginas.

La convivencia no se construye con normas: se cultiva en las formas de hablar y escuchar.

Y tú puedes ser agente de cambio desde tu propia voz. Cada conversación puede ser un gesto de construcción o de ruptura. Tú eliges.

¿QUIERES PROFUNDIZAR EN PRÁCTICAS DE CONVIVENCIA COMUNICATIVA?

Agenda una sesión individual para revisar tus hábitos comunicativos y rediseñar tu estilo de relación, o el de tu empresa.

Por Georgina Palencia
Servicio de Habla Pública

