

L'auto-visibilització de les dones científiques, tecnòlogues i tecnòcrates

Montse Lucena Ibarzábal - SPELLARTS, S.L.U., Premià de Mar, Barcelona, Espanya.
montse@spellarts.com

Resum

Aquest treball es el resum d'una proposta concreta de protocol de l'observació i entrenament de les habilitats de **comunicació**, intra e inter personals, en qualsevol moment del procés de treball científic o tecnològic.

A través de la **formació**, la divulgació de coneixements, i de la dotació d'eines i recursos, l'objectiu d'aquest sistema es donar-nos **visibilitat** a nosaltres mateixes, mitjançant una comunicació eficaç.

Paraules clau

Comunicació, formació, visibilitat

Abstract

This work is the summary of a specific proposal for a protocol for the observation and training of communication skills, intra and inter personal, at any time in the process of scientific or technological work.

Through training, the dissemination of knowledge, and the provision of tools and resources, the goal of this system is to give ourselves visibility, through effective communication.

Keywords

Communication, training, visibility

Introducció

Després de treballar durant vint-i-quatre anys com a òptica-optometrista i cinc com a formadora i consultora de **comunicació**, aquest treball, desenvolupa un sistema de **formació** que ens dona protocol i eines concretes, per tal de comunicar i donar a conèixer les nostres feines, estudis, propostes, creacions i descobriments.

Aquest treball neix de l'observació de que, **l'auto-confiança i les habilitats de comunicació** son aspectes presents quan hi ha visibilitat i reconeixement de

les nostres feines, i han estat barreres per moltes col·legues professionals, a l'hora de fer-se visibles i donar-se valor.

Incloure la formació en habilitats de comunicació, neurociència, neurolingüística, i psicologia, en els estudis i treballs científics i tecnològics, permet formar persones científiques o tècniques, que puguin comunicar a la comunicat la seva feina i els seus resultats, de forma eficaç.

La **visibilitat** i el reconeixement de la comunitat científica o no, depèn en gran part del que fem nosaltres mateixes per donar-nos a conèixer i fer respectar la nostra aportació a qualsevol projecte.

La visibilitat de la nostra feina, per cada una de nosaltres, també pot atreure el talent de nenes amb curiositat per les ciències i les tecnologies.

Objectius

Adquirir eines i recursos personals que ens permetin **comunicar** a la comunitat, de forma efectiva, les nostres feines, estudis, assajos, investigacions, idees, propostes, aportacions, creacions i descobriments.

Adquirir eines per fer-nos **visibles** i posar-nos en valor.

Metodologia

La manera d'integrar aquestes habilitats, es mitjançant la **formació** i l'execució de protocols concrets de **comunicació** i entrenament amb exercicis proposats, en base a diferents disciplines relacionades amb la gestió emocional, la psicologia, la neurolingüística, i la neurociència. I observar els resultats.

Disciplines amb les que treballem:

- La neurolingüística: L'observació i ampliació del models del sistema representacional del llenguatge.
- Compartir coneixements basats en el mètode científic de la psicologia, amb exercicis pràctics per la auto-observació i l'experimentació personal.
- Neurociència: Estudis i propostes de diferents neurocientífics que posen de manifest com funciona la nostra atenció, les nostres emocions, les nostres percepcions, i la nostra manera de comunicar-nos.

Protocol d'habilitats a observar i a on podem intervindre

1. La capacitat d'enfocament

Tenir clar el contingut de lo que volem transmetre, el tema del que volem tractar, o el **propòsit** de la nostra intervenció, juntament amb la preparació estructurada de lo que volem exposar, ens ajuda a comunicar-nos, a argumentar, a tractar les objeccions, a negociar i a fer respectar el nostre punt de vista, en qualsevol circumstància.

2. La gestió emocional

Conèixer les nostres emocions i acceptar-les ens permet gestionar-les perquè no bloquegin la nostra comunicació.

La neurociència i la psicologia, estudien les relacions entre els estats emocionals, i les capacitats del nostre cervell.

3. La comunicació intrapersonal. el discurs intern. la comunicació no verbal

Les creences sobre les que hem crescut, tant individual com col·lectivament, poden ser barreres a l'hora de comunicar-nos.

Es important observar la nostra narrativa interna, que ens acompanya en la nostra vida i que condiona la nostra comunicació verbal i no verbal amb l'exterior.

4. La connexió interpersonal

Tenir coneixements de psicologia ens ajuda a entendre'ns millor a nosaltres mateixos i als altres. Això es una habilitat que ens pot facilitar molt la comunicació amb diferents tipus de persones i de col·lectius.

Conèixer els comportaments i les maneres de pensar de diferents tipus de personalitats i de caràcters, ens ajuda a adaptar el nostre missatge en cada cas, per fer-lo entenedor en tots els casos.

5. L'escolta

Hi ha diferents tipus d'escolta, i cada tipus d'escolta provoca una reacció a nivell mental i físic, tant en la persona escoltada com la que escolta. Ser conscients d'aquestes reaccions ens obre les portes a la comunicació.

6. La retroalimentació comunicativa

Si fem el paral·lisme amb els circuits elèctrics, la retroalimentació es el procés en que una part de l'energia de sortida (el missatge que emet l'emissor, si parlem de comunicació), es enviada de retorn a la seva entrada amb l'objectiu

de reforçar, disminuir o controlar la sortida d'energia del circuit (fer créixer, disminuir o controlar la comunicació).

Son les respostes que intercanvien emissor i receptor en una comunicació bidireccional.

7. Els prejudicis

Si nosaltres preparem el nostre missatge, i lo que volem transmetre als altres, ens enfoquem en això, i ho fem, l'èxit comunicatiu està garantit. La predisposició del receptor no depèn de nosaltres, però podem crear les circumstàncies perquè aquesta predisposició existeixi, i/o saber aprofitar les oportunitats quan se'ns presenten.

Els prejudicis, idees preconcebudes, o creences basades en fets anteriors, no han de ser un obstacle per a l'emissió del nostre missatge. Un obstacle que moltes vegades generem nosaltres mateixos.

8. La proposta. el missatge

La preparació del contingut del missatge que volem transmetre es una peça clau, per poder ser concisos i clars, emetre el missatge amb èxit. Les parts, objectius, i contingut del missatge han d'estar definits. Això ens facilitarà, després, el poder improvisar, sobre lo preparat.

9. El tracte de les objeccions. les negociacions. les discrepàncies

Saber debatre, negociar, mantenir la posició, el punt de vista, també es entrenable.

En aquest punt, l'escolta genuïna es important, així com el saber argumentar i defensar la posició de forma assertiva.

10. La comunicació assertiva

La comunicació assertiva es una comunicació a on mantenim les nostres idees, arguments, punts de vista, demandes, propostes, suggeriments, sense caure en comunicació agressiva, ni passiva.

En aquest punt, la gestió emocional serà una competència important en alguns escenaris per a la comunicació.

11. El tancament. la concretització. l'aprofitament de les oportunitats

Conèixer el procés comunicatiu, ens ajudarà a saber veure, quan podem aprofitar les oportunitats, per tancar temes i continuar endavant amb la feina, amb la negociació, o amb la concreció del tema que tinguem entre mans.

12. El seguiment

Hi ha realitzacions que triguen temps a materialitzar-se. Es important saber fer un seguiment d'aquells factors que son necessaris per la visibilitat dels nostres resultats o feines.

Fer el seguiment de la nostra feina, ens ajuda a donar-li el valor i cuidar la nostra visibilitat.

Resultats

Els resultats son destacables, en cada persona.

La feina que se'ls hi proposa, es personal. I si ha cert grau d'implicació, els resultats son evidents, moltes vegades immediats, i estables en el temps.

Resultats com: presentar candidatures, enviar propostes, publicar estudis científics, fer respectar les pròpies idees, i vèncer la por a l'exposició, son evidències de FETS, que han estat possibles, a on abans no ho eren.

Propostes de millora

Continuar observant, aprenent, i treballant amb cassos concrets, per tal de continuar obrint les vies de la comunicació en totes les fases del procés de treball.

Conclusions

- Obtenir coneixements, informació i metodologia, que ens ajuda a comunicar, exposar, divulgar, reconèixer, negociar, vendre, compartir la nostra labor, amb el merescut reconeixement.
- Les competències comunicatives, es poden exercitar i fer créixer.
- Donar-nos visibilitat, posar-nos en valor, fer-nos respectar, trencar "sostres de vidre", i aprofitar les oportunitats, es responsabilitat personal, de cada una de nosaltres.

Bibliografia

- L. Brizendine: *"El cerebro femenino"*. RBA libros, 2006. ISBN: 84-7871-909-1
- A. Marquier: *"La libertad del ser"*. Ediciones Luciérnaga, 2000. ISBN: 978-84-89957-21-3
- R. Bandler i J. Grinder: *"La estructura de la magia. Vol I. Lenguaje y terapia"*. Cuatro vientos editorial, 1975. ISBN: 978-956-242-022-8
- R. Bandler i J. Grinder: *"La estructura de la magia II.. Vol II. Cambio y congruencia"*. Cuatro vientos editorial, 1980. ISBN: 978-956-242-018-3
- C. Naranjo: *"Carácter y Neurosis"*. Ediciones La Llave, 2012. ISBN: 978-84-95496-79-9
- J. Kabat-Zinn: *"Vivir con plenitud las crisis"*. Editorial Kairós, 1990. ISBN: 978-84-9988-490-5