

Episodio 8 - Comunicación

Altavoces - Kathi, Daisy

Calvo y Rubio, Bienvenido al podcast de la Evolución de la mentalidad, escucha consejos sobre habilidades, herramientas, inspiración, limpieza mental, que le ayudan a saber lo que quiere y cómo crear lo que desea para lograr resultados predecibles y crear una vida de contenido donde sea que esté de sus anfitrionas, Kathi Tait y Daisy Papp.

Kathi 00:26

Hola a todos. Esta es Kathi Tait, la guerrera calva aquí hablando en vivo desde Australia en el podcast Bald and Blonde Evolución de la mentalidad. Y conmigo, como siempre, está Daisy Papp de Florida Keys. ¿Hola Daisy cómo estás?

Daisy 00:43

Hola, estoy extremadamente bien, muchas gracias por dedicar tu tiempo de manera oportuna para reunirnos nuevamente y hacer esto, ya que es muy emocionante y me encanta hacerlo y, considerando que estoy muy ocupada, con clientes, sin embargo, tengo como prioridad tomarme este tiempo y apartarlo, para no tomar citas y no trabajar hasta altas horas de la noche, sino más bien reunirme con ustedes para hacer del mundo un lugar mejor. Y esto es simplemente encantador. ¿Cómo estás tú mi querida amiga?

Kathi 01:13

Wow, me encanta Daisy, porque hemos hecho un episodio completo alrededor del tiempo. Y también mencionamos llegar a tiempo en nuestro último episodio, que estaba en los límites. Estoy muy bien Daisy. Estoy teniendo una semana muy ocupada y muy productiva. Así que estoy emocionado de estar aquí también y dedicar este tiempo a nuestro bebé especial, este podcast donde podemos ayudar a la gente y hoy, he decidido que vamos a hablar sobre comunicación.

Daisy 01:43

¿Mmm?

Kathi 01:44

Ahora es una pequeña introducción a nuestro último episodio en el que hablamos sobre los límites. Y en ese episodio, Daisy mencionó un punto clave muy importante para la comunicación que creo que vamos a hablar de eso nuevamente brevemente. En caso de que no hayan escuchado el último episodio, pero si no lo han hecho, deben regresar y hacerlo. Entonces, antes de entrar en eso, la comunicación para mí es una calle de dos vías. Creo que el éxito en la comunicación depende de que una persona sea capaz de expresarse y la otra persona esté dispuesta a escuchar para comprender. Y si alguno de esos elementos no está del todo bien, la comunicación puede fallar muy rápido. Volviendo al punto clave importante, Daisy estaba hablando de la primera persona del singular y lo que eso significa dentro del marco de la comunicación. ¿Podemos revisar brevemente, Daisy, para explicar de qué estoy hablando?



Daisy 02:49

Por supuesto, lo que sea. Antes de pasar a la primera persona del singular, permítanme expresar mi aprobación porque nos estamos comunicando, ¿verdad? (Risa). La comunicación sana para mí es entender y ser entendido sin necesidad de tener la razón.

Kathi 03:05

Sí.

Daisy 03:06

Entonces esa es una parte esencial, muy importante, diría sin necesidad de tener razón.

Kathi 03:11

Absolutamente. estoy completamente de acuerdo con eso.

Daisy 03:14

Me alegro de que lo hagas. (Risas) Así que esa es una parte. Luego, lo siguiente es cuando dices que es una calle de doble sentido, depende de la forma de comunicación, nuestros oyentes, es una calle de un solo sentido para ellos. Nos están escuchando.

Kathi 03:28

Eso es verdad. Y, por supuesto, abordamos eso poniendo la capacidad de darnos su opinión en todas partes. (Risa)

Daisy 03:37

Cierto, en el grupo e incluso en el sitio web, eso es completamente nuevo, porque tenemos noticias increíbles, pero dejé que Kathi revelara esa noticia. Queremos definir, está bien, ¿qué es? ¿Es un monólogo o es un diálogo? Mono significa está bien, es uno. Aquellos que están en la industria de la música están haciendo podcasts o grabando o escuchando música, por lo general disfrutan del estéreo, mucho más que del mono. Yo personalmente, creo que otros amantes de la música también. Una vez que se llega a un acuerdo de que esto va a ser un diálogo, ambas partes deben ser responsables de estar abiertas en ambos sentidos.

Kathi 04:18

Sí

Daisy 04:19

Entonces, cuando hablo, soy yo quien envía un mensaje. Pueden imaginarse ahora, un sobre antiguo donde estoy poniendo algo allí que quiero enviarle a Kathi, y luego ella es el receptor. Ahora puedo mirar, ¿es un buen momento el que estoy enviando, está ocupada, está de humor? Eso es lo que puedo controlar con mi observación. Que yo envíe el mensaje y luego ahora me convierto en el receptor, porque tú te conviertes en el remitente. Es como los dos gigantes del tenis, Djokovic y Federer, sé que también hay otros, pero aun así, me gusta Roger Federer, sí, Suizo y quién es el número uno, estos señores, dentro y fuera de las canchas de tenis, mis aplausos para él. Y en la cancha de tenis, ¿qué hacen? La pelota va y viene, por lo que debe haber algo de fluidez en la comunicación. Y por supuesto, es útil cuando hablamos el mismo idioma.

Kathi 05:17

Muy útil.

Daisy 05:32

Acabo de decir en alemán que si sigo hablándole en alemán, probablemente no entendiste ni una palabra. Así que creo que es útil que hablemos en un idioma en el que podamos estar de acuerdo, ambas entendamos y disfrutemos.

Kathi 05:46

Sí

Daisy 05:47

Te puedo dar un ejemplo al respecto. Mi hijo y yo, ambos hablamos tres idiomas, los mismos tres idiomas y cambiamos de un lado a otro y algo ya veces él dice mamá, ¿puedes decirlo en alemán, por favor? si está de humor, o si no está de humor para zarpar en inglés, está bien. Y entonces podemos estar de acuerdo. Es por eso que la parte del lenguaje puede ser realmente importante.

Y luego lo siguiente está bien es que la otra persona esté abierta a recibir, porque digamos que estás absolutamente estresada, llegas tarde, tienes otras dos pruebas que hacer y es casi medianoche y estás cansada y tienes dolor de muelas y tienes dolores de cabeza y necesitas ir al baño. Probablemente no sea un momento oportuno para comunicarles sobre las vacaciones que queremos tomar en 2025 o los retiros que planeamos hacer en Fiji el próximo año, por lo que probablemente no sea oportuno. Entonces es mi responsabilidad.

Y luego, cuando nos comunicamos, qué es, en realidad es compartir y cuidar. Así que comparto con ustedes lo que está pasando en mi cabeza, mis pensamientos. Comparto con ustedes lo que está pasando en mi corazón, mis sentimientos, emociones, comparto con ustedes, tal vez algunas de mis preocupaciones, comparto con ustedes algunas de mis experiencias y luego eso es el tenis, es solo ir y venir. Y no somos como dos tenistas en la cancha. No se trata de ganar el US Open o el Open de Australia, nada de eso, ¿mmh?

Kathi 07:07

No

Daisy 07:07

¡Eso es lo que no es la comunicación! Pero la pelota en esta metáfora, el ida y vuelta, por eso es un diálogo. Entonces volvamos a la cancha de tenis, porque la comunicación puede ser saludable y podemos discutir algo o podemos avanzar, podemos llegar a una conclusión, a un acuerdo o nos reímos juntos, o lloramos juntos. Todos estos son aspectos de la comunicación.

Kathi 07:32

Sí.

Daisy 07:33

Y la comunicación solo termina cuando dejo mi raqueta. Juego terminado. Bien, entonces discutimos que hay estas personas que se repiten una y otra vez.

Kathi 07:43

(Susurrando) Tengo un par de familiares. (Risas y susurros indistintos... estamos de acuerdo en que no... no en la familia cercana). Conozco a un par de personas así en mi vida que tienden a repetirse.

Daisy 08:01

Entonces que haces?

Kathi 08:02

Luego estaba esta persona en particular que era solo una conocida y realmente no sabía qué hacer porque pensaba que era graciosa. Ella contaba estas historias y se reía de sí misma y era como si solo se estuviera entreteniendo. Pero también repetía cosas y contaba las mismas historias una y otra vez.

Daisy 08:22

¿Qué hiciste? ¿Cómo respondiste?

Kathi 08:24

No salía tanto con ella.

Daisy 08:26

Que triste, pienso.

Kathi 08:28

Sí, porque en esos días, no había forma de que hubiera confrontado a alguien con eso por temor a herir sus sentimientos. De lo que hablamos en el último episodio.

Daisy 08:40

Sí.

Kathi 08:40

Límites.

Daisy 08:40

El episodio de los límites

Kathi 08:41

Sí.

Daisy 08:41

Así que está bien, pero volvamos a la comunicación.

Kathi 08:44

Sí.

Daisy 08:45

Porque tal vez ustedes dos podrían haber tenido una gran comunicación si se hubieran comunicado con ella, que no es tan entretenido para ustedes cuando ella está repitiendo la misma historia una y otra vez, entonces hubo una falta de comunicación que produjo algún problema.

Kathi 09:01

Sí, claro, sí.

Daisy 09:02

Ahora, parte de la comunicación también es lo que comparto contigo, te ayudo a recordar lo que ya me dijiste, para que pueda hacerlo de una manera suave. Puedo decir, recuerdo que ya me dijiste eso. Te ayudo a recordar lo que dijiste o no dijiste.

Kathi 09:18

Sí

Daisy 09:18

Que amable. Y tal vez ella podría haberte contado algunas historias de vida increíbles, o tal vez se rieron juntas o tal vez se rieron de que ella contara la misma historia nuevamente, porque el momento en que dejamos de comunicarnos, también es una gran declaración, ¿no es así?

Kathi 09:32

Sí, lo es.

Daisy 09:33

Así que ya ves, hay tantos aspectos que es emocionante. La comunicación es tan importante. Me encanta, por cierto, cuando veo gente que se comunica a través de la lengua de signos.

Kathi 09:43

Oh, son increíbles, ¿no?

Daisy 09:45

Y pueden ser tan expresivos, y es, wow, me gustaría entender, ¿mmh?

Kathi 09:51

Si por su puesto.

Daisy 09:52

Así que ya ves, la comunicación es muy importante. Ahora, lo que creo que es muy bueno para todos los humanos, sea justo, elija sus palabras sabiamente y recuerde que el lenguaje soez no es válido.

Kathi 10:03

Sí.

Daisy 10:03

No me importa dónde alguien adquirió su talento para usar lenguaje soez. Es un no va. Porque en el momento en que agrego ese tipo de expresión, para mí personalmente innecesario, a la comunicación, va de cierta manera. Déjalo ahí, quédate fuera. En realidad, déjame corregir eso. Me importa dónde adquiriste el lenguaje obsceno. Abordémoslo. Sanémoslo y dejemos de hacerlo porque te sentirás mejor contigo mismo.

Kathi 10:30

Ese es un gran punto. Daisy. Absolutamente,

Daisy 10:32

Sí, tengo un punto. Sí. (Risa)

Kathi 10:37

Démos a nuestros oyentes un ejercicio de comunicación simple que pueden hacer en casa con alguien de su familia.

Daisy 10:45

Primera persona del singular.

Daisy 10:46

Ahora vuelvo a tus peticiones la próxima vez que digas oye, estás dejando los calcetines ahí afuera otra vez, dale la vuelta, habla lo que estás observando como si fueras una cámara de vigilancia. Veo algunos calcetines aquí y no estoy muy seguro de lo que debería pensar al respecto. Esa es una gran habilidad. Por cierto, la madre de una de mis maestras, era tan elegante porque en lugar de reaccionar, siempre insertaba esa cosita. Ella se hizo una pregunta. Ella hizo esto en idioma alemán. Y me preguntó qué debo pensar sobre eso ahora. Así ganó algo de tiempo para responder en lugar de reaccionar. Así que la próxima vez que veas la ropa sucia todavía en el pasillo, en el piso, en el dormitorio, en el sofá o donde sea, solo di lo que estás experimentando y comparte cómo te hace sentir. Y luego agregue su solicitud de lo que le gustaría en su lugar. Eso está claro y luego vamos a ver qué pasa. Danos su opinión.

Daisy 11:38

Me encanta eso Me encanta, tan simple. ¿Y qué tal uno que un adolescente podría hacer?

Daisy 11:45

¿Un adolescente?

Daisy 11:46

¿Cuál sería un tema? ¿Cuál es el contexto?

Kathi 11:48

¿Qué tal si tienen un nuevo novio o novia y los padres intentan preguntar al respecto y no quieren hablar de eso, pero tampoco quieren causarle conflicto a sus padres?

Daisy 12:00

Bien, entonces estamos tratando de ayudar a los padres o al adolescente, ¿hmm? Dos cosas diferentes.
(Risa)

Kathi 12:09

No sé, tengo la sensación de que esto llegará a los oídos de algunos adolescentes, así que hagámoslo desde el punto de vista del adolescente.

Daisy 12:16

Así que digamos que hay un padre que regaña, oye, pero dime que finalmente tienes novia o tienes novio ahora o qué está pasando allí, ¿es ese el tipo...?

Kathi 12:24

Sí, sí. Y todas las cosas que hacen los padres que pueden ser muy frustrantes para un adolescente cuando solo quieren hacer lo suyo.

Daisy 12:33

Explorar. Creo que para todos los adolescentes, cuando tus padres son padres afectuosos, aún pueden ser molestos a veces. Yo también soy madre. Y Kathi también.

Kathi 12:42

Yo soy, sí.

Daisy 12:43

Realmente nos preocupamos por lo que haces en todo momento, todo el tiempo, durante toda la vida. Así que no podrás superar esto. No va a desaparecer. Eso es, esa es mamá.

Kathi 12:56

Ambos podemos dar fe de eso, el mío tiene 26, el tuyo tiene 28, ¿creo?

Daisy 13:01

No señor acaba de cumplir 30 años (risas y comentarios confusos)

Kathi 13:08

No cambia no importa la edad que tengan.

Daisy 13:11

Imagina que a tus padres les importa, no lo hacen por regañar. No preguntan porque quieren regañarte, probablemente preguntan porque tienen curiosidad. Quieren saber qué está pasando en tu vida y también quieren estar seguros de que estás bien, donde sea que estés en tu vida.

Kathi 13:26

Sí, a menudo es su seguridad, ya sea que parezca razonable o no, los padres se preocupan por sus hijos.

Daisy 13:32

Sí. Así que ahora, como adolescente, lo que puede hacer. Digamos que tu padre te pregunta en algún momento, sería franca, diría, va a depender si tengo un nuevo amigo o no. Sí, estoy tratando de saber si realmente me gusta esa persona y pensé que sería bueno conocerlo mejor.

Kathi 13:47

Oigan, niños, díganle eso a sus padres y vean si los deja sin palabras. (risa)

Daisy 13:56

Podría ser.

Kathi 13:56

Creo que podría

Daisy 14:00

Y luego aquí a los padres vamos a... porque no quiero abandonarlos en este escenario de caso.

Kathi 14:04

No, ayudémoslos a ellos también.

Daisy 14:05

Padres, sí. Pregunten. Y si sabes que tus hijos son honestos, sinceros, entonces créelos. Si tiene un niño travieso y astuto que tiene la tendencia a doblarse un poco aquí o doblarse un poco allá, entonces también hay un problema diferente involucrado, que puede abordarse. Cuando se trata de, está bien, construyamos confianza aquí, porque vas a ser un adulto en breve y me gustaría asegurarme de que lo sepas, lo importante que es para mí que seas un ser humano responsable. que sea sincero y de confianza, porque quiero tratarte como a un adulto joven. Y para poder hacer eso, necesito poder confiar en ti y saber que cuando me dices algo, puedo creerlo y decir que es verdad.

Kathi 14:49

Absolutamente. Y creo que es un pilar extremadamente importante en cualquiera de nuestras relaciones, y es especialmente evidente cuando hablamos de adolescentes porque pasas por muchas cosas como adolescente y tener a tus padres de tu lado hará que tu vida sea una mucho más fácil. Trabajé duro para construir una gran relación con mi hijo cuando era un adolescente, por lo que se sentía seguro al acudir a mí con cualquier cosa con la que estaba luchando. Entonces, ya sabes, queremos apoyar y alentar eso.

Daisy 15:20

Creo que la honestidad es muy importante. Esa es otra parte de la comunicación. A menos que sea un comediante y les diga el verde, el azul y el amarillo de las paredes, entonces ese es mi trabajo porque los estoy entreteniendo en ese escenario. Pero, sí creo que la honestidad es muy importante, porque si no, ¿a quién le estoy mintiendo? Estoy configurando ya se encuentra en todo el entorno.

Kathi 15:40

Absolutamente.

Daisy 15:41

Entonces, si quiero honestidad, será mejor que sea una persona honesta.

Kathi 15:44

Absolutamente

Daisy 15:44

¿De acuerdo?

Kathi 15:45

Si, absolutamente. Definitivamente otro pilar.

Daisy 15:48

Y quiero decir que aprecio sinceramente a nuestros seguidores. Muchas gracias. Realmente, eso es maravilloso. Gracias, qué lindo gesto compartir con nosotras que aprecian lo que estamos haciendo y sus comentarios también, por el apoyo, para que podamos mantenernos al día con nuestro material técnico aquí y el personal.

Kathi 16:04

Sí.

Daisy 16:05

Eso es maravilloso, muchas gracias.

Kathi 16:07

Estamos muy agradecidos por todos los que nos han apoyado en todas las formas posibles. Y en realidad tenemos un pequeño anuncio hoy tenemos...

Daisy 16:16

¡Dale!

Kathi 16:19

Acabamos de lanzar nuestro sitio web, el hogar del podcast Bald and Blonde y la dirección es baldandblonde.live. Así que puedes ir allí y ver información sobre Daisy y mi y nuestros antecedentes y tener acceso a todas las otras cosas que hacemos. Además, tenemos reportajes especiales sobre cada episodio, la posibilidad de escucharlos allí mismo en el sitio web y mucho más. Vamos a producir paquetes de podcasts especiales para cada episodio que hacemos que lo ayudarán a profundizar en el tema, en las lecciones que discutimos y le brindará algunos ejercicios que realmente puede hacer en casa. Así que estamos muy emocionados. Cada episodio que se ha publicado hasta la fecha tiene un paquete de podcast para que lo descargues hoy. ¡Así que échale un vistazo!

Daisy 17:15

Eso es maravilloso, mucho esfuerzo en eso y creo que este es el futuro del aprendizaje porque puedes ir precisamente al tema y puedes profundizar más, puedes compartir, puedes aprender algo, cambiar tu propia vida, crear la vida que realmente soñaste. Es por eso que se llama Dream Life Creators en grupo de Facebook en el que compartimos muchos especiales los cuales son muy preciados para



nosotras. Y puedes conocernos un poco más, sobre lo que compartimos de algunos puntos de vista personales. Compartimos algunos videos en vivo y saludamos a todos. Y si tienes alguna pregunta, acérquese y pregúntanos porque creemos que es parte de la comunicación hacer preguntas.

Kathi 17:54

Absolutamente. Y ese grupo está diseñado para estar allí para apoyarlos con lo que están pasando y ayudarlos a crear un cambio en tu vida. Así que le instamos a que venga y se una a nosotros y nos conozca mucho mejor a Daisy ya mí, ya que están sucediendo muchas cosas allí que no verá en ningún otro lugar. Así que vamos a concluir nuestro episodio sobre comunicación de hoy. Y le agradecemos su tiempo, su apoyo y por favor póngase en contacto con nosotros si hay algo que quiera decir. Nos encanta la retroalimentación. Y no olvides suscribirte en tu plataforma favorita para escuchar podcasts.

Daisy 18:32

Eso es maravilloso. Exacto y comparte porque compartimos mucho contigo. Así que te invitamos a compartir con nosotros. Muchas gracias por escuchar y hablar contigo pronto.

Kathi 18:42

Nos vemos la próxima vez.

Daisy 18:43

Adiós.

Daisy 18:44

Muchas gracias por sintonizar el podcast sobre la evolución de la mentalidad de Bald and Blonde. Asegúrate de que te gusta nuestro podcast, comenta y déjanos una reseña de cinco estrellas. Suscríbete en iTunes o donde sea que consumas podcasts. Comparte con tus amigos y seres queridos. Deje un comentario y comuníquese con nosotros con preguntas y cómo podemos ayudarte a cambiar tu vida. Esperamos que hayas disfrutado este episodio. Hablamos la próxima vez.