

El IAP – Intención, Acción, y Percepción

¿Cuántas veces nosotros hacemos las cosas con la mejor de las intenciones pero terminamos con desentendimientos y peleas?

Este problema, o desentendimiento, desafortunadamente es muy común en nuestras vidas, pero no es imposible de resolver. Él sólo requiere que la gente entienda la relación entre la Intención, Acción, y Percepción, o como lo llamamos en nuestra firma A2C: El IAP.

Intención → Acción ← Percepción



I – Intención es interna. Nuestras intenciones son generalmente representativas de lo que deseamos ver suceder. A menos que hablamos a los demás, ellos no tienen como ver o adivinar nuestras intenciones.

A – Nuestras intenciones guían nuestras acciones. Diferente de la intención, la acción es externa. Quiere decir, mientras las personas no pueden ver nuestras intenciones, ellas pueden ver nuestras acciones.

P – Percepción también es interna; sin embargo, es interno a la persona que recibe o observa las acciones y no a la que las da. Las percepciones que los demás tienen sobre nuestras acciones se basan en las interpretaciones que tienen de tales acciones.

¿Cómo funciona el IAP?

Piense en el concepto que para cada acción hay una intención. Con esto en mente, antes de tomar una acción, haga las siguientes preguntas:

- ¿Mi acción corresponde a mi intención?
- ¿Qué acciones alternativas podrían ayudarme a alcanzar mis intenciones / mis objetivos?
- ¿Aunque no puedo controlar la percepción que otros tienen sobre mis acciones, cuál sería la mejor manera de transmitir mi intención a los demás?

Uso del IAP

Ex. 1: Mi intención es que mi pareja escuche lo que tengo que decir. Mi acción es hablar más alto que él, para que él pueda oírme, o ser sarcástico para que pueda ver cuánto estoy frustrada. La percepción de mis acciones puede ser que no estoy escuchando a mi pareja, que no me importa lo que él tiene que decir, o que estoy siendo irrespetuoso con él. La consecuencia probablemente sería una pelea, que es exactamente el opuesto de mi intención inicial.

Usando el IAP en este escenario:

- ¿Mis acciones corresponden a mis intenciones?
 - ¿Si yo hablo más alto o sarcásticamente, mi pareja escuchará lo que tengo que decir?
- ¿Qué acciones alternativas podrían ayudarme a alcanzar mis intenciones / mis objetivos?
 - ¿Y si le digo que siento que no estoy siendo escuchada y que me gustaría la oportunidad de decirle cómo me siento? Probablemente tendría que darle la misma oportunidad.
 - Yo podría escribir una carta para organizar mis pensamientos y emociones y pedirle que me deje leer la carta sin ser interrumpida.
- ¿Aunque no puedo controlar la percepción que otro tiene sobre mis acciones, cuál sería la mejor manera de transmitir mi intención a los demás?
 - Si lo hago consciente de mi intención, tal vez sea más receptivo a mis acciones.

Ex. 2: Mi intención es mostrar a mi amiga que estoy del lado de ella y que la apoyo. Mi acción es decirle que ella merece todo lo que el mundo tiene que dar y que ella debería separarse de su novio, especialmente ya que ella sólo reclama de él y cómo él no la trata como ella merece. La percepción puede ser falta de apoyo, porque ahora mi amiga siente que no me gusta su novio y que ella tiene que defenderlo; una consecuencia puede ser distancia en la relación.

Usando el IAP:

- Mis acciones corresponden a mis intenciones.
 - ¿Si yo dijera a mi amiga para dejar a su novio, ella sabrá que yo la apoyo y que estoy a su lado?
- ¿Qué acciones alternativas podrían ayudarme a alcanzar mis intenciones / mis objetivos?
 - Tal vez yo pudiera escuchar lo que ella tiene que decir y preguntar lo que ella gustaría hacer con su novio.
 - Quizás podría preguntarme cómo gustaría que yo la apoyara.
 - Quizá podría decirle que estoy a su lado, no importa lo que suceda.
- ¿Aunque no puedo controlar la percepción que otro tiene sobre mis acciones, cuál sería la mejor manera de transmitir mi intención a los demás?
 - Si la dejo saber que estoy a su lado, ella sabría que puede llamarme cuando ella me necesite.

Espero que esto haya ayudado.