

## **“PROGRAMA ESCUELAS CON LAS FAMILIAS”**

### **EJE TEMÁTICO 1:**

**LA FAMILIA: EL CENTRO DE LOS AFECTOS, LA COMUNICACIÓN, EL DESARROLLO MORAL Y EL RESPETO A LA MULTICULTURALIDAD.**

### **TALLER N° 2: LA COMUNICACIÓN**

**OBJETIVO:** Analizar el papel de la comunicación y el dialogo como elementos fundamentales para la convivencia familiar.

#### **CONTENIDO:**

- La escucha activa. El diálogo y la asertividad en la comunicación familiar.
- La comunicación: definición.
- Como nos comunicamos en nuestra familia

#### **ACTIVIDADES**

- Iniciar la actividad dando la bienvenida.
- Se procede a dividir a los participantes en grupos de 5 o 6 personas con la dinámica “Pareja ciega”: Cada participante cierra los ojos y dan vueltas 5 veces. Cuando el facilitador da la señal, los participantes tratan de tocar a otras(s) persona(s) para formar su grupo. Cuando se juntan el número indicado, pueden abrir sus ojos y ver su grupo.
- A los grupos se le pide que realicen una dramatización donde reflejen como nos comunicamos en nuestra familia, en diferentes momentos de la vida diaria: al empezar el día, en el almuerzo, en la noche, entre otras.
- Luego de la dramatización se hace la reflexión colectiva sobre las obras presentadas. Hacer énfasis en el lenguaje verbal y corporal utilizado, el tono, el momento, etc.
- Se reúnen nuevamente en grupos y vuelven a realizar la dramatización demostrando como quisieran que fuera la comunicación en nuestra familia.
- Se finalizará el encuentro con debate y reflexión sobre: la comunicación asertiva, el dialogo, Mi casa y mi familia espacios de paz y diálogo.
- El facilitador lee el artículo del Padre Numa Molina “LA ESCUCHA EN FAMILIA”

#### **RECURSOS**

Papeles, marcadores, tirro, bolígrafos o lápices.

Cámara fotográfica, grabador

Lectura que realizará el facilitador para concluir el taller:

#### **LA ESCUCHA EN FAMILIA**

PADRE NUMA MOLINA

Hoy quiero hablarles del valor de la escucha en familia. Si bien es cierto que vivimos una cultura carente de la escucha, la primera afectada por esa carencia es la familia.

Si algo tendría que servir la familia a cada uno de sus miembros es de espacio íntimo donde puedan desahogar sus emociones. Regresamos a casa cargados de alegrías o tristezas, de éxitos o fracasos, de frustraciones o de logros alcanzados, y ese pequeño grupo llamado familia es el más ideal para echarles el cuento, para reírnos o para llorar. Pero sucede que cada uno llega cargado de estrés. Al llegar sigues anclado en algún aparato electrónico del que nunca te desprendiste durante el día, y no hay tiempo para la escucha. No hay tiempo para

preguntarse entre los miembros de la familia cómo estuvo el día, qué novedades traen. La televisión, internet, el celular, las “redes sociales” se comen imperceptiblemente el tiempo para la escucha atenta del otro, de la otra.

Con mucha frecuencia los niños y los adultos mayores son los primeros afectados por la falta de escucha. Vivimos en una sociedad que nos ha enseñado a valorar lo que económicamente es productivo. Como los niños y los ancianos no son productivos en esa lógica, entonces no hay tiempo para ellos. Resulta más productivo continuar en casa con el frenesí que traías de la calle respondiendo mensajes, correo, ajustando agendas para el día siguiente mientras manipulas compulsivamente el control remoto de la TV para enterarse de la noticia de última hora, al tiempo que no dejas de ver que dice el último tuit que va entrando. ¡Dios mío! A que extremo hemos llegado.

No hay tiempo para escucharnos un piropero en familia, para escuchar el cuento del más pequeño o para quedarnos atentos a la historia que trae el o la adolescente que vienen confundidos en medio de un sinfín de mensajes y de propuestas que ameritan ser escuchadas. Y después como dice un texto evangélico, “viene el llanto y el rechinar de dientes”. Ahí te encuentras más tarde a padres y madres escarbando en el surco, pretendiendo cosechar donde no sembraron, y esa siembra comienza por el tiempo sagrado para la escucha en familia.

## HOJA INFORMATIVA QUE SE LLEVARÁ LA FAMILIA AL TERMINAR EL ENCUENTRO

### LA ESCUCHA ACTIVA

#### Debemos saber que con la escucha activa:

- ▲ A veces los padres no consiguen descubrir los deseos o necesidades de sus hijos, no suelen prestar el tiempo suficiente a escuchar u observar que es lo que su hijo solicita, por lo que intentan compensar con interrogatorios que de ningún modo transmiten al niño que se ha comprendido sus sentimientos, emociones o preocupaciones.
- ▲ La escucha activa es la única forma de conectar con el niño y de entrar en su mundo.
- ▲ Nos permite comprender a nuestro hijo y acceder a esa personalidad que se está formando.
- ▲ Nos ayuda a transmitir al niño que lo comprendemos y respetamos.
- ▲ Facilita que el niño se sienta con más confianza, al ser escuchado.
- ▲ Nos permite empatizar con nuestro hijo.
- ▲ La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que nos dice sino y lo más importante, imaginar como se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos.

#### Aspectos generales

- La forma activa de escuchar intenta captar y comprender el mensaje. Produce aceptación.
- Se realiza sin interpretar o descalificar el mensaje del otro.
- Para realizar una escucha activa se necesita una actitud abierta, aceptación del otro y empatía.
- Cuando un niño decide comunicarse con sus padres es porque necesita hacerlo, elige un código para su mensaje, los padres necesitan descifrar ese mensaje, no interpretarlo, si los padres no han captado correctamente el mensaje pueden mandar “retroalimentación” de lo que han comprendido, el hijo puede entonces decirles que descifraron equivocadamente su mensaje.

Cuando los padres “informan” de lo que han captado del mensaje puede ocurrir que:

- Aciertan la comprensión del mensaje. Se produce la escucha activa.
- No aciertan (mal interpretan) el mensaje. Pero si aceptan el error y la corrección del hijo, también se produce la escucha activa.
- La escucha activa es tratar de captar y entender lo que siente el otro, lo que significa el mensaje del otro y luego expresar con palabras lo que entendió y que el otro se lo verifique, (“ahora entiendo lo que me querías decir, es esto..., verdad”).

- La escucha activa no manda un mensaje propio, interpretativo, sino que informa solamente lo que piensa que significa el mensaje del que habla: ni nada más ni nada menos.
- La escucha activa es escuchar, descifrar acertadamente, entender los pensamientos y sentir los sentimientos del otro.

#### Efectos beneficiosos de la Escucha Activa:

- Después de expresar los sentimientos y ser simplemente escuchados, estos tienden a desaparecer como por arte de magia.
- Ayuda a que los niños tengan menos miedo de los sentimientos negativos (los sentimientos no son malos).
- Promueve una relación cálida entre padres e hijos.
- Ayuda a que el niño resuelva sus problemas.

### **EL COMPORTAMIENTO ASERTIVO**

El comportamiento asertivo hace referencia a cuando la persona se expresa de forma que respeta tanto los derechos propios como los ajenos, supone un estilo de comunicación en el cual se expresan directamente y abiertamente los propios sentimientos, las necesidades, las ideas, los derechos legítimos y opiniones sin amenazar o agredir a los demás, es decir: respetando lo del otro pero expresando lo propio, estas personas conocen y tienen en cuenta las necesidades, sentimientos y emociones de los demás sabiendo que son las mismas que las suyas, con su actitud refleja que la persona se gusta a sí misma, se respeta y sabe mantener la calma en las situaciones difíciles, pero también respeta a los demás.

El comportamiento asertivo se caracteriza por:

- Hablar honestamente para resolver problemas.
- Estar satisfecho consigo mismo, sentirse con autocontrol.
- Mensajes en primera persona. Expresar opiniones y sentimientos desde el yo: "yo pienso, opino, siento que...".
- Respetar del mismo modo a los demás. "Qué te parece, qué piensas...".
- Conocer sus derechos y defenderlos, exponiendo las cosas clara y abiertamente.
- Un habla modulada y fluida sin vacilaciones ni muletillas.
- Nivel de voz conversacional mirando a los ojos del interlocutor.
- Un comportamiento no verbal que se caracteriza por transmitir seguridad y respeto con una expresión de cara tranquila, una mirada directa y un cuerpo relajado.

Para desarrollar y practicar la asertividad debes tener en cuenta estas consideraciones:

- Enseñe, desarrolle y déjele practicar a su hijo su asertividad en la familia, este aprendizaje le servirá de mucho para su vida.
- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos, enséñenles con interés, amor y paciencia, es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

Más adelante en este mismo capítulo veremos técnicas para aplicar con eficacia estos tipos de asertividad pero antes vamos a intentar comprender las bases teóricas o filosóficas de la auto afirmación personal.

Creemos que es fundamental situarnos en el contexto ético de las relaciones personales para así analizar y comprender cuales son los límites de nuestra libertad y la de los demás y sobre todo, también revisaremos cuáles son las "obligaciones morales" que nos asignamos respecto a los demás, que impiden que seamos nosotros mismos y que muchas veces nos hacen sentir malestar o culpabilidad.

El diálogo entre padres e hijos: La comunicación es el mejor modo de intentar resolver los conflictos, si bien es cierto que no todo diálogo consigue eliminar la tensión entre los interlocutores y también es cierto que determinadas palabras no hacen sino agravarla, no obstante, el diálogo parece, en principio, como un medio privilegiado para alcanzar el entendimiento y lograr la negociación.

En cualquier conflicto de relación intervienen básicamente tres elementos:

- Las personas implicadas.
- El problema que se plantea.
- El proceso o la forma de intentar resolverlo.

Intentar resolver un conflicto mediante el diálogo supone, por tanto:

- Definir claramente el problema
- Exponer abiertamente todos aquellos aspectos que pueden originar el conflicto.

- Saber expresar y poner el nombre a los sentimientos que en cada uno de los implicados provoca dicho desacuerdo.
- Encontrar las alternativas viables para resolverlo y lograr los acuerdos posibles, de modo que la solución sea satisfactoria para las dos partes sin que ninguno pueda considerarse vencedor o perdedor absoluto.
- Acostumbrar a sus hijos a utilizar este sencillo esquema de resolución de problemas o conflictos y utilizarlo en la relación con ellos puede ser de gran utilidad, sobre todo con los adolescentes. Pero recuerde que necesita ser practicado desde los primeros años de sus hijos para que cuando lleguen a la adolescencia lo vean como normal.

Finalmente, recuerde que necesita una buena dosis de PACIENCIA, PACIENCIA, PACIENCIA... Y SENTIDO DEL HUMOR, porque un adulto no se hace en un día ni en un año. Hay que saber esperar, recuerde, nunca con los brazos cruzados sino con una actitud comprensiva, facilitadora, comprometida y responsable.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- **Técnicas participativas para la Educación Popular.** Centro de Investigación y Desarrollo de la Educación CIDE.
- **Antonio Pérez Esclarín.** *Escuchar para dialogar.*