



PARA SENTIR EL VIENTO EN LAS HOJAS HAY QUE QUERER ESCUCHARLO

Comunicación



TALLER MIRANDO MI ÁRBOL



SESIONES • TALLER MIRANDO MI ÁRBOL

- 1 PREPARANDO LA TIERRA**
Conformando un grupo de trabajo
- 2 CADA ÁRBOL ES DISTINTO**
Mi familia
- 3 CADA TRONCO DA UNA RAMA DISTINTA**
La crianza
- 4 LAS RAÍCES DE MI ÁRBOL**
Adultos significativos
- 5 MIRANDO LAS FLORES DE MI ÁRBOL**
Empatizando con mi niña o niño
- 6 PARA SENTIR EL VIENTO EN LAS HOJAS...**
Comunicación
- 7 EL RIEGO Y LA PODA**
Normas y límites
- 8 ENFRENTANDO VIENTOS Y TEMPESTADES**
Resolución de conflictos
- 9 MI ÁRBOL EN EL BOSQUE**
Las redes en la crianza
- 10 CUANDO EL ÁRBOL DA FRUTOS**
Mediación educativa
- 11 HEMOS VISTO NUESTRO ÁRBOL**
Cierre del Taller



SESIÓN

6

PARA SENTIR EL VIENTO EN LAS HOJAS, HAY QUE QUERER ESCUCHARLO

Comunicación

Taller Mirando mi árbol

Sesión 6: PARA SENTIR EL VIENTO EN LAS HOJAS, HAY QUE QUERER ESCUCHARLO
Comunicación

ISBN 956-8482-03-2

Registro de Propiedad Intelectual N°148.873

Fundación INTEGRA © 2005

Dirección de Estudios y Programas

Fonoinfancia: 800 200 818

Alonso Ovalle 1180, Santiago de Chile

Teléfono: (562) 707 5100

Fax: (562) 707 5200

www.integra.cl

e-mail: fintegra@integra.cl

Diseño gráfico y portada: Andrés Hannach

Ilustraciones interiores: Christian Lungenstrass

Edición de texto: Ramón Espinoza

Impresión: Andros Ltda.



Índice

Ficha resumen	3
El tema de hoy: Comunicación	4
Para empezar...	
Dinámica: La anticomunicación	8
Profundizando en el tema...	
Actividad: Karaoke de las palabras. Reconociendo el lenguaje de niños y niñas	10
Para cerrar...	
Síntesis: Juego de roles	14
Material para fotocopiar:	
10 tarjetas de respuestas - Karaoke de las palabras	16
Facilitadores y obstaculizadores de la comunicación	18
Evaluación de la sesión (para la monitora)	20

El conjunto de materiales para la realización de las once sesiones del taller **Mirando mi árbol** contempla:

- Una guía para monitoras.
- Un cuadernillo para cada sesión.

*Ficha
resumen*

Sesión 6

Para sentir el viento en las hojas, hay que querer escucharlo

Comunicación

LA SESIÓN PROPONE: **REFLEXIONAR** en torno al estilo de comunicación que comúnmente empleamos en nuestras relaciones familiares, en especial con niños y niñas. Además, revisar estilos de comunicación que fortalecen la relación entre adultos y niños.

OBJETIVO: **CONOCER** y **PROMOVER** modalidades de comunicación que potencien y fortalezcan el vínculo entre adultos y niños.

CONTENIDOS:

- Reconocer la importancia y características de una buena comunicación.
- Diferentes modalidades de comunicación.
- Prácticas que facilitan o dificultan la comunicación adulto-niño.
- Formas de comunicación que fortalecen el vínculo adulto-niño.

DURACIÓN APROXIMADA: **120 MINUTOS**

MATERIALES PARA LA SESIÓN:

- 2 papelógrafos
- 2 plumones (rojo y verde)
- Un sobre con 10 tarjetas de respuestas - Karaoke de las palabras: fotocopias de págs. 16-17, para cada subgrupo
- Cinta, bufanda o pañuelo
- Pegamento

PARA CADA PARTICIPANTE:

- Facilitadores y obstaculizadores de la comunicación: fotocopia de págs. 18-19

PARA LA MONITORA:

- Evaluación de la sesión: fotocopia de pág. 20

El tema
de hoy

Comunicación

Sabemos que es fundamental

para el crecimiento de un árbol estar atento a sus necesidades, comprender los mensajes que nos envía y proporcionarle oportunamente los cuidados y el agua que requiere para crecer fuerte y sano.

En el mismo sentido, niños y niñas necesitan de una relación que les otorgue confianza y seguridad. Estos lazos invisibles se construyen en el tiempo, sobre todo al compartir los pequeños detalles cotidianos. Uno de los elementos determinantes en la relación es la calidad de la **comunicación entre padres e hijos**.

La forma de comunicarse puede favorecer o dificultar el entendimiento mutuo. De ahí la importancia de conocer aspectos de la comunicación y reflexionar sobre cómo la realizamos, para buscar estrategias que nos permitan un mejor acercamiento con nuestros hijos e hijas: si queremos escuchar a nuestra familia –y que nos escuche– debemos disponernos de buena manera a ello.

¿Qué es la comunicación?

La comunicación, más que verbalizar un mensaje, es la transmisión de nuestro mundo interno a otro que quiera conocerlo. Seguramente nos ha pasado que al hablar con alguien hemos sentido que no nos escucha, aunque pareciera hacerlo. La *escucha activa* implica abrir todos nuestros sentidos y estar atentos a las claves que el otro nos envía.

En la comunicación interactúan dos o más individuos compartiendo mensajes en un flujo bidireccional, es decir, cuando alguien emite un mensaje, el otro no sólo lo está recibiendo e interpretando sino que también transmite con sus gestos y actitudes otros mensajes, los cuales serán a su vez recibidos e interpretados por el primero.

También es necesario reconocer que es imposible no comunicar. Incluso comunicamos algo cuando estamos en silencio, damos un mensaje que puede significar que estamos enojados, tristes o simplemente con necesidad de retraernos y estar tranquilos.

¿Qué comportamientos son facilitadores de la comunicación?

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Significa estar física y psicológicamente presente cuando alguien se dirige a nosotros. Para

ello es necesario centrar la atención en lo que se dice (contenido, tema, información) y en cómo se dice (tono de voz, gestos, expresión facial, etc.). Saber escuchar es validar al otro y concederle tiempo y atención para que se exprese libremente.

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO (EMPATÍA)

La empatía requiere que las personas hagan una *pausa interna* antes de reaccionar frente a los demás, dándose tiempo para captar sus sentimientos, opiniones, valores y necesidades. El ser humano puede sintonizarse con los miedos, tristezas, alegrías, rabias y afectos de otros. Al empatizar estamos transmitiendo el mensaje de que el otro es una persona valiosa, aunque sienta y piense diferente a nosotros.

CONTENER AL OTRO DÁNDOLE SEGURIDAD

Contener a una persona es transmitirle que *estamos aquí y ahora* con él (ella). Acogemos lo que le pasa, resistimos la fuerza de sus emociones y cuenta con nosotros. Tener capacidad de contención permite que los pensamientos y sentimientos del otro fluyan y se expresen dentro de cierto marco.

COMPARTIR EXPECTATIVAS MUTUAS

La comunicación se dificulta cuando creemos que podemos adivinar lo que siente, piensa y desea otra persona. Muchos malos entendidos ocurren porque no aclaramos lo que esperamos de una situación. Expresar las expectativas mutuas permite que ambos sepan a qué atenerse y se sientan seguros en una relación sana. De esta forma se previenen frustraciones, decepciones y malos entendidos.

EL HUMOR

El humor suaviza asperezas, nos muestra el lado diferente de una situación, baja la tensión y facilita la aceptación de los lados flacos y oscuros de nosotros mismos. Las dificultades de la vida cotidiana se hacen más tolerables cuando se viven con un humor sano y liviano. Esto implica saber reírse de uno mismo, no de los demás.

¿Qué comportamientos son obstaculizadores de la comunicación?

MALINTERPRETAR O ESCUCHAR PARCIALMENTE

Oímos lo que queremos oír y vemos lo que queremos ver: esto es lo que se conoce como percepción selectiva. Ello implica que a veces nos quedamos con una parte de lo que nos dicen o distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de *nuestra propia cosecha*. La comunicación se transforma en un diálogo de sordos, lo que lleva a la incompreensión mutua. También escuchamos a medias cuando cambiamos de tema o nos vamos de una situación para no seguir dialogando. Esto no resuelve el problema, más bien lo agranda porque genera en el otro resentimiento y la sensación de estar diciendo cosas sin valor. Comunicarse bien requiere desarrollar capacidad de atención y concentración para, de esta forma, escuchar y recibir información, y enriquecerse con las experiencias de otros.

DESCALIFICACIÓN

Este comportamiento se manifiesta cuando disminuimos o rebajamos a otro, en función de resaltar las diferencias de edad, posición social, poder, capacidades, etc. Para ello se usan burlas, ironías y un lenguaje que lo deja “*mal parado*.” Esta actitud intimida e inseguriza a la persona, haciéndola dudar de sí misma y de sus capacidades. La descalificación también se da cuando comparamos a un niño con otro: *tu hermana sí que es ordenada*; con esto le estamos diciendo que él es menos y, más que motivarlo a cambiar, probablemente le provoque rabia y un sentimiento de inferioridad.

SOBREVALORAR EL PROPIO CRITERIO

Se manifiesta cuando las personas creen tener la razón frente a un tema y se cierran a escuchar o a considerar como válida la opinión de los demás. Así, juzgan fuertemente a los otros o dan consejos desde su propia experiencia, sin tomar en cuenta realidades ni diferencias. Esto también puede verse cuando los adultos hablan por los niños, como si ellos no tuvieran opinión propia.

Una forma particular de comunicarnos con los niños y niñas

La comunicación entre padres e hijos comienza con las primeras caricias y miradas, gestos y actitudes en los primeros meses de los niños y niñas. Más tarde se unen las palabras que van

enriqueciendo la comunicación. Niños y niñas tienen una forma de comunicarse distinta a los adultos porque se encuentran en un período de desarrollo cualitativamente diferente. Como adultos, estamos invitados a conocer, comprender y adaptarnos a estas particularidades.

Niños y niñas poseen un lenguaje verbal mucho menos desarrollado, comunican más con su cuerpo, sus gestos y sus actitudes que con su escaso repertorio de palabras. Asimismo, aún les cuesta verbalizar sus sentimientos, por lo que es muy importante ayudarlos a otorgar un nombre a lo que sienten, para que más tarde logren identificar sus emociones. Esto lo podemos hacer preguntando, por ejemplo, ¿tienes pena?, ¿tienes rabia?

Por otro lado, las constantes preguntas de niñas y niños les resultan muy importantes. Preguntar es querer aprender y reconocer que otras personas tienen experiencias y conocimientos valiosos. Cuando el adulto *escucha activamente* da a entender al niño o a la niña que le interesan sus experiencias, sentimientos y opiniones.

A los niños también les gusta que nosotros les preguntemos qué les está pasando y qué sienten y piensan. Al respecto, es importante usar preguntas que estimulen su reflexión y abran el diálogo; por ejemplo, frente a un dibujo suyo, preguntar: ¿cómo encuentras tu dibujo?, ¿le agregarías algo? O, ¿a quién dibujaste? Preguntas de este tipo permiten que el niño y la niña ejerciten su pensamiento elaborando respuestas más complejas. Esto no ocurre con preguntas cerradas que sólo permiten responder SÍ o NO, como por ejemplo, ¿te gusta?, ¿lo encuentras lindo? y otras similares.

Para los adultos el tiempo es escaso y corremos de un lado a otro para cumplir con nuestras tareas, las del trabajo y las del hogar. Pero el tiempo que les otorgamos a los niños puede verse multiplicado si consideramos pequeños detalles que nos pueden ayudar a mejorar nuestra comunicación. Algunos ejemplos, a continuación.

Conductas que mejoran nuestra comunicación:

- Mirar a los ojos cuando conversamos con ella o con él.
- Dejar lo que se está haciendo y prestar atención.
- Asentir con la cabeza.
- Inclinar-se hacia él o ella incluso agachándonos para ponernos a su nivel y tener contacto visual.
- Hacer comentarios relacionados con lo que nos expresan.
- Repetir la esencia de lo dicho por el niño o la niña, para asegurarnos de haber comprendido con precisión. Por ejemplo, *si te entiendo bien, quieres decir que...*
- Relacionar lo expresado en el momento con comentarios anteriores, con el fin de ampliar o profundizar la opinión del niño o la niña.

Del mismo modo, existen conductas que pueden ser percibidas como señales de que no nos están comprendiendo o que no nos prestan atención cuando hablamos. A continuación, algunos ejemplos de estas conductas.

Algunas conductas que debemos evitar:

- Mirar hacia cualquier parte, sin dirigirse al interlocutor.
- Estar ocupado en otra cosa (limpiando, ordenando, viendo televisión).
- Interrumpir con otro tema.
- Plantear argumentos contrarios, antes que el otro termine.
- Poner “cara de palo” (indiferencia).
- Bostezar o hacer un gesto que pueda significar aburrimiento.
- Llegar a una conclusión que no está relacionada con lo dicho.

¿Qué nos pasa como personas adultas cuando esto nos sucede?

Probablemente nos sentimos poco escuchadas y poco consideradas, como si nuestra opinión no tuviese importancia. ¿Le sucederá lo mismo o algo similar al niño cuando nosotras hacemos esto?

Es importante considerar al niño o niña como una persona única, que vale lo mismo que cualquier otra; valorar su capacidad de reflexión, sus ideas, sus recursos y sus intentos de solución, respetando sus gustos, sus intereses, sus dudas y sus temores. De esa forma, logramos reconocerlos como personas únicas y valiosas y se sentirán escuchados y reconocidos por nosotros.

Para
empezar...

 DINÁMICA

Tiempo sugerido: 40 minutos

OBJETIVO

Lograr que las participantes reconozcan la relevancia del proceso comunicativo e identifiquen los obstaculizadores y facilitadores de la comunicación.

Para guiar la lluvia de ideas las monitoras cuentan con los contenidos detallados en *El tema de hoy* (pág. 4).

La anticomunicación

DESCRIPCIÓN

La monitora actuará como **anticomunicadora**, es decir, al comenzar la sesión pondrá en práctica una serie de obstaculizadores de la comunicación. Algunas sugerencias para el desarrollo de la dinámica:

- a. La monitora toma una actitud física contraria a la escucha activa: no mira a los ojos a sus interlocutores, su cuerpo puede demostrar desgano o aburrimiento, mientras habla a los participantes está preocupada de alguna actividad personal, entre otras actitudes.
- b. La monitora realiza, con esa misma actitud, la introducción al tema de la sesión: *Hoy veremos la importancia de poder comunicarnos con nuestros niños y niñas, de tal forma que podamos estar atentos a sus mensajes y para que revisemos cómo es mejor transmitir a otros nuestros pensamientos y sentimientos.*
- c. Es importante mantener la actitud contraria a la escucha activa. Si hay dos monitoras, una puede agravar este inadecuado estilo, por ejemplo, interrumpiendo a quien habla.
- d. La introducción termina y la facilitadora le pregunta al grupo: *Bueno..., ¿qué les pareció?, ¿qué ha pasado aquí?, ¿qué relación habrá entre esto y el tema de hoy?, ¿cómo se sintieron?* Se sugiere promover la reflexión grupal abordando qué le pasó a cada participante frente a la actitud de la monitora.
- e. A través de una lluvia de ideas, el grupo define facilitadores y obstaculizadores de la comunicación. Las ideas son registradas por la monitora en un papelógrafo de la siguiente forma:

En papelógrafo

FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

[Escribir con plumón verde]

Actitudes y conductas que **facilitan**
la comunicación.

OBSTACULIZADORES DE LA COMUNICACIÓN

[Escribir con plumón rojo]

Actitudes y conductas que **obstaculizan**
la comunicación.

Se sugiere que la facilitadora promueva en las participantes también el rescate de actitudes y conductas a partir de sus experiencias en sesiones anteriores.

f. La monitora cierra la actividad concluyendo con las siguientes ideas:

IDEAS FUERZA

- Es imposible no comunicar. Muchas veces nuestros gestos, actitudes, tono de voz, postura corporal, etc., pueden entregar más información o información contradictoria a la que expresamos en palabras.
- La forma en que comunicamos un mensaje puede favorecer o interferir la comprensión de éste por parte de quien nos escucha. Por ejemplo, si no miramos al otro, lo más probable es que lo interprete como falta de interés y decida interrumpir el diálogo.
- En el proceso de comunicación interviene la subjetividad, es decir, cómo interpreta cada uno lo que el otro dice o hace. Es importante, entonces, considerar siempre que estos elementos estarán presentes.

Profundizando
en el tema...

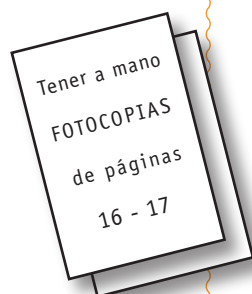
ACTIVIDAD

Tiempo sugerido: 40 minutos

OBJETIVOS

Reconocer las formas en que nuestros niños y niñas nos comunican, más allá de las palabras.

Reconocer la importancia de recabar la mayor cantidad de información, que permita neutralizar los juicios anticipados.



Karaoke de las palabras

Reconociendo el lenguaje de niños y niñas

DESCRIPCIÓN

Esta actividad es un juego entre dos grupos que competirán entre sí por encontrar más rápidamente las respuestas a las situaciones referidas a niños y niñas que se les plantearán. La monitora deberá enmarcar la actividad con una actitud lúdica que motive al grupo a competir sanamente. La actividad tiene el siguiente desarrollo:

- El grupo se divide en dos para participar en la competencia. En cada subgrupo, las integrantes formarán una fila, que determina el orden en que competirán.
- La monitora entrega un sobre a cada subgrupo con un set de tarjetas (*10 tarjetas de respuestas - Karaoke de palabras*).
- Las reglas del juego son las siguientes:
 - Todas las integrantes del grupo deben participar y no repetirse hasta que hayan pasado todas.
 - Sólo se puede escoger una tarjeta para responder a la pregunta.
 - El tiempo máximo para dar la respuesta es de un minuto. Si ningún equipo sabe la respuesta en ese lapso no se asignan puntos.
- La monitora se ubica a cierta distancia con algún objeto (puede ser una cinta, bufanda o pañuelo) que las dos participantes de turno en la competencia tendrán que disputar y tomar para dar su respuesta.
- La monitora lee la primera situación y hace la pregunta. Las participantes revisan las tarjetas-respuesta, escogen una y toman el objeto de la monitora para responder. Ver a continuación esquema de papelógrafo propuesto.

En papelógrafo

SITUACIONES Y PREGUNTAS	RESPUESTAS (NÚMEROS DE LAS TARJETAS)
1.- PEDRO LLEGA A SU CASA DEL JARDÍN, DA UN GRAN PORTAZO Y SE ENCIERRA EN SU PIEZA. LA MADRE LE PREGUNTA QUÉ LE PASA Y PEDRO DICE: ¡¡NADA MAMÁ!! ¿QUÉ LE PASÓ A PEDRO?	
2.- CAROLINA ESTABA JUGANDO CON SUS AMIGUITAS; DE PRONTO, SE PARA LLORANDO Y LE DICE A SU MAMÁ QUE NO QUIERE JUGAR MÁS CON ESAS NIÑAS, QUE LES DIGA QUE SE VAYAN. ¿QUÉ LE PASÓ A CAROLINA?	
3.- ANDRÉS ERA UN NIÑO MUY ACTIVO, LE GUSTABA JUGAR CON OTROS NIÑOS, ERA BIEN HABLADOR. HACE UNA SEMANA ÉL HA CAMBIADO, NO QUIERE SALIR A JUGAR Y PASA CASI TODO EL DÍA SÓLO VIENDO TELEVISIÓN. ¿QUÉ LE PASA A ANDRÉS?	
4.- TODOS LOS DÍAS MARCELA TIENE VÓMITOS Y DOLORES DE CABEZA JUSTO ANTES DE LA HORA DE IRSE AL COLEGIO; LE DICE A SU MAMÁ QUE NO QUIERE IR PORQUE SE ABURRE. ¿QUÉ LE PASA A MARCELA?	
5.- CUANDO NACIÓ SU HERMANITA, JOSÉ ESTABA MUY FELIZ; ÚLTIMAMENTE SU ACTITUD HA CAMBIADO, NO LE PRESTA SUS JUGUETES, NO QUIERE QUE SU MAMÁ VAYA A TRABAJAR Y SE PONE A LLORAR. ¿QUÉ LE PASA A JOSÉ?	
6.- LOS PAPÁS DE LAURA ESTÁN SEPARADOS. CUANDO EL PAPÁ LLEGA A LA CASA ELLA NO QUIERE JUGAR CON ÉL Y TAMPOCO QUIERE QUE SALGAN; ESOS DÍAS PARECE QUE SE PORTARA PEOR QUE ANTES, LLORA POR TODO, PELEA CON SUS HERMANOS Y NO QUIERE COMER. ¿QUÉ LE PASA A LAURA?	

El grupo que primero responda, eligiendo una tarjeta de su respectivo set, recibirá un punto.

- f. Luego la monitora pega las respuestas en otro papelógrafo, u hoja de menor tamaño, preparado según el esquema siguiente. En la primera columna se escribe sólo el número de la situación-pregunta. En cada casillero de la segunda columna deben caber dos tarjetas.

En papelógrafo

NÚMERO DE LA SITUACIÓN-PREGUNTA	PEGAR DOS TARJETAS EN CADA CASILLERO
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

-
- g. El grupo perdedor tiene derecho también a pegar la respuesta elegida o que elegirá en el lapso de un minuto agregado.
 - h. Finalizadas las frases y pegadas las respuestas, la monitora informa que se otorgará un punto adicional a la respuesta que se considere más correcta, independientemente de quién llegó primero:
 - Las respuestas serán sometidas al arbitraje grupal para escoger la mejor y adjudicar el punto adicional. Es posible que no exista consenso y que el grupo descubra que, con la información que poseemos, es imposible tener certeza de qué le pasa al niño o niña.
 - Si el grupo llega a acuerdos demasiado rápido, se sugiere a la monitora que muestre otras posibilidades de respuesta, que pueden estar en las otras tarjetas o que no están en ellas. De este modo va guiando al grupo a reflexionar en torno a los objetivos.
 - i. La facilitadora cierra la actividad con las siguientes ideas fuerza:

IDEAS FUERZA

- Muchas veces nuestros niños y niñas nos comunican más a través de sus gestos, actitudes y conductas que a través de sus palabras.
- Es importante no actuar con juicios anticipados frente a los comportamientos de niños y niñas, pues pueden existir muchos mensajes detrás de ellos: debemos buscar más información para comunicarnos y entenderlos.

Para
cerrar...



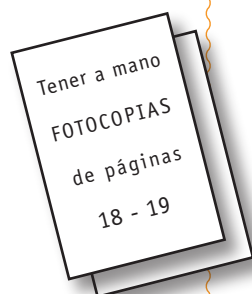
SÍNTESIS



Tiempo sugerido: 40 minutos

OBJETIVO

Realizar una síntesis de las principales ideas abordadas en la sesión, a través del desarrollo de un juego de roles.



Juego de roles

DESCRIPCIÓN

- La facilitadora invita al grupo a trabajar en tríos o duplas algunos de los facilitadores y obstaculizadores de la comunicación presentados en la actividad anterior. Para apoyar la ejecución de la actividad la facilitadora entrega a cada participante una fotocopia de *Facilitadores y obstaculizadores de la comunicación*, que es leído previo al desarrollo del juego de roles.
- Cada grupo prepara y presenta su juego de roles. Al finalizar, la monitora guía la reflexión en torno a:
 - Identificar los facilitadores u obstaculizadores de la comunicación (según sea el caso).
 - ¿Cómo esto puede incidir en la comunicación con nuestros niños y niñas?
 - Para mejorar la comunicación con sus niños, ¿qué desafíos se llevan a casa?
- La facilitadora concluye la sesión pidiendo a cada participante que comparta con el grupo cómo se sintió durante el día de hoy.



Material para fotocopiar



RESPUESTAS • KARAOKE DE LAS PALABRAS

Página 1 de 2

Sesión 6

**Le gustaría que los grandes
le dieran más tiempo y
les gustara jugar.**

Sesión 6

**Le da mucha rabia
no poder hacer lo que quiere.**

Sesión 6

**Está nervioso/a
por sus nuevos amigos de sala.**

Sesión 6

**Sus amigos se burlan porque usa
lentes. Eso le da mucha rabia.**

Sesión 6

**Le da pena porque nunca
logra ganar y ya nadie quiere
hacer equipo con él/ella.**

RESPUESTAS • KARAOKE DE LAS PALABRAS

Página 2 de 2

Sesión 6

**Le gustaría que fueran
más cariñosos y escucharan
lo que él/ella piensa.**

Sesión 6

**No entienden que le cuesta
hacer algunas cosas.**

Sesión 6

**No le gusta que todo el día
le estén gritando.**

Sesión 6

**Está nervioso/a porque
sus papás pelean mucho.**

Sesión 6

**Le da pena sentirse solo/a
cuando los otros juegan y no
lo/a invitan.**



FACILITADORES

DE LA COMUNICACIÓN

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Significa estar física y psicológicamente presente cuando alguien se dirige a nosotras. Es necesario poner atención a lo que dice (contenido, tema, información), y a cómo lo dice (tono de voz, gestos, expresión facial, etc.). Escuchar activamente es concederle tiempo y atención para que se exprese libremente.

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO (EMPATÍA)

La empatía requiere que hagamos una *pausa interna* antes de reaccionar frente a la otra persona, dándonos tiempo para captar sus sentimientos, opiniones, valores y necesidades. El ser humano puede sintonizarse con los miedos, tristezas, alegrías, rabias y afectos de las personas. Al empatizar, le transmitimos el mensaje que es una persona valiosa, aunque sienta y piense diferente a nosotras.

CONTENER AL OTRO DÁNDOLE

SEGURIDAD

Contener a una persona es transmitir que *estamos aquí y ahora* con él/ella. Acogemos lo que le pasa, resistimos la fuerza de sus emociones y cuenta con nosotras. Tener capacidad de contención permite que los pensamientos y sentimientos del otro fluyan y se expresen.

COMPARTIR EXPECTATIVAS MUTUAS

La comunicación es difícil cuando creemos adivinar lo que siente, piensa y desea la otra persona. Muchos malos entendidos ocurren porque no aclaramos lo que esperamos de una situación.

Expresar las expectativas, mutuamente, permite a ambas saber a qué atenerse y se sientan seguras en una relación sana. Así se previenen frustraciones, decepciones y malos entendidos.

EL HUMOR

El humor suaviza asperezas, nos muestra el lado diferente de una situación, baja la tensión y facilita la aceptación de los lados flacos y oscuros de nosotros mismos. Las dificultades de la vida cotidiana se hacen más tolerables cuando se viven con un humor sano y liviano. Esto implica saber reírse de una misma, no de los demás.

CONDUCTAS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS



- Mirar a los ojos cuando conversamos con ellos.
- Dejar lo que se estaba haciendo y prestar atención.
- Asentir con la cabeza.
- Inclinarsse hacia ellos, incluso agachándonos para ponernos a su nivel y tener contacto visual.
- Hacer comentarios atinentes a lo escuchado.
- Repetir la esencia de lo dicho por el otro, para asegurarnos de haber comprendido con precisión. Por ejemplo: *si te entiendo bien, lo que me quieres decir es que...*
- Relacionar lo expresado ahora con comentarios anteriores, con el fin de ampliar o profundizar la postura del otro.



OBSTACULIZADORES

DE LA COMUNICACIÓN

MALINTERPRETAR O ESCUCHAR PARCIALMENTE

Oímos lo que queremos oír y vemos lo que queremos ver: esto es lo que se conoce como percepción selectiva. Ello implica que a veces nos quedamos con una parte de lo que nos dicen o distorsionamos el mensaje poniéndole ingredientes de *nuestra propia cosecha*. La comunicación se transforma en un diálogo de sordos, lo que lleva a la incomprensión mutua. También escuchamos a medias cuando cambiamos de tema o nos vamos de una situación para no seguir dialogando. Esto no resuelve el problema, más bien lo agranda porque genera en el otro resentimiento y la sensación de estar diciendo cosas sin valor. Comunicarse bien requiere desarrollar capacidad de atención y concentración para, de esta forma, escuchar y recibir información, y enriquecerse con las experiencias de otros.

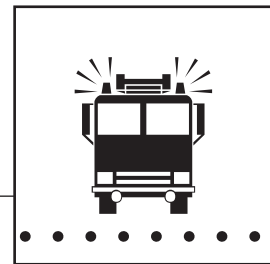
DESCALIFICACIÓN

Este comportamiento se manifiesta cuando disminuimos o rebajamos a otro, en función de resaltar las diferencias de edad, posición social, poder, capacidades, etc. Para ello se usan burlas, ironías y un lenguaje que lo deja *“mal parado”*. Esta actitud intimida e inseguriza a la persona, haciéndola dudar de sí misma y de sus capacidades. La descalificación también se da cuando comparamos a un niño con otro: *tu hermana sí que es ordenada*; con esto le estamos diciendo que él es menos y, más que motivarlo a cambiar, probablemente le provoque rabia y un sentimiento de inferioridad.

SOBREVALORAR EL PROPIO

CRITERIO

Se manifiesta cuando las personas creen tener la razón frente a un tema y se cierran a escuchar o a considerar como válida la opinión de los demás. Así, juzgan fuertemente a los otros o dan consejos desde su propia experiencia, sin tomar en cuenta realidades ni diferencias. Esto también ocurre cuando los adultos hablan por los niños, como si ellos no tuvieran opinión propia.



CONDUCTAS QUE OBSTACULIZAN

LA COMUNICACIÓN CON LOS NIÑOS Y NIÑAS

- Mirar hacia cualquier parte, sin dirigirse a ellas/ellos.
- Estar ocupada en otra cosa (limpiando, ordenando...).
- Interrumpir con otro tema.
- Plantear argumentos contrarios antes que el niño o niña termine o no rescatar sus argumentos en lo que ha dicho.
- No demostrar con el rostro interés o preocupación por lo que se conversa.
- Bostezar o hacer un gesto que pueda significar aburrimiento.
- Llegar a una conclusión que no está relacionada con lo dicho.



Monitora:

Fecha:

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

I. Asistencia

Asistieron: personas

Faltaron: personas

II. ¿Se cumplió el objetivo de la sesión ?

Cabalmente ☐ Medianamente ☐

Escasamente ☐ No se cumplió ☐

Comentarios y sugerencias:

III. Interés en el tema

Respecto del tema las participantes
se mostraron:

Muy interesadas ☐ Interesadas ☐

Poco interesadas ☐ Indiferentes ☐

Comentarios y sugerencias:

IV. ¿Cómo fue la participación del grupo?

Muy activa ☐ Activa ☐

Regular ☐ Pasiva ☐

Comentarios y sugerencias:

V. Los materiales utilizados fueron:

Adecuados ☐ Inadecuados ☐

Escasos ☐ Suficientes ☐

Comentarios y sugerencias:

VI. ¿Quedé satisfecha con el trabajo?

Sí ☐ Medianamente ☐

No ☐

Comentarios y sugerencias:

