

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPILOCIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES**

CURSO 2007-2008

***UNIDAD DE TRABAJO: AFECTO Y
COMUNICACIÓN***

1. INTRODUCCIÓN

El papel de los padres en una familia es muy difícil, puesto que tienen que ir cambiando sus funciones y la manera de vincularse con sus hijos a medida que estos crecen. Pero esto siempre ha ocurrido y no debe asustarnos.

A la vez que somos conscientes de esa dificultad debemos tener confianza en nuestra capacidad para superar las dificultades y adaptarnos a los cambios que se vayan produciendo.

Cuando el niño es un bebé, necesita que cuiden de él para sobrevivir, se le demuestra afecto, cuidando de su bienestar físico. Al poco tiempo aprende a satisfacer sus necesidades. Todavía hay que ayudarlo, pero la ayuda física disminuye mucho.

Esta preocupación es una primera manifestación de afecto. Pero hay otra manifestación de afecto que demostramos cuando aceptamos y amamos al niño por ser quien es. Respetando su esencia y sus valores.

Por supuesto que no existe una regla básica para mejorar la comunicación y el afecto en una familia. Cada una es un mundo distinto, un lenguaje único. Lo que sí deberían existir, como forma para mejorar la comunicación y el afecto, es la voluntad, el interés, y la disponibilidad, por parte de los padres, a que este espacio sea creado y vivido intensamente, en la medida de lo posible. Si lo que quieren es una familia unida, la mejor vía, el más acertado camino, es por la comunicación.

2. OBJETIVOS

- Motivar a los participantes a reflexionar acerca de las experiencias de comunicación y/o afecto que cotidianamente sostienen en el ambiente familiar.
- Reflexionar sobre la cantidad y calidad de comunicación que se vive diariamente a través de que y con quien hablamos.
- Promover la comunicación como herramienta eficaz no sólo de dar y recibir información sino para dar y recibir afecto y mejorar la vida afectiva

3. CONTENIDOS

- 1- Cómo se puede comunicar el afecto
- 2- La importancia de la comunicación
- 3- Fórmulas sencillas para invitar a hablar
- 4- Consejos para mejorar la comunicación entre padres e hijos
- 5- Obstáculos que impiden la comunicación en la familia
- 6- Tipos de padres según usen la comunicación

4. SECUENCIA DE DESARROLLO

4.1. CÓMO SE PUEDE COMUNICAR EL AFECTO

En esta primera sesión proporcionamos a los padres una pequeña explicación de cómo comunicar el afecto, de forma que se pueda establecer un debate posterior. Las formas de comunicar el afecto son:

1. *Como modelo*: cada uno debe demostrar a su hijo que mira por su propio yo. Esto quiere decir que sólo podemos dar a los demás si tenemos algo que dar. El sentimiento de “doy porque quiero” es mucho más auténtico que el de “doy porque debo”. Lo que da felicidad a la mayoría de las personas son las relaciones amistosas de cooperación, el dar libremente y ver a los demás felices. Cuando la gente aprende a cuidar de sí misma, los beneficios se extienden a las demás personas que inciden en sus vidas. Actuando así tomamos conciencia de que nuestro papel en el grupo es un factor de equilibrio y de adaptación social.

2. Fomentar el desarrollo de la capacidad decisoria. Algunas cosas de las que hacemos con idea de ayudar a nuestros hijos en realidad bloquean o limitan esta capacidad. Sería conveniente que cambiáramos algunos hábitos para lograr el desarrollo de la capacidad decisoria de nuestros hijos.

3. Tenemos que tener en cuenta que los padres deben pasar de ser eminentemente protectores cuando sus hijos son pequeños a tratar con iguales cuando sus hijos son mayores, evitando relaciones de dependencia mutua.

Los padres deben ser capaces de imponer límites y disciplina a la vez que intercambian afecto con sus hijos. Y los hijos deben pasar de una situación en la que necesitan protección y cuidado de sus padres a otra en la que deben poder desenvolverse

solos, ser autónomos y saber ponerse sus propios límites. Es importante que sepamos ir dando a nuestros hijos la responsabilidad de su propia vida. De forma gradual y progresiva. Para que esto evolucione de forma positiva es importante enseñarles a desarrollar la voluntad, la motivación para hacer cosas anticipando las consecuencias que se deriven de ellas. Educar la voluntad quiere decir negarse a la satisfacción inmediata y esforzarse por conseguir algo no tan inmediato, no desanimándose ante las dificultades. En este sentido creo que es muy importante el desarrollo de una mayor tolerancia ante las frustraciones.

4.2. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Hablar de comunicación y de diálogo, es hablar de la vida misma, de la persona humana en su dimensión profunda y existencial. Sin embargo, ¡Cómo es difícil comunicarnos! ¡Cómo nos cuesta encontrar con quien dialogar!.

Todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos, tenidos en cuenta, amados por alguien. La vida es comunicación, diálogo, pero no sabemos hacerlo, tenemos que aprender y aprendemos basándose en la práctica, en intentos, cometiendo errores, corriendo riesgos..., y este aprendizaje es de toda la vida.

Los padres que se comunican eficazmente con los niños les promueven autoconfianza y aprendizaje a largo plazo al igual que relaciones interpersonales sanas.

Todo niño desde sus primeros días de vida requiere comunicarse y lo hace a través de los medios que tiene a su alcance: llora, grita, patalea, etc.; por ello la comunicación que los padres desarrollan en la interrelación con el hijo desde la infancia es de gran significado. En ella se siembran las bases de una experiencia que durará, toda la vida, y que desarrolla en los hijos, los sentimientos de seguridad, confianza, amor propio que le permitan cuando crezcan enfrentarse a la vida.

En la medida en que las personas transcurren las diferentes etapas de la vida, la comunicación se hace cada vez más indispensable y necesaria en la relación diaria, tanto en el nivel individual como en el grupal o colectivo; pero es aún más significativa e indispensable la comunicación que se desarrolla al interior del ambiente familiar, y principalmente entre padres e hijos. De la experiencia de esta relación, los hijos desarrollarán la capacidad para establecer un vínculo afectivo consigo mismo y con las demás personas, que le permitirán amar y ser amado, desarrollar la capacidad

cognoscitiva para aprender, generar iniciativa, creatividad y poder relacionarse con los demás integrantes de una familia, escuela y comunidad en general.

La comunicación entre padres e hijos debe efectuarse esencialmente a través de la palabra. El intercambio verbal es privilegio del ser humano. Educar es crear un diálogo.

Cuando los padres demuestran a través de sus palabras, sus sentimientos de aceptación hacia el hijo (a), poseen una fuerte herramienta para influir en la opinión que el hijo tiene de sí mismo y lo ayudan a auto valorarse. En esta forma facilitan su desarrollo, le permiten adquirir independencia y auto dirección.

Existen también formas no verbales para comunicarse, como por ejemplo, el no hacer nada en una situación en la cual el hijo está dedicado; o el no decir nada, puede comunicar aceptación. El silencio es un mensaje no verbal que puede utilizarse eficazmente para hacer que una persona se sienta realmente aceptada.

A través del diálogo podemos:

- Clarificar mejor nuestros propios deseos e intereses
- Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa nuestros sentimientos y expectativas.
- Indagar los sentimientos y expectativas del otro
- Establecer acuerdos comunes de manera verbal
- Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero teniendo en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticiparse a las situaciones
- Hablar y acordar antes de actuar.

Para trabajar las formas de comunicación que se existen en las familias, utilizamos el cuestionario "*¿Cuánto conozco y me comunico con mi familia?*" de la siguiente forma:

- Se divide a los participantes en grupos de 4-5 personas
- Se entrega a cada grupo dos-tres preguntas del cuestionario "Cuánto conozco y me comunico con mi familia", para ser leídas y analizadas.
- Cada grupo expone las respuestas dadas.
- Se confronta con los demás participantes estas respuestas.
- Se refuerza ampliando con la teoría, aclarando dudas y conductas inadecuadas expresadas.

- Se establecen compromisos de cambio en la comunicación diaria por parte de cada uno de los participantes.

Cuestionario " ¿Cuánto conozco y me comunico con mi familia?"

- 1. ¿De qué habla usted más frecuentemente con aquellas personas que se relaciona en su vida diaria?

- 2. ¿Con quién (es) habla usted más frecuentemente?

- 3. ¿Cuándo y de qué manera establece comunicación con sus hijos?

- 4. ¿Cuándo y por qué razón establece comunicación con su pareja?

- 5. ¿Cómo le expresa a su hijo la alegría o satisfacción que le producen sus logros y buenas acciones?

- 6. ¿Cómo despide o le da la bienvenida a sus hijos?

- 7. ¿Cómo despide o le da la bienvenida a su pareja?

- 8. ¿Qué manifestación de afecto ha dado hoy?

- 9. ¿Qué manifestación de afecto ha recibido hoy?

- 10. ¿Escucha a sus seres queridos con frecuencia?

- 11. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente para atender, escuchar, acariciar a sus hijos y/o pareja?

- 12. ¿Qué elogios da más frecuentemente y a que personas?

- 13. ¿Qué elogios recibe más frecuentemente y de que personas?

- 14. ¿Qué acciones considera se deben cultivar en el hogar para promover y mantener una buena comunicación?

- 15. ¿Considera que establece una continua y buena comunicación con los integrantes de su familia?

- 16. ¿Qué sabor le pone a la comunicación que existe en su familia?

Por qué?

- 17. ¿Cómo demuestra su enojo y disgusto ante sus seres queridos?

- 18. ¿Qué persona de su familia se comunica mejor?

- 19. ¿Qué persona de su familia sabe escuchar?

- 20. ¿Qué le hace falta a la comunicación que usted establece en su familia?

4.3. FÓRMULAS SENCILLAS PARA INVITAR A HABLAR

El Dr. Thomas Gordon propone dos fórmulas sencillas y eficaces para invitar a hablar.

a. El abrepuertas:

Una forma eficaz y constructiva para responder a los mensajes-sentimientos o mensajes-problema es a través de respuestas que no comunican ni ideas, ni sentimientos del que escucha; sin embargo invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios o sentimientos. Las expresiones más sencillas pueden ser: ¡Ya veo!, ¿De verdad?, ¡No me digas!, Y ¡Que más!, ¡Que interesante!, ¿En serio?, ¿Lo hiciste?, u otras más explicativas como: "Me gustaría escuchar algo acerca de eso", "Me gustaría conocer tu punto de vista", "Discutámoslo"; "Escuchemos lo que tienes que decir", "Eso parece ser muy importante para ti", "Escuchar tus ideas es importante", "Estoy interesado en lo que te pasa".

Este abrepuertas puede ser ayudante poderoso para la comunicación con otras personas. Las respuestas de los niños y adolescentes hacia estos sencillos abrepuertas sorprenden a los padres. ¿ Que persona no reacciona favorablemente a dichas actitudes?. ¿Que persona no se siente bien cuando se le hace sentir digno, responsable, importante, aceptado?. Los niños no son diferentes.

b. La forma activa de escuchar

Otra forma efectiva de respuesta hacia los mensajes de los jóvenes es la forma activa de escuchar, que consiste en atender mejor el proceso de comunicación entre dos personas.

Cuando un niño decide comunicarse con los padres es porque necesita hacerlo y normalmente lo manifiesta a través de una clave. Ej.: si tiene hambre, pregunta: ¿A que horas va a estar la comida mami? Cuando la madre recibe el mensaje en clave, debe tratar de descifrar el mensaje para poder entender el significado de lo que está pasando al hijo.

Si la madre descifra con precisión, comprenderá que el hijo tiene hambre; pero si por el contrario, piensa que el mensaje es que el hijo esta ansioso por salir a la calle, estaría interpretando mal el mensaje y el proceso de comunicación quedaría roto. He aquí

el problema: El niño no sabe ni la madre tampoco, debido a que ninguno de los dos puede leer lo que hay en el interior del otro.

Con frecuencia ocurre esta equivocación de comunicación. Existe un malentendido del mensaje del "transmisor" por parte del receptor, el cual ni siquiera se entera de la existencia de su error.

La madre debe efectuar la "retroinformación", para que el niño descifre si la madre entendió bien o no el mensaje. Así en esta forma activa de escuchar, el receptor trata de entender lo que siente el transmisor o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresa con palabras lo que comprendió, lo retroinforma para que el transmisor lo verifique.

La forma activa de escuchar ayuda a que los niños tengan menos miedos de los sentimientos negativos. Promueve una relación cálida entre padres e hijos, La experiencia de ser escuchado y comprendido por otra persona es tan satisfactoria, que inevitablemente hace que el transmisor sienta cariño por el que lo escucha.

Además, la forma activa de escuchar facilita que el niño resuelva sus propios problemas e influye para que el niño sienta mas deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.

Actividades necesarias para utilizar la forma activa de escuchar.

La forma activa de escuchar es un método que sirve para poner a funcionar un conjunto de actitudes básicas, sin los cuales el método dejará de ser efectivo, por lo tanto, los padres deben poseer las siguientes actitudes:

1. Desear escuchar lo que el niño tiene que decir. Estar dispuesto a escuchar o expresar abiertamente que no dispone del tiempo.

2. Desear genuinamente ser ayuda. No ayudar hasta sentir verdaderamente el deseo de hacerlo.

3. Aceptar los sentimientos del niño, cualesquiera que sean, sin importar que tan diferentes sean de los suyos propios.

4. Tener confianza en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos.

5. Estar consciente de que los sentimientos son transitorios. Los sentimientos cambian, no permanecen fijos en el niño. El odio puede convertirse en amor y el desaliento en esperanza.

6. Ver al niño como alguien separado de los padres, que tiene su propia vida e identidad. Los padres deben estar con el hijo mientras experimentan sus problemas, pero no deben formar parte de él.

Para trabajar esta parte, por parejas cada uno debe contarle al otro una situación problemática y el compañero practica la escucha activa y la técnica del abrepuestas. Posteriormente anotan las dificultades encontradas, y se comparten en gran grupo para buscar soluciones entre todos.

4.4. CONSEJOS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Si es importante el diálogo en las relaciones interpersonales, lo es aún más la comunicación en la familia. La comunicación está guiada por los sentimientos y por la información que transmitimos y comprendemos. La comunicación nos sirve para establecer contacto con las personas, para dar o recibir información, para expresar o comprender lo que pensamos, para transmitir nuestros sentimientos, comunicar algún pensamiento, idea, experiencia, o información. Cuando existe la comunicación en una familia, seguramente se puede afirmar que existe un compañerismo, una complicidad, y un ambiente de unión y afecto en la casa. Habrá sobretodo un respeto mutuo y unos valores más asentados. Sin embargo, crear este clima de comunicación en la familia, no es así una tarea tan fácil. Hay que ayudar a los hijos con prácticas, es decir, que los padres introduzcan mecanismos que faciliten la comunicación.

Para trabajar los siguientes consejos que mejoran la comunicación, dividimos a los participantes en grupos de 3-4 personas y les damos a cada grupo 2 consejos diferentes. Los grupos tienen que buscar situaciones reales en casa en la que puedan utilizar cada uno de estos consejos, poniendo también los problemas que se pueden encontrar y alternativas para solucionarlos. Posteriormente se hace una puesta en común y se extraen conclusiones.

Consejos que mejoran la comunicación:

- Al dar una información, busca que siempre sea de una forma positiva.
- Obedecer a la regla de que "todo lo que se dice, se cumple".
- Empatizar o ponernos en el lugar del otro.
- Dar mensajes consistentes y no contradictorios.
- Escuchar con atención e interés.
- Crear un clima emocional que facilite la comunicación.
- Pedir el parecer y la opinión a los demás.
- Expresar y compartir sentimientos.
- Ser claros a la hora de pedir algo.
- Observar el tipo de comunicación que llevamos a cabo con nuestro hijo.

Por último, hay que mencionar la cantidad de situaciones en las que la comunicación es sinónimo de silencio (aunque parezca paradójico). En la vida de un hijo, como en la de cualquier persona, hay ocasiones en que la relación más adecuada pasa por la compañía, por el apoyo silencioso. Ante un sermón del padre es preferible, a veces, una palmada en la espalda cargada de complicidad y de afecto, una actitud que demuestre disponibilidad y a la vez respeto por el dolor o sentimiento negativo que siente el otro.

4.5. OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

Estos enemigos sirven de obstáculo para comunicarnos. Los podemos resumir así:

- Generalizaciones: *Siempre estás pegando a tu hermana, nunca obedeces.* Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- Juicio de los mensajes que recibes: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: *Parece que hoy llegas más tarde.* El padre replica: *¿Qué pasa?, ¿Los demás días llego antes?. ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!*
- No saber escuchar para comprender bien lo que quieren decir realmente.
- Discusión sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo. *¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?*
- Establecimiento de etiquetas
- Aplicación de objetivos contradictorios.
- El lugar y el momento que elegimos.

- Exposición de preguntas llenas de reproches.
- El abuso de los: *Tú deberías, Yo debería hacer*, en vez de los: *Qué te parece si..., Quizás te convenga, Yo quiero hacer, Me conviene, He decidido*.
- Cortes en la conversación porque se presta más atención a lo que quieres decir, que a escuchar al otro.

Para trabajar esta parte los padres de forma individual deben escribir situaciones reales de veces que sus hijos han intentado comunicarse con ellos y no han podido, analizando cuáles pueden ser las posibles causas. En una segunda parte, se hacen grupos pequeños (3-4), y cada uno expone sus situaciones, buscando el grupo soluciones a los problemas de comunicación planteados. Posteriormente se hace una puesta en común de todo el grupo extrayendo conclusiones.

4.6. TIPOS DE PADRES SEGÚN EL USO DE LA COMUNICACIÓN

En función de las palabras que dirigimos a los niños podemos comunicar una actitud de escucha o, por el contrario, de ignorancia y desatención. Según analiza el psicólogo K. Steede en su libro "Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos", existe una tipología de padres basada en las respuestas que ofrecen a sus hijos y que derivan en las llamadas conversaciones cerradas, aquellas en las que no hay lugar para la expresión de sentimientos o, de haberla, éstos se niegan o infravaloran.

- Los padres autoritarios: temen perder el control de la situación y utilizan órdenes, gritos o amenazas para obligar al niño a hacer algo. Tienen muy poco en cuenta las necesidades del niño.

- Los padres que hacen sentir culpa: interesados (consciente o inconscientemente) en que su hijo sepa que ellos son más listos y con más experiencia, estos padres utilizan el lenguaje en negativo, infravalorando las acciones o las actitudes de sus hijos. Comentarios del tipo "no corras, que te caerás", "ves, ya te lo decía yo, que esa torre del mecano era demasiado alta y se caería" o, "eres un desordenado incorregible". Son frases aparentemente neutras que todos los padres usamos alguna vez.

- Los padres que quitan importancia a las cosas: es fácil caer en el hábito de restar importancia a los problemas de nuestros hijos sobre todo si realmente pensamos que sus problemas son poca cosa en comparación a los nuestros. Comentarios del tipo "¡bah, no te preocupes, seguro que mañana volvéis a ser amigas!", "no será para tanto,

seguro que apruebas, llevas preparándote toda la semana", pretenden tranquilizar inmediatamente a un niño o a un joven en medio de un conflicto. Pero el resultado es un rechazo casi inmediato hacia el adulto que se percibe como poco o nada receptivo a escuchar.

- Los padres que dan conferencias: la palabra más usada por los padres en situaciones de "conferencia o de sermón" es: deberías. Son las típicas respuestas que pretenden enseñar al hijo en base a nuestra propia experiencia, desdeñando su caminar diario y sus caídas.

Los padres y madres se dividen grupos pequeños (3-4 personas), y ponen ejemplos reales de situaciones en las que se hayan sentido identificados con la tipología de padres mencionada anteriormente, y reflexionan sobre aquellos aspectos que pueden hacer posible el cambiar estas formas de comunicación. Posteriormente se hace reflexión en gran grupo.

5. TEMPORALIZACIÓN

La escuela de padres y madres tiene una temporalización quincenal, y este tema de afecto y comunicación, se trabaja durante 3 sesiones de 2 horas.

6. RECURSOS

Los recursos personales son un coordinador de la actividad especializado en el tema, y los materiales son fotocopias, papeles, bolis.

7. METODOLOGÍA

La metodología utilizada es fundamentalmente participativa, tratando siempre de que los padres se impliquen en la tarea, y sean ellos la parte activa y la que reflexione y obtenga conclusiones, con la ayuda del coordinador.

8. EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación del tema tratado, al final de las 3 sesiones los padres y madres rellenarán la siguiente hoja:

0: nada interesante; 1: algo; 2: bastante; 3: muy interesante

PREGUNTAS	0	1	2	3
1- Los temas tratados en las sesiones te han parecido: <div style="text-align: right; padding-right: 20px;"> 1ª sesión 2ª sesión 3ª sesión </div>				
2- La metodología utilizada te ha resultado				
OBSERVACIONES:				

9. BIBLIOGRAFÍA

- *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen.*

A. Faber y E. Mazlish. Ediciones Médici.

- *Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos*

Dr. Kevin Steede. Editorial Edaf

- *La comunicación no verbal*

Flora Davis. Alianza Editorial

- *Guía para la salud emocional del niño*

Rafael Nicolás, Núria Fillat y Irene Oromí. Ediciones Médici

Se añaden dos anexos como material complementario para trabajar las sesiones.

ANEXO I

BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

Existen tantas barreras para las comunicaciones, que difícilmente resulta extraña la queja constante en todas las organizaciones que las comunicaciones son malas: sorprende que algún mensaje logre llegar inalterado. Aunque la gente trate de comunicarse, a menudo fracasa.

Las principales barreras de comunicación son:

a. Ignorar la información que está en conflicto con lo que ya sabemos: Tendemos a ignorar o rechazar las comunicaciones que están en conflicto con nuestras propias convicciones. Si no las rechazamos, encontramos alguna forma de retorcerlas y acomodar su significado para que se ajuste a nuestros preconceptos.

b. Percepciones acerca del comunicador: El receptor no sólo evalúa lo que escucha en función de su propio marco de referencia, sino que también tiene en cuenta el emisor. El prejuicio puede adjudicarle motivos no existentes al comunicador. Algunas personas ven toda la acción colectiva como una conspiración subversiva.

c. Influencia del grupo: El grupo con el que nos identificamos influye nuestros sentimientos y actitudes. Lo que un grupo oye depende de sus propios intereses. Las experiencias compartidas y los marcos de referencia comunes tienen mucha influencia en el grupo.

d. Las palabras tienen diferentes significados para personas diferentes: Para algunos, las palabras pueden tener un significado especial, por lo cual transmiten una impresión diferente de la pretendida. No asuma algo que tenga determinado significado para usted, transmita el mismo significado a otra persona.

e. Jerga: Todos tendemos a usar un lenguaje especial o jerga. Esa es una forma conveniente de comunicarse entre quienes comparten esa jerga, pero es una barrera efectiva e irritante entre quienes la conocen y quienes no la conocen.

f. Contexto emocional: Nuestras emociones matizan nuestras capacidades de transmitir o de recibir un mensaje verdadero. Cuando nos sentimos inseguros o

preocupados, lo que escuchamos nos parece mucho mas amenazante que cuando estamos seguros y en paz con el mundo.

g. Ruido: Factores externos pueden interferir con la recepción del mensaje. Tales factores pueden ser el ruido en el sentido estricto, el cual impide que se escuchen las palabras, o ruido en sentido figurado, en forma de distractores o de información confusa que distorsiona el mensaje.

Superación de las barreras

Para superar esas barreras se necesita:

1. Adaptarse al mundo del receptor: Piense cómo va a percibir éste el mensaje, entienda sus necesidades y reacciones potenciales, use la empatía, póngase en su lugar.

2. Usar retroalimentación: Consiga que el receptor le retorne un mensaje que le diga hasta que punto ha habido un buen entendimiento.

3. Usar refuerzos: presente el mensaje en varias formas diferentes para hacer que llegue a todos, Use diferentes canales de comunicación, la palabra oral y también la escrita.

4. Usar la comunicación cara a cara: ésta es más afectiva que la palabra escrita, porque no puede observar el efecto de lo que dice y obtener retroalimentación del receptor, lo cual le permite entonces ajustar el mensaje.

5. Usar lenguaje directo, simple: ésto parece más que obvio, pero mucha gente no lo hace, y consecuentemente la comunicación se afecta.

6. Reforzar las palabras con acciones: Si dice que va hacer algo, hágalo. Eso le da credibilidad permanente a sus palabras.

ANEXO II

¿SABEMOS COMUNICARNOS AFECTIVAMENTE?

¿De qué hablamos con los demás?

Cada día establecemos comunicación con diferentes personas. Según nuestra ocupación o condición, entablamos comunicación con nuestros hijos, alumnos, compañeros de trabajo, familiares, amigos o pareja. De igual manera nos hablamos a nosotros mismos sobre distintos aspectos de la vida.

Ubíquese en este ambiente comunicativo y pregúntese de qué habla usted y con quién. Podría ser que su vida, tanto en la escuela como en la familia estuviera saturada de diálogos funcionales, centrados en el rendimiento o en aspectos económicos. Superar el analfabetismo afectivo y realizar un proyecto para la vida y el amor, consiste ante todo en superar este nivel de diálogo completamente operativo, para compartir con los otros algo más que aquello que compartiría con una máquina.

Al invitarlo a pensar que habla usted con los demás y con usted mismo, pretendemos que se pregunte si su comunicación no está reducida a cosas prácticas, y por la manera como en su casa o trabajo, en la escuela o la vida social, estará usted comprometiendo su afecto al comunicarse con los demás.

La comunicación no es solamente una herramienta práctica para dar informes o recibirlos. Es también la mejor manera de establecer redes afectivas. Si usted se atreve a reforzar el elemento afectivo de la comunicación decidiéndose a dar y recibir cariño reconociendo la mutua dependencia, sin lugar a dudas su vida cotidiana mejorará de manera sensible.

Muchas veces convivimos con personas que, al igual que nosotros, están necesitadas de afecto, de seguridad y aunque creemos que se lo estamos ofreciendo, ellas no lo llegan a saber nunca, porque no sabemos como expresar ese afecto. Establecemos relaciones con los demás simplemente para intercambiar información que nos interesa, o para demostrarles nuestro éxito y poder. Pero pocas veces establecemos relaciones en donde comprometamos a plenitud nuestros sentimientos.

Pocas veces nos comunicamos por placer, para compartir, porque sí. Creemos que al comunicarnos con los demás o con nosotros mismos tenemos que buscar alguna utilidad. Hemos aceptado que el tiempo es oro y que todo en la vida debe servir para algo práctico, y nos estamos quedando solos. Pero eso no es todo. Utilizamos el afecto como una moneda y damos afecto sólo a quienes nos obedecen. Sin darnos cuenta decimos "te quiero si eres como yo quiero que seas".

Atrévase por eso a pensar en su manera de comunicar o recibir afecto, porque ahí puede estar la clave para una vida mejor.