



¿Qué vas a aprender?

Queremos expresar nuestras ideas, sentimientos y experiencias, queremos que nos escuchen y nos entiendan, pero no siempre lo logramos.

En esta ficha podrás comprender la importancia que tienen las capacidades de escucha y de expresión para lograr una buena comunicación con los demás.



Para empezar

En el salón de Claudia y Alejandro han llamado a un representante del aula.

Alguien debería ir...



No. A mí no me gusta hablar delante de todos, no sé qué decir, tengo miedo a decir tonterías. Prefiero no ir o quedarme callada.

¡Pero ni siquiera
me has dejado terminar!

Yo no hablaba de eso. Tú nuncaquieres
hacer nada. ¡Qué tonta eres! Así nunca vas a
ser alguien, nadie te va a tomar en cuenta.
Siempre te haces la chiquita,
se te ve ridícula.

¿Qué sabemos del tema?

- ▲ ¿Qué piensas acerca de la conversación entre Claudia y Alejandro?
- ▲ ¿Claudia escuchó lo que tenía que decir Alejandro? ¿Por qué?
- ▲ ¿Alejandro escuchó y comprendió lo que sentía Claudia?
- ▲ ¿Qué te pareció lo que le dijo Alejandro al final?





Aprendamos algo nuevo

1. EL LENGUAJE COMO EXPRESIÓN HUMANA

El lenguaje que hemos desarrollado los seres humanos es muy especial. De hecho, este nos hace diferentes del resto de los seres que habitan el planeta, pues es a través del lenguaje que expresamos nuestros pensamientos y sentimientos. Usamos el lenguaje para expresarnos en muchos sentidos, pero ¿cómo llegamos a transmitir a los demás lo que queremos? ¿Cómo sabemos lo que tratan de decirnos las demás personas?

Algunas personas que pretenden ser directas y sinceras a veces no se miden y actúan impulsivamente, sin tener en cuenta que su manera de decir las cosas puede herir los sentimientos de los demás.

Es importante decir lo que pensamos y sentimos de la mejor manera. No se trata de ser hipócrita, se trata de cuidar a las personas y las relaciones que establecemos con ellas. Hay personas que han perdido amigos porque los han lastimado y ofendido al decir las cosas sin pensar.

2. SENCILLA Y PODEROSA: LA PALABRA

A través de la palabra podemos llegar a los demás de modo claro, honesto y sencillo, generando confianza. Pero no se llega fácilmente a una buena comunicación si se está a la defensiva. Es necesario mantener una actitud de apertura y ser receptivos, es decir, tener capacidad de escucha y saber interpretar correctamente lo que sucede en el mundo. En el ejemplo anterior, Claudia no tiene una actitud de escucha y se adelanta a interpretar lo que Alejandro quiere decir, poniéndose a la defensiva, lo que provoca en Alejandro una reacción agresiva.

Es frecuente que con algunas personas y en algunas circunstancias logremos una buena comunicación, mientras que en otras condiciones o con otras personas no la logremos. Es decir, lograr una buena comunicación no solo dependerá de nosotros sino también de los demás; pero siempre podemos aprender a fortalecer nuestros estilos para enfrentar diversas situaciones y comunicarnos con diferentes personas.

Mucha gente tiene un mundo interno muy rico en ideas, pensamientos y sentimientos, pero casi nunca se atreven a compartirlo. Tenemos ideas —algunas buenas y otras, no tanto—, pero, al fin y al cabo, son nuestras. Si las guardamos y no las expresamos, ¡no servirán para nada!

Recuerda: Todos podemos aprender a comunicar mejor nuestras ideas y sentimientos.

Hay cosas difíciles de escuchar, por ejemplo:

- Escuchar que alguien nos niega las cosas que queremos.
- Escuchar que alguien opina algo diferente de lo que nosotros pensamos.
- Escuchar a alguien que nos hace una crítica.

¿Qué otras cosas son difíciles de escuchar para ti?

La comunicación supone la capacidad de escucha, de atender a la persona que nos habla, darnos cuenta de lo que está sintiendo en ese momento, sin anticiparnos a creer que sabemos lo que nos va a decir. Muchos problemas en la comunicación provienen no solo de la dificultad para conversar, sino también de la dificultad para escuchar.

Recuerda que la comunicación tiene dos partes: la verbal, relacionada con la palabra y lo que decimos explícitamente; y la no verbal, que tiene que ver con nuestros gestos y posturas y el modo en que movemos nuestro cuerpo.

3. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Si bien hemos hablado del poder de la palabra, debemos tener en cuenta que más de la mitad de la información que se transmite en la comunicación es no verbal. Esto se refiere a la postura del cuerpo, los gestos, la mirada, incluso la ropa que se lleva. Todo esto transmite un mensaje y puede ser un medio tan poderoso de comunicación como la palabra misma.

POR EJEMPLO:

El dedo pulgar levantado y la mano moviéndose de un lado a otro.	Puede significar que la persona desea que un auto o camión la recoja y la lleve.
Un guiño de ojo.	La persona está coqueteando. Quizá desea acercarse a alguien.
Los brazos cruzados en el cuerpo, la mirada baja, los hombros caídos.	Quizá la persona tiene vergüenza o está experimentando culpa.
Un bostezo en una conversación o mirar el reloj repetidas veces.	Puede significar que la persona está aburrida.
Vestir un mandil blanco.	En algunos contextos puede indicar que el que lo usa es un médico o enfermero.



Trabajo individual

- Ahora que hemos tratado acerca de la comunicación: ¿Cómo crees que Claudia podría responder en forma positiva a lo que le dijo Alejandro?
Escribe en tu cuaderno las diversas alternativas.
- Imagina una situación que tengas que enfrentar. Cómo responderías a...
 - ▶ un insulto.
 - ▶ una burla.
 - ▶ una amenaza.
 - ▶ un elogio.
 - ▶ un malentendido.
 - ▶ una disculpa.





Trabajo en equipo

Compartan en clase sus respuestas de la tarea anterior.

Luego dialoguen con sus compañeros: ¿Qué mensajes pueden transmitir los siguientes ejemplos de comunicación no verbal?

- Un chico que se viste de negro y usa un piercing en la nariz.
- Un papá que muestra a su hijo el dedo pulgar levantado cuando este ha metido un gol en un partido de fútbol.
- Un gesto de náuseas (sacar la lengua, por ejemplo) frente a una noticia que se escucha en la radio.

Describan otros gestos que conozcan y expliquen qué mensajes transmiten.



Aprovechemos lo aprendido

- ◆ Establece un diálogo con tu papá tu mamá sobre un tema de tu interés.
- ◆ Observa sus gestos y descubre lo que puedan estar pensando y sintiendo. Esto mismo hazlo con tus compañeros de clase.
- ◆ Luego elabora un dibujo que represente el diálogo que has tenido con tus padres o amigos y en donde se vea las expresiones corporales de ellos (comunicación verbal y comunicación no verbal).



Evaluemos y reflexionemos

- ◆ Describe una situación en la que hayas necesitado que alguien te escuche.
- ◆ Observa cómo escuchas a las personas que están cerca de ti. Identifica una situación en particular y presta atención a la manera en que escuchas a una persona cuando esta te habla. Anota tus observaciones y conclusiones en tu cuaderno.
- ◆ ¿Qué puedes hacer para mejorar tu comunicación con los demás? Piensa en la comunicación verbal y la no verbal.
- ◆ En general, ¿qué has aprendido con esta ficha?

