

SEGUNDA SESIÓN: Los obstáculos de la comunicación.

OBJETIVOS:

- Desarrollar dinámicas de participación grupal.
- Reflexionar sobre las dificultades de comunicación.
- Experimentar situaciones de "cierre" de la comunicación.

ACTIVIDADES

- "De dos en dos". Actividad de relación y de comunicación entre los participantes.
- "Escuchando a un amigo/a". Reflexión personal y posteriormente en grupo sobre las actitudes que adoptamos al escuchar a los demás.
- "Trampas comunicativas". Lectura del texto. Análisis y reflexión por grupos sobre los obstáculos de la comunicación.
- "Los rótulos". Dinámica para vivenciar actitudes negativas en la comunicación.
- "Reunión de profesores". Actividad para profundizar en las actitudes que bloquean la comunicación utilizando la técnica de la "pecera".

De dos en dos

OBJETIVO: Conocer algunos aspectos de distintas personas del grupo. Facilitar la relación y la distensión entre todos los miembros del grupo.

PROCEDIMIENTO: se entrega a cada participante una ficha con diversas actividades. Todas las tareas tienen relación con la comunicación con algún miembro del grupo. Se pide a todos los participantes que durante 10-15' realicen al menos 5 de las actividades que se proponen. Pueden elegir las que prefieran y hacerlas en el orden que deseen.

Ejemplos de actividades:

- Dirígete a la persona más alta del grupo y charla sobre deportes
- Acércate a una persona que te parezca muy activa y comenta con ella los planes para las próximas vacaciones.
- Vete al encuentro de una persona con gafas y habla con ella de música.
- Busca una persona que lleve una prenda de vestir similar a una tuya y habla con ella sobre la moda y la ropa.
- A una persona que vaya vestida con un color de tu gusto pregúntale que espera de estas actividades de grupo.
- Dirígete a una persona de las que menos conozcas y conversa intentando descubrir alguna afición común.
- Elige a una de las tres personas más mayores del grupo y habla sobre la profesión.
- Acércate a uno de los compañeros con los que mejor te llevas y habla sobre un tema que no hayas hablado nunca con él.
- Busca una mujer que lleve tacones y descubre si veis los mismos programas de televisión.
- Intenta descubrir a una persona que tenga tu edad y comenta con ella cosas de la infancia.
- Acércate a una persona que tengas cerca y comenta algún aspecto del centro.
- Busca a una persona que haya tenido algún cargo y habla sobre eso con ella.
- Habla con una persona que vaya en bici o transporte público al centro, sobre la contaminación.
- Dirígete a la persona que menos tiempo lleva en el centro y conversa sobre qué cosas le causaron mejor impresión al llegar.
- Acércate a una persona que te parezca despistada y hablar sobre las cualidades y defectos de cada uno.

Adaptada de Pinto, A. y otros (2010)

Se entrega a cada participante la ficha "Escuchando a un amigo/a". Se pide que la lean y completen individualmente. Cuando todos han terminado, se les entrega la ficha "Ayudas típicas" y se les pide que comparen la respuesta escrita por ellos con las que aparecen en esa ficha. A continuación se abre un tiempo de comentarios libres en el grupo.

"Escuchando a un amigo/a"

Camino de casa te encuentras con un amigo/a. Lo encuentras bastante alterado/a. Al preguntarle qué tal le va, tu amigo/a empieza a contarte lo que le ha ocurrido hoy en su trabajo:

"Su jefe le ha pedido que haga un trabajo extraordinario, lo necesitaba con urgencia. Sin embargo la mañana ha resultado muy complicada, con llamadas e imprevistos. Con tanto lío ha olvidado por completo el encargo. Cuando se disponía a marcharse a casa con otros compañeros, ha llegado el jefe y le ha reclamado el trabajo. Ha intentado explicarle el día ajetreado que ha tenido. Pero él le ha interrumpido con voz fuerte, desabrida, le ha gritado: "no me interesan sus excusas, ¿para qué diablos cobra su sueldo para pasarse el día sentado sobre el trasero?" Los compañeros han fingido no oír. Ha recogido apresuradamente y ha salido sin detenerse."

Piensa que le dirías para ayudarle y escríbelo a continuación:

Las "ayudas" típicas	
"Tienes que pararle los pies, como no lo hagas te va a machacar, te hundirá en la miseria..."	Amenazar
"No veo por qué te ha afectado tanto, es una bobada que te preocupes por ello. No será tan grave...anda, sonríe..."	Negar sentimientos
"Lo que tienes que hacer es ir mañana a su despacho, le dices que no vas a tolerar que te insulten..."	Mandar, dirigir
"¿Pero qué urgencias tenías más importantes? ¿te había ocurrido alguna otra vez?..."	Interrogar, preguntar
"En el fondo lo que te pasa es que ves al jefe como si fuera tu padre y entonces esa actitud la vives como un drama..."	Interpretar, "psicoanalizar"
"Mira, los trabajos son así, no todo sale como tu quieres, yo te puedo poner ejemplos..."	Dar lecciones, filosofar
"¿Sabes lo mejor que puedes hacer? Si quieres conservar tu empleo debes presentar ese trabajo mañana a primera hora."	Aconsejar
"Hombre, le has hecho una faena a tu jefe, reconócelo, es normal que pierda los nervios."	Desaprobar, dar la razón al otro
"Eso te pasa por tener poco fundamento y no saber organizarte, lo primero es lo primero"	Despreciar, insultar
"Chico, es horrible, me das pena, menuda mala suerte..."	Compadecer, expresar lástima

Una vez leído individualmente el texto siguiente se forman grupos de 4-5 personas. Se comentan las distintas "trampas" o "dificultades" que se dan en la comunicación. Se pide que reflexionen sobre cuáles son las más habituales en las relaciones entre profesores y alumnos. Y se pide que ejemplifiquen las que consideren más habituales. Se pone en común el trabajo de los grupos.

Trampas comunicativas

Nos relacionamos con el otro a partir de nuestras presuposiciones sobre lo que creemos son sus intenciones y deseos. Además contrastamos sus intenciones con las nuestras, valoramos según nuestras emociones, además están los condicionantes del contexto, las experiencias anteriores... Preguntando evitamos presuponer, aclaramos la información, hacemos pensar al otro sobre sus propios pensamientos.

Hacer preguntas no significa hacer pasar a nuestro interlocutor por un tercer grado. Se trata de hacer preguntas que no suenen a preguntas. Estar con la otra persona desde el corazón, si no en lugar de **acompañar** a la persona se la **analiza**.

Las trampas en las que caemos con facilidad son:

Presuposiciones:

Es dar cosas por supuesto, pensar que cómo yo lo veo lo verán todos (la lectura mental, la interpretación de la conducta ajena, la adivinación de las causas de lo que les ocurre a los demás, los juicios y categorizaciones...)

Aconsejar:

Nadie está en el mismo momento, ni en el mismo nivel en la vida "yo de ti", "yo en tu lugar"... los consejos no sirven. Creyendo que ayudamos les empequeñecemos, les limitamos su propio crecimiento. Hacer reflexionar es siempre mejor que dar triturado o ponerse de ejemplo.

Decir lo que hay que sentir:

No se puede menospreciar lo que el otro siente. Decimos: "no te lo tomes así", "venga, venga, que no hay para tanto", "es que te enfadas por nada", "no estés triste"...

Instrucciones paradójicas:

A menudo damos órdenes imposibles de cumplir. Un clásico es "sé espontáneo".

Querer tener razón:

"No estamos aquí para tener razón, sino para amar" (Demartini).
Detrás de los empecinamientos se esconden grandes inseguridades. Razonar es un mecanismo intelectual, óptimo para planificar, organizar... en las cuestiones de la vida no valen tanto las razones como los sentimientos, vivimos la vida ino la pensamos!

Escucharse a sí mismo:

A menudo ante un interlocutor que nos cuenta cosas que no son de nuestro

interés "desconectamos". No siempre se trata de una conversación pesada, a veces estamos más pendientes de nuestras sensaciones, de nuestros pensamientos, de lo que vamos a decir... nos escuchamos a nosotros mismos.

Decir la última palabra:

Es sucedáneo de "tener razón". Acostumbrarnos a decir la última palabra volvemos a entrar en el juego de poder en las relaciones.

Hablar sin decir nada:

En lugar de hablar con sinceridad, enmarañarse en un conjunto de palabrerías que distraen la comprensión. Hablamos mucho, pero no decimos nada. "No se lo que ha dicho, pero lo ha dicho tan bien".

Distorsiones cognitivas:

Al comunicarnos va a tener mucho que ver el significado que demos a nuestros estados de ánimo, pensamientos y conductas. Estos significados dan sentido a la propia vida actual, los recuerdos, lo que se espera del futuro y cómo se considera la persona a sí misma.

- filtraje o selección perceptiva, captar sólo lo congruente con mi estado de ánimo, ver a través de "unas gafas"
- pensamiento dicotómico o polarizado, todo se ve blanco o negro, o sí o no... la vida no se puede simplificar así
- sobregeneralizaciones, a partir de uno o diversos hechos se extiende la experiencia negativa al resto de situaciones vitales, aunque no estén relacionadas con el hecho
- inferencias arbitrarias, se anticipa una determinada conclusión sin ninguna evidencia que la demuestre o incluso evidenciándose todo lo contrario
- personalización, relacionar los acontecimientos consigo mismo. Personalizar algo que se escapa de la propia responsabilidad.
- "debería", personas que se exigen mucho a sí mismas, a los otros y a la vida. Una persona que pasa buena parte del día usando los "debería" acaba arruinando cualquier relación. Los "debería" nos alejan del presente, en el presente "hacemos" y basta.
- falacias de justicia, razón y cambio, enredos o distorsiones, cuando estamos convencidos de que es injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos personales, o bien de que estamos en posesión de la verdad o de que son los otros los que tienen que cambiar de conducta para que nosotros podamos estar en paz.

Las primeras impresiones:

Toda comunicación es una relación. Cada encuentro se rige por una serie de normas implícitas según la sociedad en la que viven. En los primeros encuentros se generan las primeras impresiones.

- teoría de los rasgos: las personas desarrollan percepciones interpersonales rapidísimamente a partir de unos pocos rasgos iniciales, cuando se detectan determinados rasgos de personalidad en el otro se le otorgan sistemáticamente otro conjunto de rasgos vinculados al percibido. Inferimos rasgos que tal vez no pertenezcan a esa persona de ahí la experiencia

alucinante "cuando nos quitan la venda de los ojos", "cómo no nos dimos cuenta de cómo era", lo divertido es que ni antes era "como creíamos", ni ahora es "como realmente es"

- categorías sociales: la categoría grupal proporciona una identidad o posición social. Según nos identifiquemos con un grupo o nos diferenciamos de él, pueden nacer las comparaciones, los prejuicios y la discriminación.

Miedos, inseguridades y exigencias:

Al expresarnos pueden producirse "ruidos" que dificultan el proceso comunicativo pero que, a la vez nos ofrecen información sobre lo que está pasando. Personas que hablan:

- muy rápido
- muy bajo
- se tapan la boca al hablar y gesticulan excesivamente
- alteran el ritmo del habla

Los ruidos hacen más difícil la comprensión de los contenidos, pero nos brindan una oportunidad para la relación. Detrás de estos fenómenos se acostumbran a esconder miedos, inseguridades y muchas exigencias. Algo tan simple como hablar se vive con ansiedad.

Adaptado de Guix (2008)

Los rótulos

OBJETIVO: Se trata de vivenciar las actitudes que bloquean la comunicación y qué sentimientos provocan en la persona que quiere que se le escuche.

PROCEDIMIENTO: A cada participante se le coloca un rótulo en la espalda sin que sepa lo que pone. Estos rótulos hacen referencia a actitudes típicas que bloquean la comunicación ("ten compasión de mí", "ríete de mí" "aconséjame", "háblame de ti", "enséñame", "interpreta lo que te cuento", "dime que he hecho mal", "quita importancia a lo que te digo", "desvía el tema"...). Todos los participantes van desplazándose por la sala y deben buscar a un compañero para contarle algo que les haya pasado recientemente, el que le escucha debe actuar siempre de acuerdo al rótulo que lleva el que habla en la espalda. Cuando cada uno ha hablado con 4-5 personas diferentes se para la actividad y se pregunta cómo se han sentido y a ver si adivinan que consigna llevan en su espalda. Comentarios sobre las actitudes que impiden escuchar de forma activa.

Adaptado de Morales (1999)

Reunión de profesores

OBJETIVO: Profundizar en las actitudes negativas para la comunicación.

PROCEDIMIENTO: Se utiliza la técnica de la "pecera". Todos los participantes forman un círculo. En medio se colocan 6 personas también en círculo. Ellos van a desarrollar la actividad y los del círculo exterior van a ser los observadores. Los 6 del centro van a simular una reunión de profesores en la que tienen que diseñar las actividades para organizar en el centro una "Semana de la convivencia". A cada una de las 6 personas se le da una tarjeta con el rol que debe desempeñar en el grupo.

- El "gracioso". Debes intentar ser divertido, comentar las ideas de los demás en clave de humor, exagerar, poner siempre un punto de absurdo, de chiste...
- El "cenizo". Busca siempre lo negativo, critica las ideas de los otros, busca las dificultades...
- El "líder". Deber intentar que la reunión funcione. Intentar que todos participen y recoger las ideas de todos buscando el consenso.
- El "fuera de juego". No te interesa el tema y tratas por todos los medios de hablar de otras cosas, sacando otras conversaciones.
- El "yo a lo mío". Estás convencido de que tus ideas son las mejores, interrumpes a los demás cuando empiezan a hablar para volver sobre tu propuesta y la repites todo el tiempo.
- El "desatento". No puedes dejar de moverte, de mirar a otro lado, no escuchas a nadie, procuras distraer al que tienes al lado.

Cuando han pasado 12-15 minutos se abre el diálogo. Los observadores comentan las actitudes que han visto. Los "actores" comentan como se han sentido. Se analiza qué actitudes han bloqueado más la comunicación.