

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



COMUNICACION FAMILIAR EFICAZ
SEMINARIO PARA FORTALECER LAS RELACIONES FAMILIARES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

YAMILE MORALES ACOSTA

CIB

Ej.1



65093

GRUPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA

MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



COMUNICACION FAMILIAR EFICAZ
SEMINARIO PARA FORTALECER LAS RELACIONES FAMILIARES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRIA EN RELACIONES FAMILIARES

POR

YAMILE MORALES ACOSTA

CAMPO DE EXTENSION MEDELLIN COLOMBIA
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO DICIEMBRE DE 1995

065093

COMUNICACIÓN FAMILIAR EFICAZ



SEMINARIO PARA FORTALECER
LAS RELACIONES FAMILIARES

Yamile Morales Acosta

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
DIVISIÓN DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN



COMUNICACIÓN FAMILIAR EFICAZ

SEMINARIO PARA FORTALECER LAS RELACIONES FAMILIARES

PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRÍA EN RELACIONES FAMILIARES

FOR

YAMILE MORALES ACOSTA

MONTEMORELOS, N.L. MEXICO, DICIEMBRE DE 1995.

DEDICATORIA

A DIOS:

Por su amor, cuidado, dirección y fortaleza que me ha dado en toda mi vida.

EN MEMORIA DE MI PADRE NICOLÁS MORALES CELEDÓN:

Por su honorable ejemplo. Por dar todo sin esperar nada a cambio. Por haberme conducido en esta vida. Por el apoyo y amor que siempre me brindó

A MI MADRE ROSA HELENA ACOSTA CÓRDOBA:

Por tan sublime cuidado que ha tenido para conmigo. A quien le debo mi formación.

A MIS HERMANOS JANETH, YADIRA Y NICOLÁS

Por la influencia positiva que han tenido en mi vida, y por la amistad y cariño que me han dado.

A MIS SOBRINOS:

Hernán, Yusselffy, José Nicolás, Eudaldo José, Kelly Tatiana, Nicolás Enrique, Efreth Enrique, Victor Jesús y Rosa Maria.

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por haberme dado la oportunidad de añadir un eslabón más en mi vida profesional para su gloria y su honra.

A LA COMISIÓN ASESORA:

A la Señora Ada de García Marenko, al Dr. Emilio García Marenko. Por la dedicación, apoyo y consejos que me brindaron para hacer una realidad este proyecto

A LA EMPRESA ELECTRIFICADORA DEL CESAR S.A.:

Por su apoyo incondicional.

A ELSA JUDITH Y ELIZABETH DE RODRÍGUEZ:

Por su colaboración en la realización de éste proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| CAPÍTULO I..... | 1 |
| Introducción | 1 |
| Antecedentes..... | 2 |
| Trasfondo Filosófico | 3 |
| Declaración del Problema..... | 5 |
| Propósito del Proyecto..... | 6 |
| Objetivos..... | 6 |
| Importancia del Proyecto | 7 |
| Delimitaciones | 7 |
| Metodología..... | 7 |
| Definición de Términos..... | 8 |
| Organización del Proyecto | 8 |
| CAPÍTULO II. MANUAL DEL INSTRUCTOR..... | 10 |
| Preparación para Dirigir..... | 11 |
| Información Importante para el Instructor..... | 11 |
| Cómo Utilizar el Manual del Instructor..... | 11 |
| Cómo Utilizar el Manual del Participante..... | 12 |

| | |
|--|-----------|
| Tipo de Audiencia..... | 12 |
| Objetivos del Seminario..... | 12 |
| Unidad I. Fundamentos de la Comunicación | 13 |
| Objetivos..... | 14 |
| Distribución del Tiempo | 15 |
| Material Didáctico..... | 16 |
| Instrucciones..... | 16 |
| Importancia de la Comunicación | 17 |
| Definiciones de Comunicación | 18 |
| Elementos que Intervienen en la Comunicación | 18 |
| Objetivos de la Comunicación..... | 19 |
| Tipos de la Comunicación | 19 |
| Dimensiones de la Comunicación | 23 |
| Dimensión de la Profundidad..... | 23 |
| Dimensión de la Habilidad..... | 24 |
| Dimensión de la Calidad..... | 27 |
| Conclusiones..... | 29 |
| Unidad II. Comunicación entre Cónyuges | 31 |
| Objetivos..... | 32 |
| Distribución del Tiempo | 33 |
| Comunicación entre Cónyuges..... | 34 |
| Dificultades que se Pueden Presentar en la Comunicación..... | 35 |

| | |
|--|-----------|
| Pautas para el Fortalecimiento de la Comunicación..... | 36 |
| Cómo Manejar los Conflictos..... | 40 |
| Conclusiones..... | 43 |
| Unidad III. Comunicación entre Padres e Hijos..... | 45 |
| Objetivos..... | 46 |
| Distribución del Tiempo..... | 47 |
| Comunicación entre los Padres y los Hijos..... | 48 |
| Errores que se Deben Evitar en la Comunicación..... | 50 |
| Formas Positivas de Comunicarnos con los Hijos..... | 56 |
| Carta de un Hijo a sus Padres..... | 61 |
| Conclusiones..... | 62 |
| CAPÍTULO III. MANUAL DEL PARTICIPANTE (Contiene las mismas unidades del Manual del Instructor)..... | 63 |
| Unidad I. Fundamentos de la Comunicación..... | 64 |
| Objetivos de la Comunicación..... | 66 |
| Tipos de Comunicación..... | 66 |
| Dimensiones de la Comunicación..... | 67 |
| Dimensión de la Profundidad..... | 67 |
| Dimensión de la Habilidad..... | 67 |
| Dimensión de las Cualidades..... | 67 |
| Unidad II. Comunicación entre Cónyuges..... | 68 |
| Dinámica1. Obstáculos en la Comunicación Cónyugal..... | 69 |

| | |
|---|-----------|
| Pautas para Fortalecer la Comunicación..... | 70 |
| Dinámica 2. Lo que me Gusta Escuchar..... | 71 |
| Dinámica 3. Cómo Manejar el Conflicto..... | 72 |
| Para Reflexionar..... | 73 |
| Unidad III. La Comunicación entre Padres e Hijos..... | 74 |
| Factores que Inciden en la Buena Relación entre Padres e Hijos..... | 75 |
| Dinámica 1. Juego de Roles..... | 76 |
| Dinámica 2. Los Efectos de la Crítica..... | 77 |
| Dinámica 3. Manejando Sentimientos..... | 78 |
| Dinámica 4. Comunicación Efectiva..... | 79 |
| CAPITULO IV. CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y REFLEXIONES .. | 80 |
| Conclusiones..... | 80 |
| Recomendaciones..... | 81 |
| Reflexiones..... | 82 |
| Bibliografía | 83 |

CAPITULO 1

Introducción

La comunicación es una realidad cotidiana para los seres humanos. Resultaría difícil vivir aislados sin comunicarnos. Desde el principio fue el plan divino que existiese comunicación perfecta entre los seres humanos, como ocurría entre Dios y el hombre. El pecado entró como una barrera en la comunicación. Por eso buscamos relacionarnos ya que Dios creó al hombre como ser sociable.

Saber comunicarse es de vital importancia. Dentro del núcleo familiar, se suscitan muchos problemas que interfieren profundamente en ese proceso .

Se podría decir que mantener una buena relación con los demás miembros de la familia nos ayuda a crear un ambiente adecuado, para realizar todas la actividades con mejor aprovechamiento para cada uno de los miembros del sistema.

De acuerdo con el ambiente donde una persona se relaciona, se pueden encontrar problemas de comunicación. El medio puede ser hostil, desagradable y de continuos conflictos. Las actitudes que se desarrollan pueden ser negativas y como consecuencia, su capacidad de entregarse afectivamente a otra persona, queda limitada.

Muchos padres no aprendieron a comunicarse ni a dialogar cuando lo necesitaban. Por lo tanto, en su edad adulta se les hace necesario educarse de tal manera que puedan tener una comunicación eficaz con su cónyuge, hijos y demás personas con quienes se relacionan.

Antecedentes

La autora de este proyecto se desempeña como funcionaria de la entidad Electrificadora del Cesar en la ciudad de Valledupar (Departamento del Cesar, Colombia), como trabajadora social en programas específicos de proyección a la comunidad, tales como: visitas domiciliarias, estudio de las necesidades socio - familiares de los usuarios del servicio, acciones educativas y orientación familiar. También con el trabajo desarrollado a través de las demandas hechas por los empleados de la empresa, con relación a los problemas que ellos viven al interior de su grupo familiar. Así nació la necesidad de trabajar en un proyecto sobre comunicación familiar, con el fin de darles pautas que les ayuden a fortalecer las interacciones familiares.

Algunos autores como Fernández (1986), Molina (1986), desde diferentes puntos de vistas han hablado de la comunicación. Significa una cosa para aquellos individuos interesados en la información y en los medios de expresión. A la vez tiene otro contenido para los interesados en la Ingeniería de las comunicaciones, quienes se preocupan por una transmisión clara y económica de mensajes simples. Expresan una multitud de cosas ideales para

las familias que se quejan de falta o de pobre comunicación entre sus miembros y para los terapeutas. Educadores de familia y profesionales en áreas afines.

Todo eso tiene unas implicaciones importantes con la naturaleza de la comunicación de la familia, cara a cara que pueden observarse, con la connotación verbal y no verbal entre miembros de un grupo familiar.

Satir (1978), planteó que la comunicación es como una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que se relaciona con los seres humanos. Una vez que el individuo llega al planeta, la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás.

En la actualidad hay interés generalizado por los problemas que se presentan en todo el país, especialmente por los conflictos que representan problemas de comunicación. A pesar de que se habla de la importancia de la comunicación en todos los campos de las relaciones humanas, siguen existiendo problemas de comunicación en las parejas, y cada día aumenta el número de hogares con nuevos conflictos.

Trasfondo Filosófico

La Universidad de Montemorelos sustenta una filosofía espiritual, dentro de la cosmovisión cristiana de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Los seres humanos fueron creados a imagen de Dios, como seres comunicantes, donde Adán y Eva hablaban con Dios cara a cara, pero entró el pecado y produjo rompimiento de la comunicación entre el hombre y su Creador (Génesis 1:26,27; 3:1-13).

Dios proveyó una solución para el problema humano. En primer lugar ofreció a Jesucristo como la " simiente" de la mujer (Génesis 3:15), para que viniera a la Tierra y se hiciera humano. Por este acto, se restituyó la comunicación entre Dios y el hombre (Mateo 1:23, Juan 1:1, 12-14). Además, la intervención de Cristo en los asuntos humanos capacita al ser humano para comunicarse más eficazmente con sus semejantes. Ha provisto instrucciones concretas para la comunicación genuina a través de proverbios y otros recursos didácticos (ver por ejemplo los libros de Proverbios, Eclesiástes, El Cantar de los Cantares y otras referencias bíblicas).

La Biblia muestra que Dios se comunica y se revela a si mismo (Salmo 19:1, Hebreos 1:1,2). La palabra como acto comunicante de Dios tiene un poder extraordinario (Génesis 1).

White (1958, página 397) considera la importancia y la influencia que ejercen las palabras pronunciadas por los padres sobre los hijos para bien o para mal en los siguientes términos: "Los padres deben mantener la atmósfera del hogar pura y fragante con palabras cariñosas, bondadosas, con ternura, simpatía y amor". " Agrega que": es importante que padres y madres, esposos y esposas, hermanos y hermanas, no tengan por costumbre ser bajos en acciones, palabras o pensamientos".

En otro aparte, White en su libro El Hogar Adventista añade: "¡Cuánto daño producen en el círculo familiar las palabras impacientes!, las palabras duras hieren el corazón mediante el oído, lo que trae como consecuencia que hombres y mujeres violen los mandamientos de Dios" (Pág.399).

White concluye advirtiendo a los padres de familia que no importa que estén pasando muchas dificultades que se sientan nerviosos, no deben permitir que el pecado envenene a toda la familia con irritabilidades peligrosas. En estos momentos se debe ejercer una doble vigilancia. Debe resolverse en el corazón no ofender con los labios, sino pronunciar palabras alegres y agradables. Ella aconseja que los padres se digan: "No echaré a perder la felicidad de mis hijos y mi esposa con una sola palabra de irritación" (Ibid, pág.401).

Declaración del Problema

El problema de la presente investigación, puede expresarse en los siguientes términos:

1. Hay una necesidad de conocimiento práctico en cuanto a la comunicación familiar.
2. Los educadores de la familia tienen la responsabilidad de ayudar a las familias para obtener estos conocimientos.
3. Para ayudar a las familias eficazmente, es necesario proveerles experiencias de aprendizaje, que no solamente tengan información y conceptos, sino que también sean vivenciales.
4. Hay escasez de materiales de esta naturaleza, en especial y particularmente adaptados a la cultura y realidad colombianas. El presente proyecto procura atender estos problemas.

Propósito del Proyecto

El propósito de presentar este proyecto es elaborar un programa educativo sobre pautas en el manejo de la comunicación familiar, concebido en primera instancia para el beneficio del empleado de la empresa Electrocesar y su familia, pero diseñado de tal manera que se pueda utilizar también con otras familias que viven circunstancias similares.

El programa incluye un Manual para el Instructor que abarca el contenido a tratar y las instrucciones para la realización de dinámicas y ejercicios con el material didáctico. El Manual del Participante será un cuadernillo de trabajo para la elaboración del ejercicio y dinámica del seminario.

Objetivos

Específicamente, a través de este proyecto se espera lograr los siguientes objetivos:

1. Colocar en manos de educadores de la familia, un Manual para conducir seminarios de comunicación familiar que los capacite para ayudar eficazmente a las familias a mejorar constantemente su comunicación.
2. Entregar a las familias un programa educativo para ayudarles a establecer y consolidar patrones saludables de comunicación.
3. Dotar a la sociedad de un Manual que facilite el mejoramiento de la comunicación familiar, con el consiguiente impacto positivo en la sociedad en general.

Importancia del Proyecto

La importancia del proyecto radica en los beneficios que podrá aportar:

1. A las familias, al proveerles recursos educativos, y herramientas para fortalecer la comunicación entre sus miembros.
2. A los educadores de la familia, al colocar en sus manos materiales apropiados y profesionalmente elaborados para que puedan ayudar a las familias en el manejo de la comunicación eficaz.
3. A las empresas (como el caso de la electrificadora del Cesar) al capacitar a sus empleados para tener mejores relaciones familiares, con el consiguiente impacto positivo en términos de rendimiento laboral y satisfacción profesional.
4. A la sociedad, la Iglesia y la Nación, al generar un clima de relaciones positivas entre las familias como resultado directo de las mejores comunicaciones

Delimitaciones

En la realización de este proyecto se establecieron las siguientes delimitaciones: El seminario está dirigido específicamente a los padres de familia que desean fortalecer la comunicación familiar. Tiene un enfoque que toma en cuenta la cosmovisión cristiana de la comunicación.

Metodología

La metodología utilizada para este proyecto fue la siguiente:

- ☞ Se hizo una revisión de la literatura disponible con respecto al tema.

- ☞ La información recogida se registro en fichas de trabajo.
- ☞ La información se distribuyó en tres unidades.
- ☞ Para la comunicación más eficaz de estas familias, se diseñaron las técnicas didácticas más apropiadas. Se incluye dinámicas, vivencias, ejercicios e ilustraciones, que representan el contenido del Manual del Instructor.
- ☞ Se diseñó un cuadernillo de trabajo para facilitar la labor y las actividades correspondientes a cada unidad. Este es el Manual del participante.

Definición de términos

- ☞ **Comunicación:** Cualquier comportamiento que lleva consigo un mensaje que es percibido por otra persona. El comportamiento podrá ser o no verbal.
- ☞ **Familia:** Es un sistema activo y abierto de vivir y desarrollarse entre personas que tienen lazos de consanguinidad, comparten vida en común y se desenvuelven en distintos estadios de la maduración física y mental
- ☞ **Relaciones interpersonales:** Son aquellas relaciones que ocurren entre las diferentes personas, y que establecen el cómo, cuándo, y con quién se comunican dentro del grupo familiar.

Organización del Proyecto

Este proyecto se encuentra distribuido en cuatro capítulos. En el primer capítulo se presentan la introducción, los antecedentes del problema, el trasfondo filosófico, la declaración del problema, el propósito del proyecto, los objetivos, la importancia del proyecto, las delimitaciones, la metodología, las definiciones de términos y la organización del proyecto.

El segundo capítulo contiene el Manual del Instructor, que consta de tres unidades:

1. Fundamentos de la comunicación familiar.
2. La comunicación entre cónyuges.
3. La comunicación entre padres e hijos.

En el material se incluyen dinámicas de pareja, charlas e instrucciones, y se muestra el tiempo necesario para cada unidad; además, se incluye material didáctico sugerente.

El tercer capítulo presenta el Manual del Participante que consiste en un cuadernillo de trabajo en donde se realizan las dinámicas y ejercicios seleccionados para tal fin.

El capítulo cuatro presenta el resumen, las conclusiones y recomendaciones para la aplicación del proyecto.

Las unidades que conforman este Manual son:

UNIDAD UNO: Fundamentos de la Comunicación. Se revisarán fundamentos, tipos, objetivos y dimensiones de la comunicación.

UNIDAD DOS: Comunicación entre Cónyuges. Se estudiarán pautas que se debería tener en cuenta para el fortalecimiento de la comunicación matrimonial, y cómo resolver los conflictos.

UNIDAD TRES: Comunicación entre Padres e Hijos. Errores que se deben evitar en la comunicación, y formas positivas de comunicarse con los hijos.

CAPITULO II

MANUAL DEL INSTRUCTOR

Este capítulo es el Manual del Instructor. Tiene información general para dirigir el seminario taller. Está dividido en tres unidades.

En cada unidad se indican los objetivos, el tiempo aproximado para cada sección, los materiales que se utilizarán, el material didáctico sugerente, y las estrategias o secuencias de actividades, tales como dinámicas, ejercicios, material de apoyo para el instructor y los ejercicios que deberá dirigir a los participantes.

Las unidades que conforman este Manual son:

UNIDAD UNO: Fundamentos de la Comunicación. Se revisarán fundamentos, tipos, objetivos y dimensiones de la comunicación.

UNIDAD DOS: Comunicación entre Cónyuges. Se estudiarán pautas que se debería tener en cuenta para el fortalecimiento de la comunicación matrimonial, y cómo resolver los conflictos ,

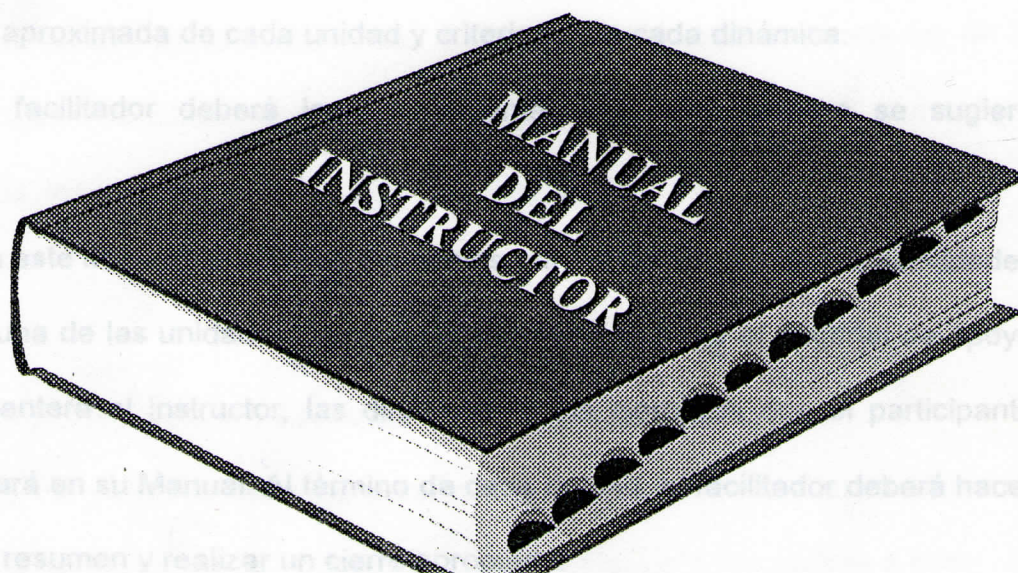
UNIDAD TRES: Comunicación entre Padres e Hijos. Errores que se deben evitar en la comunicación, y formas positivas de comunicarse con los hijos.

YAMILE MORALES ACOSTA

COMUNICACION FAMILIAR EFICAZ

Seminario para Fortalecer las Relaciones Familiares

MANUAL DEL INSTRUCTOR



Cómo Utilizar el Manual del Instructor

Este Manual contiene la información que va a recibir el participante. De acuerdo con el desarrollo de los temas, el facilitador o instructor, presentará dichos temas y dará instrucciones para realizar las diferentes dinámicas y actividades.

Preparado por

YAMILE MORALES ACOSTA

PREPARACIÓN PARA DIRIGIR

Este seminario sobre comunicación familiar eficaz puede ser dirigido por educadores de la familia, trabajadores sociales, profesionales de áreas afines, padres de familia, etc., que tienen el deseo de ayudar a otros hogares, y quieren ampliar conocimientos para un mejor desarrollo de la comunicación entre los cónyuges y entre los padres y los hijos.

Información Importante para el Instructor

Este manual ha sido elaborado de una manera sencilla y didáctica. En su contenido se presentan los objetivos generales, material que se utilizará, duración aproximada de cada unidad y criterios para cada dinámica.

El facilitador deberá leer detenidamente el material que se sugiere emplear.

En este Manual se dan los elementos para el desarrollo de las actividades de cada una de las unidades, las charlas, que vienen a ser el material de apoyo que presentará el instructor, las dinámicas y los ejercicios que el participante desarrollará en su Manual. Al término de cada unidad, el facilitador deberá hacer un breve resumen y realizar un cierre apropiado.

Cómo Utilizar el Manual del Instructor

Este Manual contiene la información que va a recibir el participante. De acuerdo con el desarrollo de los temas, el facilitador o instructor, presentará dichos temas y dará instrucciones a los participantes para realizar las diferentes dinámicas y actividades contenidas en su Manual.

Cómo utilizar el Manual del Participante

Cada participante deberá tener un ejemplar del Manual del Participante y utilizarlo en los momentos indicados. Este Manual está elaborado para un participante activo. El Manual contiene títulos de los capítulos, dinámicas y espacio para escribir.

Tipo de Audiencia

Este seminario podrá ser impartido a familias que desean fortalecer su comunicación familiar. El número mínimo de participantes puede ser 10 a 15 parejas o familias aproximadamente. La participación máxima puede ser de 20 a 25 parejas o familias. Con grupos muy grandes se haría difícil el manejo y control de los participantes, y con los grupos muy pequeños se perdería la motivación.

Objetivos del seminario

- ① Identificar los elementos fundamentales de la comunicación.
- ① Utilizar los patrones comunicacionales saludables en la relación de pareja.
- ① Aplicar los principios de comunicación en la relación entre padres e hijos.

UNIDAD I

UNIDAD I

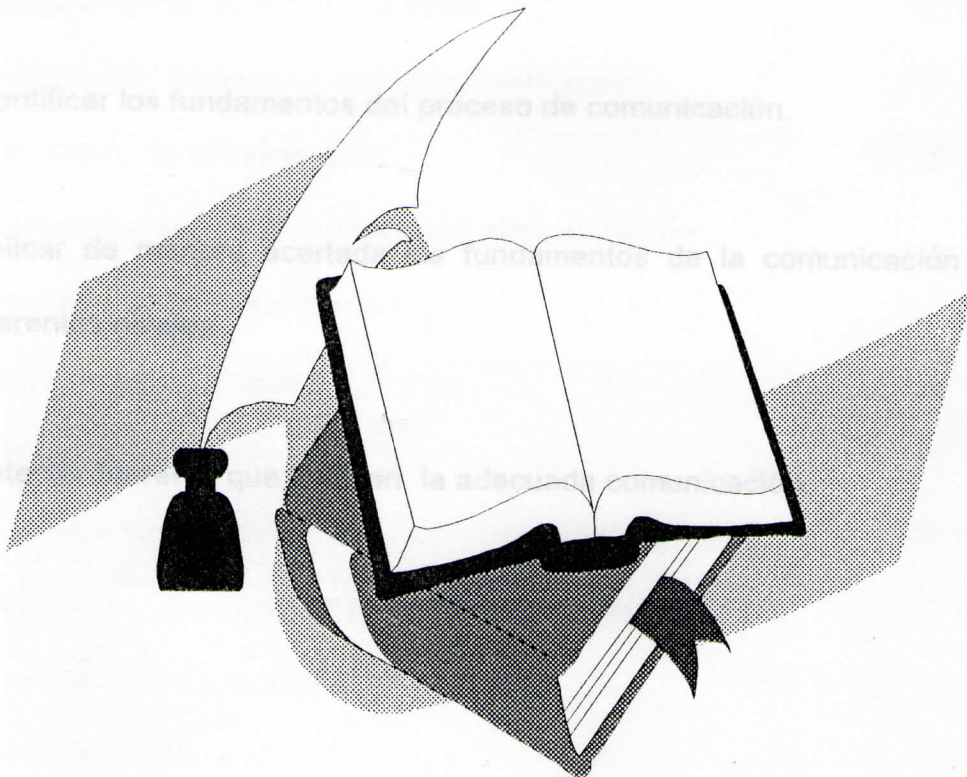
FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACION

FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACION

OBJETIVOS:

Al concluir esta unidad los participantes serán capaces de:

- Identificar los fundamentos del proceso de comunicación.
- Aplicar de manera pertinente los fundamentos de la comunicación en sus diferentes contextos.
- Detallar los factores que influyen en la adecuada comunicación.



DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE LA UNIDAD UNO
DOS HORAS Y QUINCE MINUTOS

UNIDAD I

FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACION

OBJETIVOS:

| Antecedentes de la comunicación | Tiempo |
|--|-------------|
| Dinámica 1: Romper el hielo: Conociémonos mejor | 20 minutos |
| Al concluir esta unidad los participantes serán capaces de: | |
| La importancia de la comunicación | 10 minutos |
| Dinámica 2: Definamos qué es comunicación | 15 minutos |
| Identificar los fundamentos del proceso de comunicación. | |
| Definición de comunicación | 15 minutos |
| Elementos que intervienen en la comunicación | |
| Aplicar de manera acertada los fundamentos de la comunicación en sus diferentes niveles. | |
| Tipos de comunicación | 10 minutos |
| Dinámica 3: La Estrella | 15 minutos |
| Detectar barreras que impiden la adecuada comunicación. | |
| Dimensiones de la comunicación: Profundidad y habilidad | 10 minutos |
| Dinámica 4: Habilidad de recibir y dar un mensaje | 10 minutos |
| La dimensión de calidad | 10 minutos |
| Dinámica 5: De la silla | 10 minutos |
| Conclusiones | 10 minutos |
| Total del tiempo | 135 minutos |

**DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE LA UNIDAD UNO
DOS HORAS Y QUINCE MINUTOS**



| Antecedentes de la comunicación | Tiempo |
|---|--------------------|
| Dinámica 1: Romper el hielo: Conozcámonos mejor | 20 minutos |
| La importancia de la comunicación | 10 minutos |
| Dinámica 2: Definamos qué es comunicación | 15 minuto |
| Definición de comunicación | 15 minutos |
| Elementos que intervienen en la comunicación | |
| Objetivos de la comunicación | |
| Tipos de comunicación | 10 minutos |
| Dinámica 3: La Fotografía | 15 minutos |
| Dimensiones de la comunicación. Profundidad y habilidad | 10 minutos |
| Dinámica 4: Habilidad de recibir y dar un mensaje | 10 minutos |
| La dimensión de cualidad | 10 minutos |
| Dinámica 5: De la silla. | 10 minutos |
| Conclusiones | <u>10 minutos</u> |
| Total del tiempo | 135 minutos |

Material Didáctico

- ✍ Acetatos con: la definición de comunicación; los objetivos de la comunicación; los tipos de comunicación; los niveles de comunicación; las dinámicas
- ✍ Retroproyector y pantalla.
- ✍ Pizarra y marcadores.

Instrucciones

A la entrada del auditorio se le colocará a cada participante una escarapela con su respectivo nombre.

Dinámica 1 Romper el hielo: Conozcámonos mejor ☺ Tiempo: 15 minutos

Objetivo:

- ✍ Buscar la integración del grupo y la relación con el instructor.

Instrucciones:

- ✍ Pedir a las parejas que se coloquen un nombre con el que se les pueda identificar como pareja (pueden ser nombres de frutas, flores, animales o apelativos).
- ✍ Públicamente comuniquen el nombre que se asignaron y por qué.

Importancia de la Comunicación

La adecuada comunicación puede y debe estar ocurriendo constantemente en las relaciones familiares; pero tiene un uso especial en la resolución de problemas. Es un arte aplicable a todas las relaciones humanas que se manejan diariamente (Goff, 1980).

El hombre tiene un deseo innato de comunicarse con Dios y con los demás seres humanos. Muchos individuos sustituyen la comunicación con Dios por la comunicación con otros seres humanos, muchas veces con propósitos egoístas; pero esto es autodestructivo. Los individuos que genuinamente gozan comunicándose con Dios a través del poder del Espíritu que mora en ellos, estarán más relajados respecto a sí mismos y a los demás; por consiguiente, les será fácil comunicarse con aquellos que los rodean (LaHaye, 1980).

Dinámica 2: Definamos qué es comunicación

⌚ **Tiempo: 15 minutos**

Objetivo:

- ✓ Tener una definición clara del significado de comunicación.

Instrucciones:

- ✓ Formar pequeños grupos de 6 personas y definir qué es la comunicación para ellos.
- ✓ Pedir a tres personas de los grupos que compartan la definición de comunicación a la que llegaron con el auditorio.

Definiciones de Comunicación

Kenneth Sereno y David C. Martensen (1987) definen la comunicación como “un proceso por medio del cual emisores y receptores de mensaje interactúan en un contexto social dado”.

(Wahlroos, 1981) considera que la comunicación es cualquier comportamiento que lleva consigo un mensaje es recibido por otra persona y este comportamiento puede ser o no verbal. Podrá ser o no intencionado en tanto que lleve un mensaje. La percepción puede ser consciente o inconsciente, distorsionada o exacta. Después que alcance a percibir el mensaje a cualquier nivel se tiene una comunicación.

Satir (1990) considera que la comunicación es el factor determinante de las relaciones, que sentará las bases de cómo relacionarse con los demás y determinará lo que suceda con cada uno de ellos en el mundo.

Elementos que intervienen en la comunicación

Según la misma autora, en cualquier momento en que los individuos se comunican, se involucran los siguientes elementos:

- ☎ Aportamos nuestro cuerpo, que se mueve, tiene forma y figura.
- ☎ Aportamos nuestros valores, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una “buena” vida.
- ☎ Aportamos nuestra expectativa del momento mismo y que brota de las experiencias pasadas.
- ☎ Aportamos nuestros órganos de los sentidos, ojos, oídos, nariz, boca y piel, los cuales nos permiten ver, escuchar, oler, gustar, tocar y ser tocados

- 📞 Aportamos nuestra **capacidad para hablar**, las palabras y la voz.
- 📞 Aportamos nuestro **cerebro**, como depósito del conocimiento, y que incluye lo que hemos aprendido de experiencias pasadas, lo que hemos leído y asimilado mediante el aprendizaje y todo lo que ha quedado registrado en los dos hemisferios cerebrales

Objetivos de la Comunicación

- 📞 Nos ayuda a llegar a un entendimiento.
- 📞 Nos sirve para lograr soluciones a los problema.
- 📞 Nos ayuda a resolver conflictos.
- 📞 Nos ayuda a adquirir intimidad.

(Profesor Emilio García-Marenko, apuntes de clase, Maestría en Relaciones Familiares).

Tipos de Comunicación

Cuando hablamos de comunicación a menudo pensamos automáticamente en el lenguaje. En efecto, la expresión verbal, ha sido considerada durante mucho tiempo, como casi el único vehículo significativo de comunicación. La manera más utilizada de relacionarse del ser humano es la comunicación verbal o sea la oral (Rangel 1988).

Sólo en los últimos decenios muchos estudios trataron de ahondar los modelos de comportamientos que constituyen la comunicación no verbal y las connotaciones que tienen con la comunicación verbal.

Estamos de acuerdo con Watzlawick (1967) que tiene como principal axioma de la comunicación que en toda situación de interacción, todo el

comportamiento tiene valor de mensaje; por más que nos esforcemos por no dar un mensaje, es imposible no comunicarnos.

Se podría decir que hasta dos desconocidos que se encuentran casualmente por la calle y no se hablan, en algo se comunican. Existe una serie de mensajes no verbales. Desde mirar fijamente algo que se tiene frente a uno, quitando la mirada del rostro del otro después de mirarlo fugazmente, hasta el apurar el paso, que significa claramente "No quiero detenerme a hablar; sigo mi camino" (Goffman 1971).

La comunicación no verbal o analógica, no incluye sólo los movimientos del cuerpo, sino también el que uno toque al otro, los gestos, la expresión del rostro, el tono de la voz, la secuencia, el ritmo y la ausencia de las palabras mismas, como también la utilización del espacio personal e interpersonal.

Si oímos por la radio una grabación del discurso de una persona que habla una lengua que nos es desconocida, aunque escuchemos por un rato no lograremos comprender nada. Pero si miramos directamente a la persona mientras habla podemos deducir alguna información por la expresión de su rostro, por los gestos y por los movimientos que acompañan al lenguaje.

La comunicación no verbal posee un fuerte componente que se aproxima a una señal universal, además de un componente imitativo y cultural, aprendido en el contexto social. Hoy en día en el campo de las ciencias del comportamiento, existen dos modalidades diferentes de lecturas de lenguaje no verbal:

▣ **El enfoque psicológico.** Según este enfoque, la comunicación no verbal se considera como la expresión de emociones. Por ejemplo: La expresión del rostro que quiere expresar un estado depresivo interior, o un rostro que expresa bienestar.

▣ **El enfoque comunicacional.** Generalmente los antropólogos y los sociólogos adoptan este enfoque. Ellos estudian e interpretan los comportamientos posturales, el contacto físico y el movimiento en relación con el contexto social, con la cohesión y la regulación de las relaciones en el grupo. En este último caso, por ejemplo, en la observación de una familia, si la madre es la primera en cruzar las piernas y luego el resto de la familia la imita aunque ella y los mismos familiares no tengan conciencia de este hecho, la madre tiene el poder de iniciar las interacciones familiares.

Estos dos puntos de vista no son excluyentes, puesto que los comportamientos humanos pueden ser al mismo tiempo expresivos y sociales o comunicacionales (Schefflen, 1972).

Después que ocurre una determinada interacción, el lenguaje no verbal puede contradecir o confirmar la comunicación verbal. Por ejemplo: un reproche o una frase agradable pueden tener distintos ecos según el tono, la actitud y la expresión con que se los pronuncien.

Dinámica 3: La fotografía. ☉ **Tiempo: 15 minutos**

Objetivo:

- ✓ Detectar la necesidad de saber, ver, escuchar, prestar atención, entender y dar significado al mensaje que se recibe.

Instrucciones :

- ✍ Solicitar a los participantes que formen parejas y que se sienten de frente.
- ✍ Pedir que observen cada una de las partes móviles del rostro; miren qué hacen los ojos, las cejas, los párpados, la nariz y los músculos faciales. Háganlo durante 1 minuto y después cierren los ojos y analicen cada detalle.
- ✍ Pensar: ¿Les recuerda a alguien? Casi a todos nos recuerda a otra persona, a una novia, un antiguo novio, a una actriz de cine. Tal vez han estado respondiendo a características de otro individuo y no a las de su pareja. Si tal es el caso él o ella no se sentirá bien, y ustedes han dejado de ver muchos aspectos propios de la pareja.

En este proceso de la fotografía nuestro cerebro podrá revelar cosas tales como "Me gustan tus ojos", "Es igual a mi madre". Podrá preguntarse "¿Siempre tienes el ceño fruncido?", "Es posible que recuerdes viejas heridas?" "Una vez tuvo una aventura, ¿cómo confiar en él?"

Ya has mirado y tienes conciencia de lo que sucede en tu interior, de tus sensaciones corporales, y también de lo que sentiste ante algunos pensamientos y emociones.

Esta dinámica también da lugar para manifestar a la pareja con palabras todo lo que quieres y lo que puedes expresar acerca de la actividad en tu espacio interior; conviene hacerlo con suavidad y con una actitud de compartir lo que ha ocurrido en ti.

sentir las bases para la comunicación más profunda en la relación instrumental y familiar.

Dimensiones de la Comunicación

El Profesor Emilio García-Marenko (en notas de clase) considera que la comunicación es un proceso tridimensional y plantea que para lograr una buena comunicación se necesita trabajo, dedicación, esfuerzo, creatividad, concentración, esmero, etc.. Según esta posición, la comunicación tiene tres dimensiones: Profundidad, Habilidad y Calidad.

Dimensión de la Profundidad.

Es la dimensión que puede determinar si la relación entre dos personas es superficial o profunda. El grado de profundidad se puede dar en cuatro niveles:

Formal: Es cuando se intercambian formas habituales de comunicación sin mayor significado, tales como el saludo. Si nos quedamos en este nivel, nunca podremos lograr una relación profunda.

Informacional: En este nivel se pasa de las formas habituales al intercambio de información. Se va más allá del saludo habitual para nombres, procedencia, profesión y datos familiares.

En realidad, la comunicación a nivel informacional no tiene que ver únicamente con este tipo de información básica. Es también esencial entre las personas cercanas en el sentido de compartir información acerca de experiencias vividas a diario durante las horas de ausencia mutua. Es vital para sentar las bases para la comunicación más profunda en la relación matrimonial y familiar.

☐ **Intelectual:** Es un nivel mucho más profundo porque hay intercambio de opiniones, conceptos, ideas, puntos de vista, juicios, etc. Nos permite descubrir lo que hay en la mente de los demás. Para que se mantenga la comunicación en este nivel, se necesita cierto grado de madurez para respetar las ideas de los demás sin entrar en conflicto.

☐ **Emocional:** Es el nivel de mayor profundidad al que podemos llegar en la comunicación. Es el más difícil, pues significa desnudar el corazón. A este nivel no nos comunicamos con cualquier persona. Aquí compartimos nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos.

Dimensión de la Habilidad

La segunda dimensión de la comunicación según García-Marenko, es la de habilidad. No es la dimensión más importante de las tres, pero es básica para entender el proceso comunicacional. Para lograr el éxito en la comunicación es necesario manejar eficazmente cinco habilidades:

☞ **Transmitir mensajes claros, precisos y congruentes:** Significa hablar con claridad, procurar pensar para hablar a fin de transmitir en forma nítida el mensaje; sin complejidades o complicaciones. Es actuar en forma positiva evitando la crítica, el reproche y los juicios apresurados.

Escuchar atentamente: Significa concentrarse en lo que la persona está diciendo. A veces no percibimos bien el mensaje de quien nos habla, por estar pensando en la respuesta que le vamos a dar. Para La LaHaye (1980), existen varios tipos de oyentes:

- ☹ El oyente aburrido. Tiene la actitud de haberlo escuchado todo con anticipación.
- ☹ El oyente selectivo. Selecciona lo que le interesa y rechaza lo demás.
- ☹ El oyente defensivo. Distorsiona lo dicho considerándolo como alusión a sí mismo.
- ☹ El oyente interruptor. Contradice al transmisor y busca toda posible oportunidad para interrumpir.
- ☹ El oyente indiferente. Éste no alcanza a captar los sentimientos o emociones encerrados en las palabras.

Satir (1991) expone cinco criterios para escuchar de manera positiva:

- 📄 Tener una atenta actitud física y mental.
- 📄 Abandonar las ideas preconcebidas antes de escuchar.
- 📄 Interpretar en forma descriptiva, evitando emitir juicios a priori.
- 📄 Estar alerta para percibir cualquier confusión. Clarificar el mensaje mediante preguntas.
- 📄 Hacer saber al interlocutor que se ha entendido el mensaje
- ☞ **Percibir correctamente los elementos no verbales de un mensaje:**

Consiste en recibir en forma adecuada el mensaje que se transmite a través de la mirada, la postura del cuerpo, los ademanes y el tono de la voz,.

Los mensajes se logran en estos porcentajes:

- Palabras: 7%
- Tono de voz: 38%
- Elementos no verbales: 55%

Los elementos no verbales son: la mirada, la expresión del rostro, los ademanes, los movimientos del cuerpo, las actitudes, etc.

Es importante que cuando dos personas se hablan, se miren. Cuando no hay contacto a través de la mirada, se pierde gran parte de la comunicación.

☞ **Verificar si hemos recibido el mensaje adecuadamente:** Casi no lo hacemos pero es muy importante. Para verificar un mensaje podemos hacer una declaración o pregunta como ésta: "Lo que tú quieres decirme es ..." Esto ayuda a estar seguros de si estamos escuchando bien y nos ahorra cantidad de problemas por malos entendidos.

☞ **Responder adecuadamente:** Dar una respuesta amable, oportuna y satisfactoria, una respuesta precisa y clara.

1. **Honestidad:** Significa ser honesto en lo que se dice o se entiende. No debemos mentir. No es esforzarnos por decir la verdad, es decir la verdad. Cuando mentimos la primera vez, es muy difícil recobrar la confianza. Por ello es mejor decir la verdad siempre, "aunque se desplomen los cielos". Debemos evitar los mensajes confusos y las expresiones que tienen como objeto falsear la verdad.

Dinámica 4: Habilidad de recibir y dar un mensaje. ⌚ **Tiempo: 10 minutos**

Objetivos:

- ✍ Aprender a recibir y dar mensajes correctamente.

Instrucciones:

- ✍ Solicitar a los participantes que se formen en parejas.
- ✍ Pedir que uno de los participantes diga a otra persona una declaración sobre algo. El otro le responde, "Quieres decir que..." La meta es lograr que la pareja pueda decir "sí" por lo menos tres veces.
- ✍ Cambiar los papeles y repetir el ejercicio.
- ✍ Procesar con el grupo cómo se sintieron y qué aprendieron o qué les llamó la atención.

más importante la forma **Dimensión de la Cualidad**

Las cualidades son las que hacen que una persona o cosa sea lo que es. Es una propiedad, atributo, don, virtud, etc. Hay cuatro cualidades especiales para una buena comunicación:

- 1. Honestidad:** Significa ser honesto en lo que se dice o se entiende. No debemos mentir. No es esforzarnos por decir la verdad; es decir la verdad. Cuando mentimos la primera vez, es muy difícil recobrar la confianza. Por ello es mejor decir la verdad siempre, "aunque se desplomen los cielos". Debemos evitar los mensajes confusos y las expresiones que tienen como objeto falsear la verdad.

2. **Tacto:** Es utilizar las palabras apropiadas de la manera más adecuada y en el momento apropiado. Es un elemento que complementa la honestidad. “La honestidad sin tacto es crueldad y el tacto sin honestidad es hipocresía” (García-Marenko). Hay tres preguntas que debemos formularnos antes de decir algo: ¿Es esto verdadero? ¿Es necesario que lo diga? ¿Cómo debo decirlo?

3. **Cordura:** Quiere decir sensatez y equilibrio emocional. Lo contrario de cordura es locura. Un acto de locura muy frecuente en la comunicación es alzar la voz. Cuando alguien alza la voz lo mejor que puede hacer el otro es bajar la suya.

Para LaHaye en su libro La Familia Sujeta al Espíritu (1980), implica tener un tono de voz agradable; si bien es importante lo que se dice, es mucho más importante la forma como se dice.

Demostramos falta de cordura cuando:

- ☞ Obligamos a alguien a comunicarse cuando no está dispuesto.
- ☞ Nos retiramos para no oír.
- ☞ Nos atacamos mutuamente en lugar de resolver el problema que tengamos.
- ☞ Mantenemos la comunicación en un solo asunto, sin avanzar en el análisis del conflicto en forma global al tratar de resolver una disputa.
- ☞ Acusamos y decimos “Tú me enojas cuando no dejas las cosas en su lugar” en lugar de “Yo me enojo cuando no encuentro las cosas en su lugar”.

4. **Aceptación:** Es la capacidad de acoger a una persona como es, con sus virtudes y sus defectos, sin intentar cambiarla de acuerdo con nuestro propio patrón. Es tener la actitud de ver a la otra persona desde un ángulo positivo que la lleve a reconocer y reafirmar su valor. Debemos elogiar sus virtudes y dar palabras de ánimo.

Dinámica 5: La silla

⌚ **Tiempo: 10 minutos**

Objetivo:

✦ Identificar los obstáculos que se presentan en la comunicación familiar

Instrucciones:

- ✦ Solicitar a los participantes que coloquen las sillas respaldo contra respaldo, con una separación de 5 cm, y que tomen asiento.
- ✦ Pedir que hablen por treinta segundos.
- ✦ Pedir que comenten cómo se sintieron con la experiencia por 30 segundos.
- ✦ Pedir que coloquen las sillas frente a frente.
- ✦ Pedir que hablen por 30 segundos.
- ✦ Pedir que comenten cómo se sintieron en comparación con la experiencia anterior.

Conclusiones

En esta primera unidad las pautas que hemos visto nos llevan a mejorar la comunicación familiar.

Las dimensiones, si son trabajadas con dedicación, esfuerzo, creatividad, concentración y esmero, es posible, que puedan conducir a una buena comunicación. Se sugieren cuatro cualidades especiales para que la

comunicación funcional sea una realidad en las familias y en las personas. Estas son: La honestidad, el tacto, la cordura y la aceptación, la más fundamental para bajar las tensiones y crisis es la cualidad del tacto, pues ésta nos enseñará a utilizar palabras apropiadas con un tono de voz y actitudes adecuadas. También la honestidad y la cualidad de la aceptación, son importantes, porque con ellas acogemos a otras personas tal como son con sus virtudes y sus defectos, sin intentar cambiarlas a nuestra forma de ser. Con esta última cualidad se reafirma a las personas y se facilita que en las familias se logre una comunicación funcional y saludable.



UNIDAD II

COMUNICACION ENTRE CÓNYUGES

OBJETIVOS:

Al concluir esta unidad los participantes deben estar en capacidad de:

- Identificar los canales de comunicación adecuada entre las parejas
- Realizar ejercicios que permitan mejorar la relación más eficaz.



DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE LA UNIDAD DOS
UNA HORA Y CUARENTA MINUTOS

UNIDAD II

COMUNICACION ENTRE CONYUGES

OBJETIVOS:

Unidad II Comunicación entre los cónyuges

Objetivos de la unidad

Al concluir esta unidad los participantes deben estar en capacidad de:

Comunicación entre Cónyuges

10 minutos

🗨️ Identificar las barreras que impiden la comunicación adecuada entre las parejas.

Dinámica 1 Obstáculos en la comunicación conyugal

15 minutos

Algunas pautas que se deberían tener en cuenta para el

🗨️ Realizar cambios en la comunicación para lograr una relación más eficaz.

fortalecimiento de la comunicación

20 minutos

Dinámica 2 lo que me gusta escuchar

15 minutos

Dinámica 3 Cómo manejar el conflicto

15 minutos

Conclusiones

10 minutos

Total del tiempo

100 minutos

DISTRIBUCION DEL TIEMPO DE LA UNIDAD DOS UNA HORA Y CUARENTA MINUTOS



Unidad II Comunicación entre los cónyuges

| Objetivos de la unidad | Tiempo |
|---|--------------------|
| Comunicación entre Cónyuges | 10 minutos |
| Dificultades que se pueden presentar en la comunicación | 20 minutos |
| Dinámica 1 Obstáculos en la comunicación conyugal | 15 minutos |
| Algunas pautas que se deberían tener en cuenta para el fortalecimiento de la comunicación | 20 minutos |
| Dinámica 2 lo que me gusta escuchar | 15 minutos |
| Dinámica 3 Cómo manejar el conflictos | 15 minutos |
| Conclusiones | <u>10 minutos</u> |
| Total del tiempo | 100 minutos |

Comunicación entre cónyuges

Al hablar de la comunicación en la relación de pareja, un curso de psicología de la vida conyugal (1990) plantea lo siguiente:

La importancia de la comunicación conyugal es determinante en una relación de pareja ya que de ella depende el conocimiento de ambos. Además, ayuda a resolver los conflictos que se pueden presentar.

Tenemos que aprender a comunicarnos con los demás. Las parejas tienen que aprender a comunicarse, para poder hablar de lo que realmente es importante.

La comunicación con la pareja debe ser clara, de modo que pueda entenderse. También debe hacerse en el momento adecuado. Toda pareja debe hablar tanto de las cosas buenas como de las malas.

Hoy en día muchas cosas se conjugan para dejar poco tiempo para el diálogo en la familia. La tecnología avanzada, los horarios, el trabajo, la distancia, la jornada continua, el tráfico, la televisión, la radio, las amistades, el estudio, el nivel intelectual, etc, interfieren y hacen que cada día a la gente le cueste más la comunicación.

A pesar de todos estos elementos que se conjugan para interferir con el diálogo, las parejas deben mantener la comunicación permanente y abierta. Al hacerlo se afirma más el conocimiento y la aceptación de cada uno como pareja, se asegura el amor entre ellos, y se mantiene la unidad familiar al hacer a la pareja más sólida, madura y estable.

Dificultades que se Pueden Presentar en la Comunicación

Presentamos varios obstáculos que se encuentran en los procesos de comunicación de la pareja:

- Falta de madurez para enfrentar los problemas.
- Incapacidad de diálogo de la pareja.
- Incapacidad para escuchar a la pareja .
- Pobre estima propia.

Con relación a la baja estima muchos cónyuges utilizan la humillación aunque saben cómo se siente una persona que es humillada. Los humilladores juzgan, critican y culpan; pueden decir algo como esto: "Lo que dices no está tan mal, viniendo de ti que tienes un cerebro de mosquito". Muchos cónyuges, por lo tanto temen exponer lo que sienten o piensan. No quieren correr el riesgo de ser rechazados u ofendidos, si su cónyuge no está de acuerdo con lo que dicen.

La habilidad para la comunicación no se pierde cuando el matrimonio dialoga; pero cuando el hombre y la mujer no quieren comprender o ser comprendidos, entonces se profundiza la distancia. Es importante que hablen honesta y libremente durante unos días para aclarar sus expectativas; esto no es fácil, pero tampoco imposible de lograr.

Dinámica 1 "Obstáculos en la comunicación conyugal" ⓄTiempo 20 minutos

Objetivo:

- ✎ Identificar algunas dificultades que impiden la buena comunicación conyugal.

Instrucciones:

- ✎ Identificar en forma individual algunos obstáculos que impiden la comunicación conyugal.
- ✎ Elaborar una lista de dichos obstáculos.
- ✎ Reconocer en qué contribuye cada uno a aumentar la dificultad en la comunicación.
- ✎ Intercambiar opiniones con su pareja.
- ✎ Compartir con el grupo en general uno o dos opiniones.

Pautas para el Fortalecimiento de la Comunicación

Conviene esbozar varias pautas que propenden al fortalecimiento de la comunicación de los esposos.

Norman Wright, en su libro Comunicación: Clave de la Felicidad Conyugal (1976), afirma que en el arte de la comunicación eficaz se pueden apreciar algunas pautas fundamentales:

- 📁 Elija el momento oportuno para comunicarse con su cónyuge, para que pueda responder en forma placentera. No espere con quejas a su cónyuge o ambas cónyuges cuando están cansados, una persona que acaba de llegar después de un día pesado de trabajo, agobiado con fuertes tensiones emocionales.

📁 **Confiera seguridad a la comunicación.** Marido y mujer tienen la libertad de compartir abierta y sinceramente lo que sienten, piensan y creen. El doctor John Drakeford sugiere normas prácticas para la comunicación abierta:

- Considere los aspectos positivos de la sinceridad. Cuando la pareja vive estrechamente, no tiene grandes cosas que ocultarse.
- Tenga un momento en el que pueda decir a su pareja: "Déjame que te hable sobre mí..."
- Uno de los usos más censurables de la sinceridad es emplearla como medio de ataque. Por ejemplo: "Sí, desde luego que lo hice, pero la razón de que lo hiciera es que tú eres demasiado fría conmigo". Esto no es sinceridad, es ataque.
- Sea honesto consigo mismo, sin excusa o justificación. Cuando cometa un error, reconózcalo.
- Escuche ambas partes antes de juzgar.

📁 **Trate de comprender.** Emplee todo el tiempo y el esfuerzo que sea necesario, en comprender el punto de vista de su cónyuge del mismo modo que él trata comprender el suyo. Esto es clave para la comunicación, porque no es sólo entender, sino realmente que se interese. Esta empatía hará que ambos cónyuges sean más francos.

El apóstol Pablo escribió a los Filipenses y les dijo: "Completad mi gozo, sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa. Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad,

estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo, no mirando cada uno por lo suyo propio sino cada cual también por lo de los otros " (Filipenses 2:2-4).

☞ **No suponga que sabe: Pregunte.** No suponga que su cónyuge sabe lo que usted piensa. Reconozca que hay cierta clase de información que sólo la obtiene si la pregunta a su cónyuge. La comunicación marido-mujer se mejora automáticamente si ambos cesan de suponer e inician el proceso comunicativo.

☞ **Escuche: No interrumpa.** Toda persona tiene una profunda necesidad de que se la escuche. El hecho mismo de escuchar, comunica. El doctor S.S. Hayakawa, afirma que si somos tan capaces de escuchar como de hablar, podremos ganar sabiduría a medida que crecemos, en vez de tener a los 65 años los mismos prejuicios que teníamos a los 25.

☞ **Sea positivo y alentador.** El ser positivo constituye un factor importante en la comunicación, ya que estimula la franqueza con el cónyuge, mientras que la crítica tiende a obstaculizar un intercambio saludable. Generalmente las personas son dadas a recordar lo negativo. Deberían mostrarse alentadores, y permitir que la conversación sea positiva. De ese modo será mucho más fácil para los demás compartir con ellos.

Dinámica 2: Lo que me gusta escuchar
minutos

⌚ Tiempo: 15

Objetivo:

- Enfocar aspectos positivos de la comunicación.

Instrucciones:

- Solicitar a cada uno de los participantes que elaboren una lista de lo que le gusta escuchar de su cónyuge.
- Intercambiar su lista con su pareja.
- Compartir con su pareja lo que hará próximamente para favorecer la comunicación positiva.

Dinámica 3: "Como manejar los conflictos"

⌚ Tiempo 20 minutos

Objetivo:

- Tomar conciencia de que todas las parejas experimentan conflictos.

Instrucciones:

- Formar grupos de tres parejas.
- Pedir que dialoguen sobre los conflictos más comunes en el matrimonio.
- Solicitar que escriban la forma como ellos creen que se puede resolver los conflictos de pareja.
- Pedir a cada grupo que comparta algunas de sus ideas con toda la sala.
- Nombrar un secretario que escriba en el tablero las ideas que los participantes mencionen.

Surgirá de ellas una solución creativa

Cómo Manejar los Conflictos

Entre los miembros de la pareja se suscitan muchos conflictos que interfieren profundamente en el proceso normal de comunicación. El mismo hecho de que somos diferentes, hace que el conflicto sea inevitable. El esposo y la esposa tienen muchas veces puntos de vista, emociones, y trasfondo cultural diferentes. Con frecuencia los cónyuges ven los conflictos con temor porque creen que constituyen una amenaza para la relación. Debido a este concepto errado, muchos cónyuges evitan los conflictos. El problema es que haya conflictos; lo importante es que "tu y yo" resolvamos los conflictos. Los creyentes que han recibido el poder del Espíritu Santo pueden enfrentar los conflictos, resolverlos de un modo auténtico con la verdad y el amor. Toda pareja puede confrontar los conflictos, si se tienen en cuenta algunos principios. Macdowell, en su libro El Secreto de Amar (1985) y Van Pelt, en su libro Felices para Siempre (1988), presentan importantes principios para el manejo de los conflictos. Estos principios son los siguientes:

- Resuelva en vez de disolver.** Es más gratificante resolver un conflicto que disolver una relación. Es más fácil huir de un problema que enfrentarlo. Pero, si aplicamos el esfuerzo necesario para resolver el conflicto, nos convertimos en mejores personas, capaces de enfrentar las dificultades que depara el futuro. Van Pelt (1988) sugiere que para resolver el conflicto se elabore una lista de posibles soluciones y se analicen; aunque parezcan poco prácticas, surgirá de ellas una solución definitiva.

Considere los beneficios de los conflictos. ¿Se ha sentido usted bien, después de solucionar algún conflicto? Estará de acuerdo en que se reciban beneficios positivos de un conflicto. Se necesitan dos personas para crear un conflicto, y también dos para resolverlo. Disminuir la resistencia ante la otra persona es una manera de resolver el problema con madurez. En Romanos 5:3,4 se explica que la tribulación produce perseverancia y prueba el carácter. Dios utiliza los conflictos para cultivar en la vida de las personas, cualidades internas de equilibrio y madurez.

Confronte el problema. Muchas parejas se pelean por causa de los problemas. En vez de enfrentar el problema se lastiman mutuamente con frases duras o sarcásticas. Ante cualquier manifestación acusadora que se les presente, deben centrar su atención hacia el problema para analizarlo con serenidad. Vivan el presente; no recuerden quejas de seis meses atrás. Eviten decir: '¡Recuerdo cuando...! No introduzca o mezcle un problema con otro. Establezca como regla darle solución a un problema, y, si es necesario, anote en una hoja los nuevos problemas para resolver juntos.

Manifieste respeto. Hay cosas que nunca se deben hacer en una discusión, por ejemplo, utilizar insultos o sarcasmo. Aunque no esté de acuerdo con la posición de su cónyuge, debe manifestar respeto por dicha opinión. Hay maneras positivas y constructivas de hacerle frente al conflicto, y en cada una de ellas debe recibir la ayuda de Cristo.

La madurez espiritual no se demuestra por la ausencia de conflictos, sino por la forma de tratar dichos conflictos, sin perder el dominio propio. Su deseo

de resolver el conflicto dependerá también del compromiso que cada uno tenga con su relación.

Hable en forma directa. Exprese claramente sus sentimientos, pero con mucho respeto. Hable en forma directa, clara y concisa. (“Yo me siento afligida porque...”)

Norman Wright en su libro Comunicación: Clave de la Felicidad Conyugal cita al Doctor Howard Clinebell, quien sugiere que un camino hacia la comunicación productiva es que tanto el esposo como la esposa practiquen el arte de hablar con franqueza, ir al grano, y, por lo general, llamar “al pan, pan, y al vino, vino”. Hable con calma, con amabilidad, si es necesario, pero con claridad.

Lleve su decisión a la práctica. Para llevar su decisión a la práctica, es importante tener claro lo que cada uno debe hacer, dónde y cuándo. Es el inicio de un cambio de los procesos actitudinales para mejorar la comunicación de la pareja.

Toda buena decisión conlleva al fortalecimiento matrimonial para una mayor convivencia.

No critique en el contexto de la burla. No deben hacerse bromas de las limitaciones físicas del cónyuge, ni estar criticándose, pues hacerlo puede no ser serio para usted, pero puede ser importante para la otra persona.

Pregúntese antes de utilizar el humor:

¿Esto aliviará la tensión o la aumentará?

¿Quiero reír yo solo, o trato también de hacer reír a mi pareja?

☐ **Verdades por las cuales vivir.** Hay algunos principios en la vida cristiana, que se pueden aplicar en todas las áreas y especialmente para resolver los conflictos interpersonales. Estos principios son:

☞ Reconocer que usted no es infalible. El aceptar las críticas constructivas es una de las primeras actitudes para desarrollar la solución del conflicto.

☞ Aceptar la responsabilidad por mis reacciones emocionales. No podemos culpar a otros de nuestro mal genio, o arrebatos de ira. La ira debe ser resultado de una reacción a una situación justa, no a las faltas de otras personas.

Si se sigue este esquema, es posible que se solucionen o minimicen los conflictos de pareja.

Conclusiones

La comunicación conyugal es clave para perpetuar la dinámica, las relaciones de pareja y fraternales, dentro de la estructura familiar. Es natural el tener discusiones entre las parejas y las familias.

Las personas deben aprender a comunicarse adecuadamente y con mayor necesidad la pareja, sobre todo porque su convivencia así lo exige; ellos deben ensayar el diálogo, conversar de lo bueno o lo malo que les ocurra. Esta comunicación debe ser clara y directa para que puedan manejar los conflictos de una forma madura y equilibrada.

Cualquier pareja puede hacer frente a los conflictos si tienen en cuenta algunos principios universales; entre los más destacados están:

- ☞ Resolver o disolver: Es más gratificante resolver el conflicto que disolver una relación.
- ☞ Confrontar el problema: Procure darle solución a un problema primero para luego resolver el otro.
- ☞ Manifestar respeto: Con madurez espiritual resuelva el conflicto.
- ☞ Hablar en forma directa: Es necesario que la pareja hable en forma directa, clara y concisa, exprese sus sentimientos.
- ☞ Llevar su decisión a la práctica: Resulta más fácil alcanzar una solución cuando ambos cónyuges están dispuestos a ver el problema desde la perspectiva del otro y llevar la solución a la práctica.

Si de aquí en adelante usted usa estos consejos y los lleva a la práctica, teniendo una discusión positiva, usted encontrará la dulce y apasionada reconciliación y la paz que viene como recompensa de sus esfuerzos. Alguien ha dicho: "¡Discuta!, ¡Pelee!, ¡Diga lo que sienta! Pero no ahogue su romance hermoso o un matrimonio feliz en un silencio catastrófico." (Campos, 1993).

UNIDAD III

LA COMUNICACION ENTRE PADRES E HIJOS




OBJETIVOS



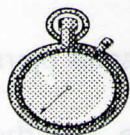
DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO
DOS HORAS

UNIDAD III

LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

| OBJETIVOS | Tiempo |
|---|-------------|
| Objetivos de la unidad | |
| Al concluir esta unidad se espera que los padres de familia puedan: | |
| Comunicación entre padres y los hijos | 10 minutos |
|  Identificar los factores que interfieren en la comunicación con los hijos. | 10 minutos |
| Errores que se deben evitar en la comunicación | 20 minutos |
|  Analizar los cambios necesarios para mejorar la comunicación en el hogar. | |
| Dinámica 2 Comunicación negativa | 15 minutos |
|  Operar los cambios necesarios para mejorar la comunicación en la familia. | |
| Dinámica 3 Manejando sentimientos | 15 minutos |
| Formas positivas de comunicación | 20 minutos |
| Dinámica 4 Aprender haciendo | 15 minutos |
| Conclusiones | 10 minutos |
| Total del tiempo | 120 minutos |

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO DOS HORAS



| Unidad III Comunicación entre los padres y los hijos. | Tiempo |
|---|-------------------|
| Objetivos de la unidad. | |
| Comunicación entre padres y los hijos | 10 minutos |
| Dinámica 1 Juegos de roles | 15 minutos |
| Errores que se deben evitar en la comunicación | 20 minutos |
| Dinámica 2 Comunicación negativa | 15 minutos |
| Dinámica 3 Manejando sentimientos | 15 minutos |
| Formas positivas de comunicación | 20 minutos |
| Dinámica 4 Aprender haciendo | 15 minutos |
| Conclusiones | <u>10 minutos</u> |
| Total del tiempo | 120 minutos |

Comunicación entre los Padres y los Hijos

El padre y la madre ofrecen al niño seguridad y confianza propia especialmente durante los primeros meses de vida, y ejercen la mayor influencia en el desarrollo del niño con el manejo eficaz de la comunicación. Cuando los padres practican comunicación verbal y no verbal con sus hijos, influyen profundamente, en la vida del niño. La comunicación puede comenzar desde el seno materno, manifestándose en las caricias, los cantos maternos, los saludos y las buenas noches, convirtiéndose en expresiones y sonidos agradables y familiares para el niño. Eso lo ayudará a manejar su capacidad social más fácilmente en el futuro y en los diferentes contextos: la familia, la sociedad, etc. Les en la familia donde el niño absorbe los valores morales y desarrolla el carácter que llevará consigo el resto de su vida.

El profesor E. Alfred Sand (1980) dice que existen muchos factores en el desarrollo del niño, en esta etapa de su educación. Lo más importante es la buena relación padre-hijo. Sobre el tema aporta lo siguiente:

- La calidad de la relación entre los padres y los hijos va unida a la evolución del niño. Si las relaciones son negativas, se le dificulta el desarrollo del lenguaje, la inteligencia y la escolaridad. No basta hacer cosas para sus hijos sino hacerlas con ellos.
- Tanto el padre como la madre tienen el deber y el derecho de participar en la educación integral de los hijos
- A menudo todavía la madre se encuentra en casa y es la que permanece más tiempo con los hijos. Pero la responsabilidad es también del padre.

☐ La comunicación de ambos padres es muy variada; incluye el lenguaje, los gestos, la mímica y el contacto de la piel; Todo esto permite un vínculo de unión en la comunicación entre los padres y los hijos.

Los padres son directamente responsables para manejar una comunicación genuina con sus hijos, de tal manera, que ellos los escuchen y comprendan al hablar. De ese modo los niños los imitarán. Para que se haga más fácil y práctico este proceso de aprendizaje, tendrán que agregar dos ingredientes importantes: la empatía y los gestos corporales, para crear una atmósfera de diálogo y de amor incondicional el cual transmitirá seguridad. Los padres pueden entender que al seguir las instrucciones de Dios, para una óptima comunicación con sus hijos, recibirán las bendiciones prometidas por él. "Instruye al niño en su camino, aunque fuere viejo no se apartará de él" (Proverbios 22:6).

Errores que se Deben Evitar en la Comunicación

En todas las etapas cronológicas y psicológicas del hijo se deben tener mecanismos para poder mantener una buena comunicación. Algunos autores conocidos aseguran que la comunicación con los hijos es importante y la clave está en la manera de transmitir el mensaje. De ahí que se consideran algunos errores que se deben evitar:

a.- Crítica. En una investigación hecha por el Instituto Norteamericano de Relaciones Familiares y citado por la escritora Nancy Van Fell en su libro Hijos Triunfadores, acerca de comentarios positivos y negativos que los

Dinámica 1: Juego de Roles

⌚ **Tiempo: 15 minutos**

Objetivo:

- ✎ Identificar si los miembros de la familia cumplen tareas y responsabilidades propias de su rol.

Instrucciones:

- ✎ Solicitar a los participantes que se dividan en grupos de 3. No deben pertenecer a la misma familia
- ✎ Pedir que cada integrante del grupo elija uno de los siguientes papeles: padre, madre, hijo o hija.
- ✎ Solicitar que manejen el siguiente caso.

Su hijo quiere jugar con sus amiguitos, pero aún no ha hecho la tarea. Existe una regla de la casa que exige cumplir primero con las tareas, antes que jugar.

- ✎ Pedir que cada grupo comparta al grupo en general, la manera como manejaron el caso.

Errores que se Deben Evitar en la Comunicación

En todas las etapas cronológicas y psicológicas del hijo se deben tener mecanismos para poder mantener una buena comunicación. Algunos autores conocidos aseguran que la comunicación con los hijos es importante y la clave está, en la manera de transmitir el mensaje. De ahí que se consideran algunos errores que se deben evitar:

- ✎ **Crítica.** En una investigación hecha por el Instituto Norteamericano de Relaciones Familiares y citado por la escritora Nancy Van Pelt en su libro Hijos Triunfadores, acerca de comentarios positivos y negativos que los

padres hacen a los hijos, se encontró que hacían diez comentarios negativos por uno positivo, o sea que el 91% de su comunicación total era negativa.

En otra investigación que duró tres años, también citada por Nancy Van Pelt, se estudió la comunicación ejercida por los maestros de las escuelas públicas de la ciudad de Orlando Florida, Estados Unidos; el cuadro fue mejor pero aun preocupante el 75% de su comunicación era negativa.

Es obvio que la autoestima de los niños recibe un impacto altamente perjudicial cuando la comunicación tanto en el hogar como en la escuela es mayormente impersonal y negativa. Don Fleming (1980), psicólogo infantil, recomienda que no se le debe hablar al niño de una manera impersonal. Por ejemplo: "¿Por qué no te portas de acuerdo a tu edad?" Donald Kaelt s.f afirma que el niño hace suyo el comentario negativo de sus padres y lo almacena en su memoria por largo tiempo. Esto sucede, por ejemplo, con expresiones como esta: "¡A veces me arrepiento de haber tenido hijos!

Debemos aceptar a nuestros hijos como son, rodeándolos de elogios y amor antes que de crítica. La crítica los pone a la defensiva, a tal punto que para evitar complicaciones se encierran en un mundo de silencio en el hogar.

Dinámica 2. Los efectos de la Crítica. ⌚ Tiempo 15 Minutos

Objetivo:

- ✦ Analizar la crítica como una barrera que obstruye la buena comunicación entre padres e hijos.

Instrucciones:

- ✦ Solicitar a los participantes que formen grupos de cuatro personas.
- ✦ Pedir que elaboren una lista de razones por la cuales la crítica afecta la buena comunicación entre padres e hijos.
- ✦ Pedir que ofrezcan alternativas para corregir el problema de la crítica.
- ✦ Pedir que cada integrante del grupo comparta con una persona los resultados de la actividad.

☞ **Sentimientos de rechazo y descortesía.** Las vías de comunicación entre padres e hijos se ven obstruidas cuando los hijos experimentan sentimientos de rechazo. Debido a ello, no expresan lo que sienten por temor a ser heridos. White (1991) recomienda que nos propongamos no ofender con nuestros

Los mensajes de rechazo no sólo son expresados de manera verbal, sino también a través del mensaje no verbal (gestos, expresiones faciales, tono de voz, actos bruscos, etc.). Se colocan barreras en la comunicación, como sucede, por ejemplo en la siguiente expresión "¡Déjame en paz!" No se debe decir esto a los niños pues se sienten indeseables y rechazados. Robert Branson dice: "Si quieres que tus hijos sean corteses, deben ser a su vez cortés

con ellos". Usted jamás callaría a su amigo de ese modo: "¡Cállate!". Por lo tanto, no es bueno que usted lo haga con sus hijos.

☞ **El silencio de la indiferencia.** Con el silencio los padres les están comunicando a su hijo que no les interesa lo que les quieren decir o les están diciendo. Las siguientes frases demuestran nuestro interés e invitan a continuar la comunicación: "¡Qué interesante!" "¡Me alegra escuchar eso!" "¡Qué bien!" "¡Excelente!" "¡Ya entiendo!".

☞ **Actitud de burla y amenaza.** Los hijos se sienten bien cuando sienten que sus pensamientos, ideas y acciones son respetados; toman confianza y sienten que ellos y los suyos son importante e interesantes (William Koch, 1990). White (1991) declara que los padres deben constituir un seguro refugio desde el cual en niño interacciona con el mundo". No se debe jugar con el miedo del niño, con la amenaza de ser abandonado. Por ejemplo: "Si no vienes conmigo ahora mismo, me iré sin ti".

White (1991) recomienda que nos propongamos no ofender con nuestros labios, sino pronunciar solamente palabras agradables y alegres. Ella sugiere que debemos decir: "No echaré a perder la felicidad de mis hijos con una palabra de irritación".

☞ **Querer escuchar solo lo bueno.** Los padres que deseen cultivar una buena comunicación han de estar dispuestos a escuchar no solo las cosas buenas y agradables, sino también aquellas que parecen amenazadoras y no tan agradables." Permitídes contaros sus pruebas y sus gozos. Los hijos desean compartir sus gozos, pero también sus tristezas, fracasos y

problemas. Desean sentir que sus padres son sus amigos“. Los padres deben animar a sus hijos a confiar en ellos, “Enseñadles a hacer de vosotros sus confidentes”. (White, 1957, págs 169 y 170).

☞ **Ponerles etiqueta y compararlos con otros.** Muchas veces se comete el error de encasillar al hijo bajo un concepto negativo y vergonzoso, el que se expresa con palabras: “Siempre con tus bobadas”, “Bruto como siempre”, “Tenías que ser tú”, “Nunca dices nada bueno”, etc. Otras veces los padres incurren en hacer comparaciones de un hijo con otro, con un vecino o compañero. Por ejemplo: “¿Por qué no puedes ser como...?”. En vez de comparar se debe identificar lo que realmente, se espera de sus hijos.

“Padres y madres, sed vigilantes. Sean vuestras conversaciones en el hogar agradables y animadoras. Hablen siempre bondadosamente como en presencia de Cristo. Que no haya crítica ni acusaciones” (White, 1991, págs 182 y 183).

☞ **Mal contacto visual.** Para que dos individuos puedan establecer un contacto visual efectivo, es necesario que se encuentren al mismo nivel y uno frente al otro. Un mal contacto visual incide en el grado de comunicación con los hijos.

☞ **El método de adivinar el pensamiento.** Es una trampa de la comunicación basada en la suposición de que lo que decimos nos lo entienden o lo que nos van a decir ya lo sabemos. Virginia Satir (1991) citó el siguiente ejemplo de un hijo que espera que su madre le adivine lo que está pensando:

“La madre acusó a su hijo de haber violado la norma de comunicar siempre cuando se va a salir; el hijo insistió que sí había comunicado y agregó: “Me viste planchar la camisa ese día y sabes que nunca plancho una camisa a menos que pretenda salir”.

Nuestras suposiciones sobre lo que los demás piensan distan mucho de ser ciento por ciento exactas.

Este problema se acentúa más cuando la comunicación va de padre a hijo, pues, los niños tienen menos experiencias en adivinar claves tales como: “Eso” o “Aquello”. Se argumenta: “El” (o “ella”) ya me conoce y sabe lo que pienso”.

Opacar la esperanza . Muchos hijos se llegan a sentir cohibidos de transmitir sus planes y proyectos a sus padres por razones de no contar con el apoyo de sus padres, expresiones como “Es difícil” “No lo vas a lograr” “¡Olvídalo!” “Es imposible”, etc, tienden a opacar la esperanza y a desanimar.

mundo con elementos en bruto. No tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de comunicación con los demás, ni experiencia para enfrentar al mundo. Los bebés aprenden estas cosas a través de la comunicación con las personas que se hacen cargo de ellos desde su nacimiento.

Igual que de niños aprendimos a comunicarnos, si de grandes no tenemos buena comunicación, podemos aprender a tenerla. A continuación se sugieren algunas ideas para mejorar la comunicación entre los padres e hijos.

Dinámica 3 Manejando sentimientos ⌚ Tiempo: 15 minutos

Objetivos

- ✦ Analizar qué nos enseña el reconocimiento de los sentimientos.

Instrucciones:

- ✍ Solicitar a los participantes que escriban tres sentimientos que han experimentado hoy.
- ✍ Pedir que recuerden qué hacen generalmente cuando se sienten así.
- ✍ Pedir que analicen de qué otra manera podrían haber manejado esos sentimientos con mejores resultados.
- ✍ Solicitar que compartan con una persona la experiencia lograda.

Formas Positivas de Comunicarnos con los Hijos

Como hemos visto la comunicación abarca la diversidad de formas como la gente transmite y procesa mensajes (Satir, 1990),. Cada bebé llega al mundo con elementos en bruto. No tiene concepto de sí mismo, experiencia alguna de comunicación con los demás, ni experiencia para enfrentar al mundo. Los bebés aprenden estas cosas a través de la comunicación con las personas que se hacen cargo de ellos desde su nacimiento.

Igual que de niños aprendimos a comunicarnos, si de grandes no tenemos buena comunicación, podemos aprender a tenerla. A continuación se sugieren algunas ideas para mejorar la comunicación entre los padres e hijos.

- ✓ **Escoger un buen tiempo para hablar con tu hijo**, como después de clase, antes de dormirse, manejando, o cualquier momento en que parezca que tiene interés de hablar.

“Dedicad parte de vuestras horas libres a vuestros hijos; asócialos con ellos en su trabajos y deportes, y conquistad su confianza. Cultivad su amistad” (White, 1957).

- ✓ **Utilizar un evento reciente para iniciar una conversación**, “los padres han de dar a sus hijos el beneficio de su experiencia mayor y hablar con ellos con tanta sencillez y ternura que los vinculen con su corazón” (Ibid, pág.197).
- ✓ **Aprender a ver a los hijos como son**, no solamente con ojos de padres, y aceptarlos.
- ✓ **Buscar las ideas de los hijos**, estar dispuesto a negociar y ser flexibles. Negociar y ser flexible no significa dejar que los hijos hagan lo que quieran, sin límites. Significa construir una relación más firme de confianza entre usted y su hijo.
- ✓ **Aumentar su capacidad de escuchar**. Es importante notar cuán a menudo seleccionamos lo que nos conviene cuando nuestros hijos nos hablan. La selección es necesaria, pues de lo contrario quizás no se alcance a hacer nada. Pero podemos crear el hábito de ser selectivos en conversaciones importantes que merecen toda nuestra atención.

Se deben tener en cuenta dos claves para ser mejores oidores.

- ☞ **Deje lo que está haciendo y mire a su hijo**, y si por el momento no puede interrumpir lo que está haciendo, establezca de inmediato una "cita" para esa importante conversación.
 - ☞ **Capte el mensaje que encierran las palabras**, colóquese en lugar de su hijo, y sienta la urgencia que esconden sus palabras.
- ✓ **Respetar las ideas**, pensamientos y conversaciones de sus hijos, "No debe levantarse una valla de frialdad y retraimiento entre padres e hijos. Intimen los padres con sus hijos; procuren entender los gustos y disposiciones, compartan sus sentimientos y descubran lo que embarga sus corazones" (Ibid, 172).

Hay una buena costumbre que es evidente pero que rara vez practicamos en este aspecto: Respetar las palabras de los hijos como a usted le gusta que sus amigos respeten las suyas.

- ✓ **Colocarse a nivel con su hijo**, sentándose en el piso, por ejemplo.
- ✓ **Darles optimismo.**
- ✓ **Animar a sus hijos para que hablen más, no importa de lo que sea.** La mejor forma de hacerlo es evitar estallar en ira cuando nos dicen algo que no nos gusta. Si ellos saben que los amamos y los aceptamos, a pesar de lo que digan, lo más probable, es que se comuniquen con más libertad más a menudo (Bell, 1985)

Muchas veces los padres tratan de averiguar los que sus niños están diciendo para poder decirles: "¡Así no se debe pensar!" Pero debo decirles que esa es la forma más rápida de inhibir sus pensamientos. Permítales

expresar sus ideas. Déles la oportunidad de desarrollar nuevas formas de conducta. Hágales saber cuánto interés tiene en sus pensamientos, sus sentimientos, sus planes . Celebre sus maneras positivas de pensar, diciendo "Es una buena forma de pensar," "Me gusta la forma como lo analizaste," o algo semejante. Respuestas como éstas los animarán a comunicarles siempre sus ideas.

- ✓ Ser amigo de sus hijos. Los padres deben hacerse compañeros de sus hijos.
- ✓ Rodear a sus hijos de elogios haciéndolos sentir que son importantes.

DINÁMICA 4: Comunicación Efectiva. ⌚ *Tiempo: 15 minutos*

Objetivo:

- ✦ Ganar un espacio entre padres e hijos para fortalecer la comunicación.

Instrucciones:

- ✍ Pedir a todos los participantes que se dividan en dos grupos iguales. Los integrantes de un grupo harán el papel de padres y los integrantes del otro harán el papel de hijos.
- ✍ Solicitar a los que hacen el papel de hijos que elaboren una lista de las diferentes formas en que les gustaría que sus padres les traten.
- ✍ Pedir a los que hacen el papel de padres elaboren una lista de las diferentes maneras en que les gustaría que sus hijos les traten.
- ✍ Pedir de los integrantes de cada grupo que deseen, compartir con todos los resultados de la actividad.

Comentario:

El facilitador debe compartir el siguiente concepto.

Una comunicación sana y efectiva en la familia es aquella que facilita el entendimiento, la aceptación de la diferencia, la comprensión, la expresión de sentimientos, la solución de las dificultades y problemas de la cotidianidad, la negociación, en otras palabras la que permite una convivencia pacífica. La adopción de las estrategias reseñadas y de otras podría contribuir a la estabilidad del sistema familiar.

CARTA DE UN HIJO A SUS PADRES

No me des todo lo que pido. A veces pido hasta cuanto puedo coger.
No me des siempre órdenes, si a veces me pidiera las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decidete y mantén esta decisión.

Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

No me compares con nadie, especialmente mi hermano o hermana. Si tú me haces lucir mejor que los demás alguien va a sufrir y si me haces lucir peor que los demás sufriré yo.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

Déjame valerme por mí mismo. Si tú lo haces todo por mí yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando yo hago algo malo no me exijas que te diga "por qué" lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando esté equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos, ya que el hecho de que seamos familiares no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa y tú no la haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, pero nunca lo que tú digas y no hagas.

Enséñame a amar y a conocer a Dios. No importa si en el colegio me quieren enseñar, porque nada vale si yo veo que ustedes ni conocen ni aman a Dios.

Cuando te cuente un problema mío no me digas: "No tengo tiempo para tus boberías o eso no tiene importancia". Trata de comprender y de ayudarme, pero sobre todo escúchame.

Y, quíereme y dímelo, a mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

Anónimo.

Conclusión

La calidad de la relación entre los padres y los hijos va unida a la evolución del niño. Si las relaciones son negativas, se les dificulta el desarrollo físico y psicológico. Si éstas son positivas, se logrará una estimulación temprana para ese desarrollo. No basta hacer cosas para sus hijos, sino hacerlas con ellos. Por eso en todas las etapas del ciclo evolutivo vital, busque continuamente maneras de mejorar la comunicación. Deben mantener un diálogo abierto y saludable. Evite criticarlos, rechazarlos, ser indiferente ante ellos, tratarlos sin cortesía, burlarse o amenazarlos, etiquetarlos o compararlos con otros.

La comunicación efectiva no sucede instantáneamente. Se necesita perseverancia y paciencia para mejorar la comunicación.

La familia humana tiene la seguridad de no estar solo ni aislada en el vasto universo, pues el Creador siempre ha tomado la iniciativa de comunicarse con este planeta. Hablando comenzó el contacto con la raza humana, hablando creó los cielos y la tierra; muriendo en la cruz comunicó el gran amor por la raza caída uniendo así a la familia humana con la familia divina con lazos que jamás podrán ser interrumpidos. Dios espera que en la familia también la comunicación sirva para unir a sus miembros con lazos de amor y cercanía.

COMUNICACION FAMILIAR EFICAZ

Seminario para Fortalecer las Relaciones Familiares

CAPITULO III

MANUAL DEL PARTICIPANTE

En este capítulo se presenta el manual del participante que consiste en un cuaderno de trabajo que usará cada participante en el desarrollo de cada unidad. Este manual está formado por tres unidades, las cuales a su vez conforman el manual del instructor.

UNIDAD UNO: Fundamentos de la comunicación.

UNIDAD DOS: La comunicación entre los cónyuges.

UNIDAD TRES: Comunicación entre padres e hijos.

Cada unidad está compuesta por ejercicios y dinámicas que corresponden al tema. Estos ejercicios tienen la finalidad que el participante tome parte activa del seminario taller. El propósito es que el participante obtenga una experiencia vivencial, la cual pueda ayudarlo a fortalecer su comunicación con su cónyuge y con sus hijos

Preparado por

YAMILE MORALES ACOSTA

COMUNICACION FAMILIAR EFICAZ

Seminario para Fortalecer las Relaciones Familiares

MANUAL DEL ESTUDIANTE

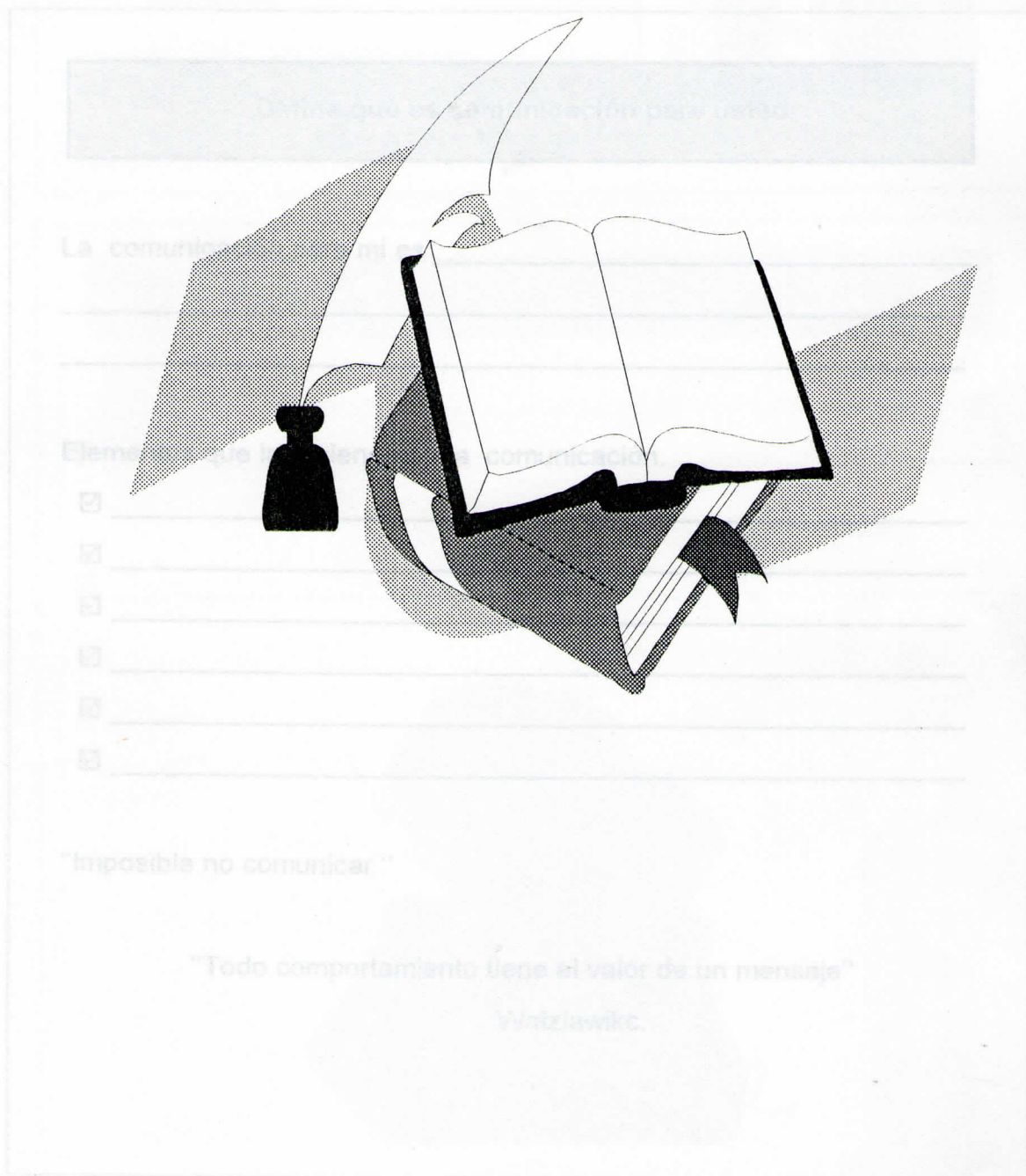


Preparado por

YAMILE MORALES ACOSTA

UNIDAD I

FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACION



UNIDAD I

FUNDAMENTOS DE LA COMUNICACION

Defina qué es comunicación para usted

La comunicación para mí es _____

Elementos que intervienen en la comunicación.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

"Imposible no comunicar "

"Todo comportamiento tiene el valor de un mensaje"

Watzlawick.

OBJETIVOS DE LA COMUNICACIÓN

- ☞ Ayudar a adquirir intimidad
- ☞ Ayudar a resolver conflictos y problemas
- ☞ Llegar a un entendimiento
- ☞ Lograr intimidad



TIPOS DE COMUNICACION



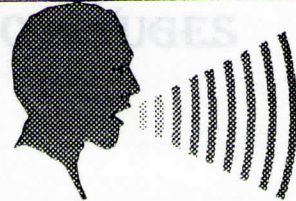




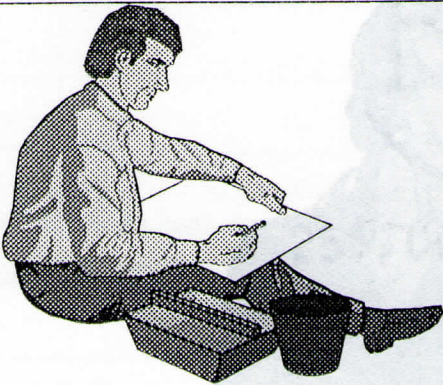
DIMENSIONES DE LA COMUNICACIÓN

DIMENSIÓN DE LA PROFUNDIDAD

- ☞ Formal
- ☞ Informativa
- ☞ Intelectual
- ☞ Emocional



DIMENSIÓN DE LA HABILIDAD

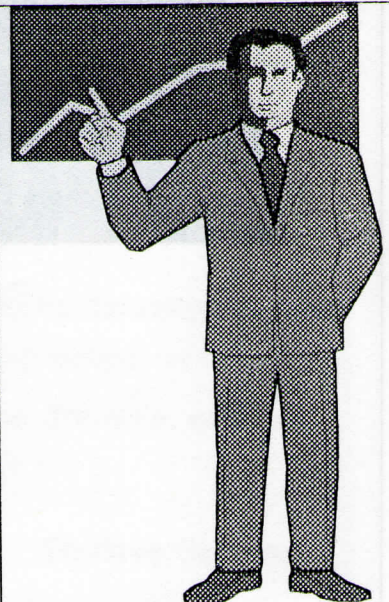


Transmitir el mensaje claro, preciso, y congruente.

- ☺ Escuchar atentamente.
- ☺ Percibir correctamente los elementos no verbales de un mensaje.
- ☺ Verificar si hemos recibido el mensaje adecuadamente.
- ☺ Responder adecuadamente.

DIMENSIÓN DE LA CUALIDADES

- ☞ Honestidad:
- ☞ Tacto
- ☞ Cordura: Demostramos falta de cordura cuando:
 - ⇒ Obligamos a alguien a comunicarse cuando no está dispuesto.
 - ⇒ Nos retiramos para no oír.
 - ⇒ Nos atacamos mutuamente en lugar de resolver el problema.
 - ⇒ Mantenemos la comunicación en un sólo asunto.
- ☞ Aceptación



UNIDAD II

COMUNICACION ENTRE CONYUGES

⇒ Escribe algunos obstáculos que afectan la comunicación

⇒ Mencione en qué parte de la comunicación existen dificultades en la comunicación en la pareja



⇒ Intercambie las opiniones con su pareja.

"Tú y yo" vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo cada uno de nosotros es una persona diferente, con sus propias necesidades y el derecho de satisfacerlas.

Thomas Gordon.

DINÁMICA 1

Obstáculos en la Comunicación Conyugal

⇒ Escriba algunos obstáculos que afectan la comunicación

-
-
-
-
-

⇒ Mencione en qué contribuye cada uno a aumentar las dificultades en la comunicación en la pareja.

-
-
-
-
-

⇒ Intercambie las opiniones con su pareja.

"Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo cada uno de nosotros es una persona diferente, con sus propias necesidades y el derecho de satisfacerlas".

Thomas Gordon.

Pautas para fortalecer la comunicación

⇒ Elija el momento oportuno para comunicarse con su cónyuge

⇒ Confiera seguridad a la comunicación.

⇒ Trate de comprender.

⇒ No suponga que sabe. Pregunte.

⇒ Escuche. No interrumpa.

⇒ Sea positivo y alentador

"Cuando tú tengas dificultades para resolver tus problemas trataré de escucharte y ayudarte, para que encuentres tus propias soluciones, en lugar de depender de las mías. De la misma manera, trataré de respetar tú derecho a escoger tus propias ideas y a desarrollar tus propios valores, aunque sean diferentes de los míos".

Thomas Gordon

DINÁMICA 2

Lo que me gusta escuchar

⇒ Elabore una lista de lo que le gusta escuchar de su pareja.

⇒ Intercambie la lista con su pareja.

⇒ Comparta con su pareja tres cosas que hará próximamente para fortalecer la comunicación positiva.

"El sistema de comunicación constituye el corazón mismo del matrimonio. Se puede decir que el éxito y la felicidad de cualquier pareja conyugal es susceptible de medirse en términos de la profundidad del diálogo que caracteriza su unión".

DWIGHT SMALL

DINÁMICA 3
Cómo manejar el conflicto

PARA REFLEXIONAR

⇒ Dialogue sobre los conflictos más comunes en el matrimonio

⇒ Escriba los resultados del diálogo.

⇒ Escriba las formas cómo se pueden resolver los conflictos.

PARA REFLEXIONAR

LA COMUNICACION ENTRE PADRES E HIJOS

Completad mi gozo, sintiendo lo mismo,
teniendo el mismo amor, unánimes,
sintiendo una misma cosa.

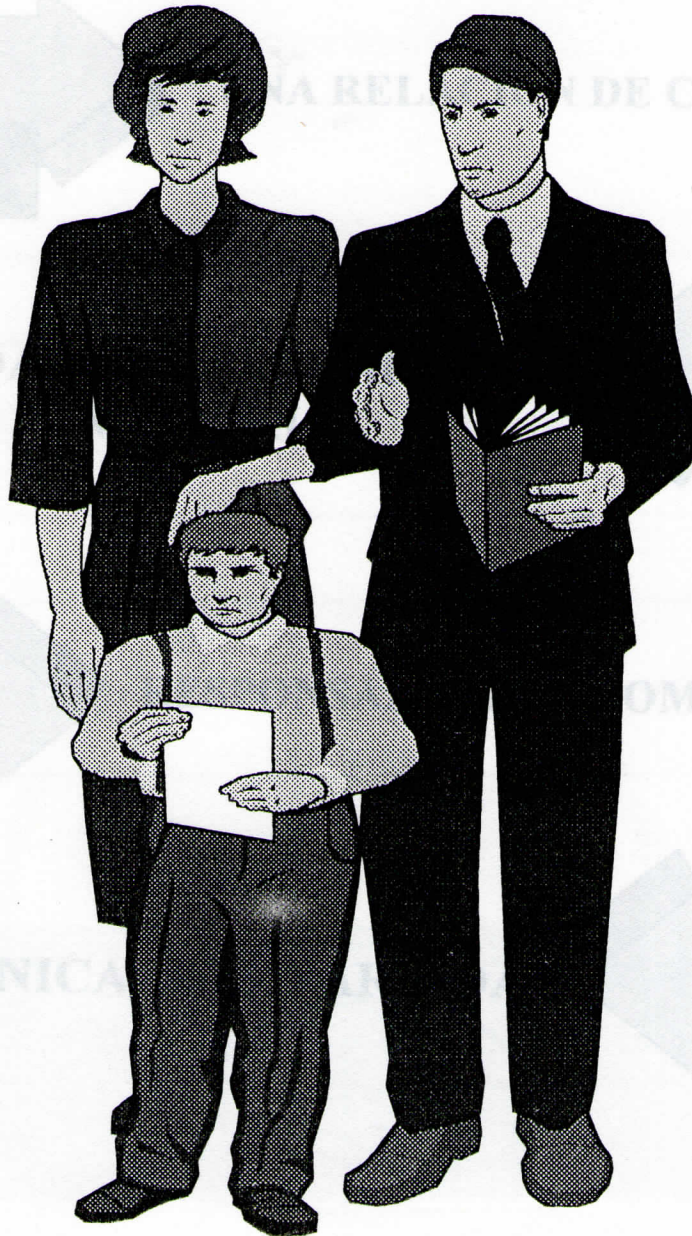
Nada hagáis por contienda o por
vanagloria; antes bien con humildad,
estimando cada uno a los demás como
superiores a él mismo;

No mirando cada uno por lo suyo propio,
sino cada cual también por lo de los otros".

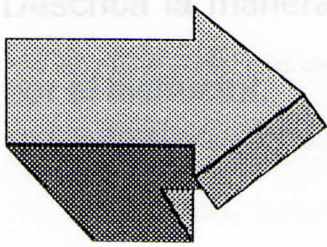
Filipenses 2 : 2 - 4

UNIDAD III

LA COMUNICACION ENTRE PADRES E HIJOS

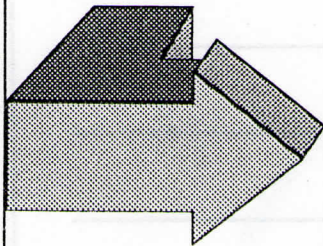
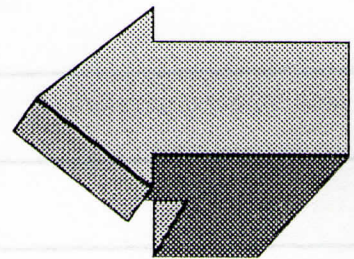


**FACTORES QUE INCIDEN EN LA BUENA RELACION
DE PADRES E HIJOS**



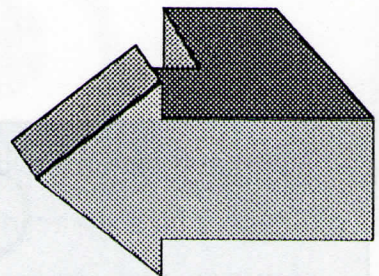
UNA RELACION DE CALIDAD

**BRINDAR UNA EDUCACION
INTEGRAL**



RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

COMUNICACION VARIADA



DINÁMICA 1

JUEGO DE ROLES

⇒ Describa la manera como su grupo manejó el caso mencionado por el instructor.

"Los padres necesitan a cada paso una sabiduría más que humana a fin de comprender como educar mejor a sus hijos para una vida útil y feliz aquí, y para un servicio más elevado y un mayor gozo en el más allá" (White).

Errores que se deben evitar en la comunicación

- Criticar.
- Sentimiento de rechazo y la no cortesía.
- El silencio de la indiferencia.
- Actitud de burla y amenaza.
- Querer escuchar solo lo bueno.
- Ponerles etiqueta y compararlo con otros.
- Mal contacto visual.
- Método de adivinar el pensamiento.
- Opacar la esperanza



DINÁMICA 2

LOS EFECTOS DE LA CRITICA

⇒ Escriba tres sentimientos que experimentó hoy.



⇒ Escriba las razones discutidas en su grupo por las cuales la crítica afecta la buena relación entre padres e hijos

⇒ Describa cómo fue su comportamiento frente a cada sentimiento



⇒ ¿De qué forma podría haberlo manejado mejor?



⇒ Comparta estas razones con una persona del grupo.

⇒ Comparta con alguna persona del grupo la experiencia lograda.

DINÁMICA 3 MANEJANDO SENTIMIENTOS

⇒ *Elabore una lista de las diferentes formas que le gustaría que*

⇒ Escriba tres sentimientos que experimentó hoy.

- _____
- _____
- _____

⇒ Describa cómo fue su comportamiento frente a cada sentimiento

- _____
- _____
- _____

⇒ ¿De qué forma podría haberlo manejarlo mejor?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

⇒ Comparta con alguna persona del grupo la experiencia lograda.

DINÁMICA 4 COMUNICACIÓN EFECTIVA

⇒ Elabore una lista de las diferentes formas que le gustaría que sus padres o hijos le traten.











⇒ Comparta la experiencia lograda con alguien de otro grupo.

CARTA DE UN HIJO A SUS PADRES

No me des todo lo que pido. A veces pido hasta cuanto puedo coger.
No me des siempre órdenes, si a veces me pidiera las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer, decídetete y mantén esta decisión.

Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

No me compares con nadie, especialmente mi hermano o hermana. Si tú me haces lucir mejor que los demás alguien va a sufrir y si me haces lucir peor que los demás sufriré yo.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

Déjame valerme por mí mismo. Si tú lo haces todo por mí yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que me dices.

Cuando yo hago algo malo no me exijas que te diga "por qué" lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando esté equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos, ya que el hecho de que seamos familiares no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa y tú no la haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, pero nunca lo que tú digas y no hagas.

Enséñame a amar y a conocer a Dios. No importa si en el colegio me quieren enseñar, porque nada vale si yo veo que ustedes ni conocen ni aman a Dios.

Cuando te cuente un problema mío no me digas: "No tengo tiempo para tus boberías o eso no tiene importancia". Trata de comprender y de ayudarme, pero sobre todo escúchame.

Y, quiéreme y dímelo, a mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

Anónimo.

CAPITULO IV

Este proyecto se encuentra distribuido en cuatro capítulos. El primer capítulo concierne a los antecedentes, trasfondo filosófico, declaración del problema, propósito del proyecto, objetivos, importancia del proyecto, delimitaciones, definición de términos y organización del proyecto.

El capítulo dos consiste en el Manual del Instructor. Este contiene la información general que debe considerar el instructor para la aplicación del Seminario. El Manual está dividido en tres unidades:

La Unidad Uno trata de los fundamentos de la comunicación. La Unidad Dos es sobre la comunicación entre cónyuges, y la Unidad Tres de la comunicación entre los padres y los hijos.

En cada Unidad de este Manual se indican los objetivos, el tiempo aproximado, y los materiales a utilizar, el material didáctico sugerente y las actividades como son las dinámicas y los ejercicios con que el instructor deberá dirigir a los participantes.

El capítulo tres es el Manual del Participante. Este Manual está formado por las mismas tres unidades que conforman el Manual del Instructor, y contiene los ejercicios en los que se involucrará el Participante guiado por el Instructor.

Conclusiones

La comunicación familiar es un tema que involucra a todas las personas en sus diferentes etapas de la vida. Estudiarla es importante ya que contribuye a mantener buenas relaciones en el círculo familiar y no sólo se queda allí, sino que se proyecta a la sociedad.

Lo ideal sería que los educadores de la familia y profesionales en áreas afines den la importancia necesaria a la necesidad de organizar programas que ayuden cada día a fortalecer y a reconstruir una comunicación eficaz en el medio familiar, desde un enfoque cristiano.

Se espera que la realización de este seminario de comunicación familiar eficaz, sea muy útil, ya que permitirá colocar bases fundamentales para el conocimiento de cada miembro de la familia, como también llegar a conocer los mecanismos adecuados que le permitan experimentar cambios y tomar decisiones acertadas para el mejoramiento y desarrollo de las relaciones familiares.

Este Manual podrá ser una bendición para muchas familias que se encuentran tan desorientadas en la crisis comunicacional. Si los padres, y educadores de la familia le dieran la importancia que se merece, fortalecerá la comunicación dentro del círculo familiar y tendríamos menos dificultades en la sociedad para relacionarnos.

Recomendaciones

En cuanto a los Instructores:

☞ Se recomienda que el instructor que imparta el seminario tenga conocimiento práctico acerca del desarrollo humano.

☞ Es recomendable que el instructor se prepare anticipadamente para el desarrollo de cada unidad del seminario, en cuanto al proceso de enseñanza-aprendizaje.

☞ Es apropiado que cada participante tenga su propio Manual para la realización de los ejercicios requeridos.

☞ Es recomendable que este seminario se pueda ofrecer a familias que desean fortalecer la comunicación en el círculo familiar.

En cuanto a modalidad de presentación:

☞ Este seminario se recomienda que pueda ser presentado en un día.

☞ Es recomendable que este seminario pueda ser aplicado a parejas o familias con el deseo de fortalecer su comunicación.

☞ Este seminario puede ser impartido tanto por trabajadores sociales, orientadores de familia o profesionales en áreas afines.

En cuanto al área física:

☐ Se recomienda que el lugar para impartir el seminario supla las condiciones físicas aceptables tales como limpieza, ventilación, ambiente agradable, y un mobiliario adecuado.

☐ Es conveniente hacer provisiones necesarias para que en el lugar donde se va a realizar el seminario, se pueda adaptar los materiales didácticos, tales como: pizarra, retroproyector, papelógrafo, marcadores, etc.

Reflexiones

La comunicación familiar juega un papel muy importante en cualquier relación familiar, sin importar la raza, el color, el género o la edad.

La comunicación es un lazo de unión afectiva en las relaciones familiares, por lo tanto se requiere que las parejas iniciando su hogar, y los padres con él ya constituido busquen espacios para estrechar ese lazo por medio de actividades recreativas, intelectuales, artísticas y espirituales, que vinculen a sus miembros en forma permanente.

BIBLIOGRAFIA

- ANDOLFI, Mauricio. Terapia Familiar. Buenos Aires: Paidós, 1977
- BELL, Anne. Comunicación Familiar. Miami: Publicaciones Interamericanas, s.f.
- BECK, Aarón T. Con el Amor no Basta, México: Paidós, 1990.
- ESTRADA, Antonio y Olga. Enriquecimiento Matrimonial. México, Unión Mexicana, 1990.
- GARCÍA-MARENKO, Emilio. Apuntes de clase de familia. México: Universidad de Morelos, 1992.
- GOFF, Guillermo. El Matrimonio y la Familia en la Vida Cristiana. USA: Casa Bautista de Publicaciones, 1985.
- GORDON, Thomas. Padres Eficaz y Técnicamente Preparados. México: Diana, 1977.
- LAHAYE, Tim y Beverly. La Familia Sujeta al Espíritu. Minneapolis: Betania, 1980.
- LEYTON, A. C. Dinámica de las Comunicaciones. México: Anaya, 1979.
- McDOWELL, Josh. El Secreto de Amar. Minneapolis, Betania, 1988.
- PARDEIRO, Nancy. Libro Instructivo del Participante: Vínculo Familiar Positivo. EEUU: Juan Carlos Pardeiro, 1987.
- PREISTER, Esteven. La Teoría del Sistema como Marco de Referencia para el Estudio de la Familia. Universidad Católica de Chile, 1991.
- REINA, Casadoro de. La Santa Biblia. Antigua Versión , 1569, Revisada por Cipriano de Varela: Sociedades Bíblicas de América Latina, Bogotá, 1960.
- SATIR, Virginia. Nueva Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México: Pax, 1991.

- SAND, Alfred. Relaciones Padre-Hijo, Revista Enciclopedia Salvat de la Salud. Bogotá, 1980.
- TORO, G. Ricardo J. y YEPES, Luis E. Fundamento de la Medicina: Siquiatría. Medellín, Colombia, 1985.
- VAN DER MIR, Antonia. Una mejor forma de Comunicarse con sus Hijos. Revista Selecciones, Bogotá, 1990.
- VAN PELT, Nancy. Cómo Truinfar en el Amor. Miami, Florida: Apia Interamericana 1988.
- . Felices para Siempre. Bogotá: Apia, 1986.
- . Hijos Triunfadores. Bogotá: Apia, 1986.
- WAHLROOS, Sven. La Comunicación en la Familia, Una Guía hacia la Salud Emocional. México: Diana, 1981.
- YOUNGBERG, John y Millie. Un Programa para Fortalecer el Matrimonio Cristiano. Berrien Spring, Michigan: Universidad Andrews, 1980.
- White, Elena. Conducción del Niño. Mountain View, California: Pacific Press, 1965.
- . El Hogar Cristiano. Mountain View, California: Pacific Press, 1957.
- . Mente, Caracter y Personalidad. Bogotá, Apia, 1991.
- . Ministerio de Curación, Mountain View, California: Pacific Press, 1995.
- Wright, H.Norman. Comunicación Clave de la felicidad conyugal. Glendale, Cal. Publications, 1974.