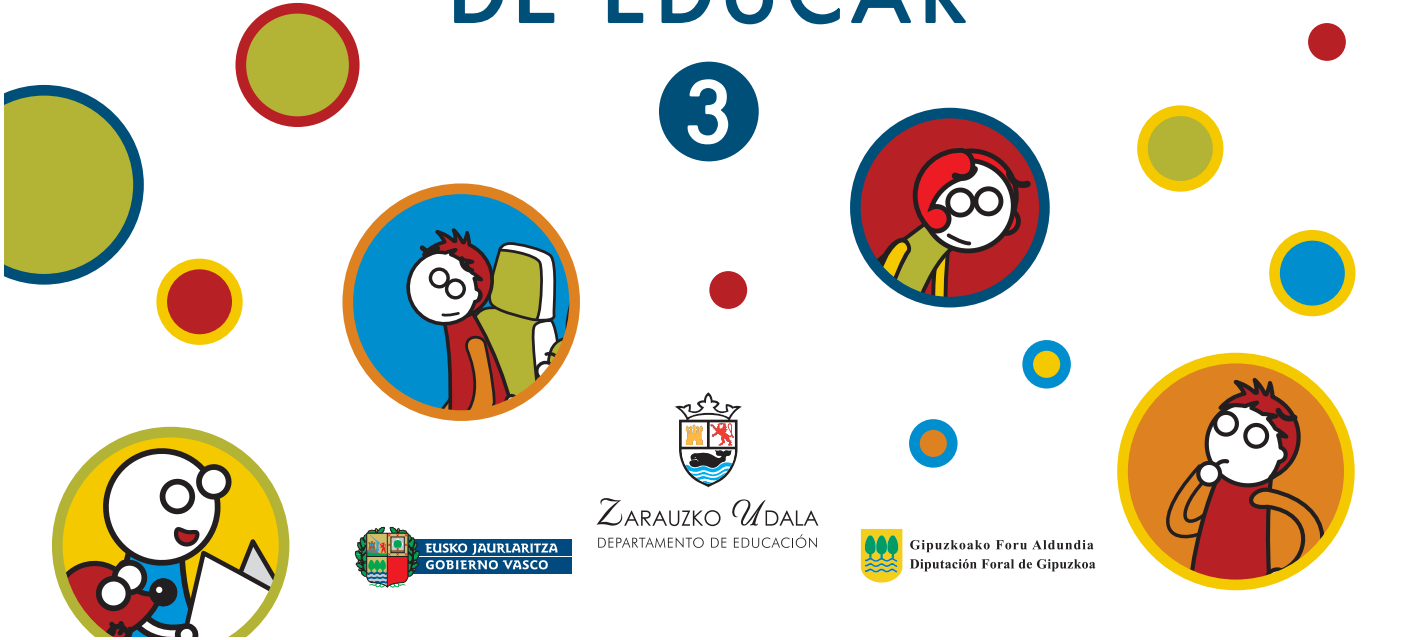




LA PRÁCTICA DE EDUCAR

3



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

ZARAUZKO UDALA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Gipuzkoako Foru Aldundia
Diputación Foral de Gipuzkoa



Presentación

Con esta tercera guía sobre la comunicación, retomamos el proyecto de la práctica de educar. Hemos incluido el proyecto dentro del programa de educar para la paz y la convivencia, subvencionado por el Gobierno Vasco y la Diputación. Porque sin duda, con nuestra tarea educativa, estaremos sentando las bases para que los niños y las niñas crezcan en los valores del respeto y la convivencia cívica. Creemos que la tarea merece el esfuerzo que hacemos por aprender y mejorar cada día.

Gloria Vázquez Herranz
Concejala de Educación

Introducción


La comunicación en la familia

Las personas nos comunicamos constantemente, es imposible no hacerlo; incluso cuando no deseamos establecer “contacto” lo transmitimos con un gesto o una mirada. Emitimos señales de continuo y también recibimos y enviamos mensajes de palabra, por escrito, con música, caricias, besos, abrazos, proximidad, rechazo...ya que comunicación y relación van unidas.

El hogar familiar debe brindar la seguridad necesaria para promover un desarrollo armónico donde los hijos se preparen para relacionarse con los demás. Por eso es tan importante establecer unas pautas adecuadas y eficaces, lo que no impide que con frecuencia cometamos errores.

Marielo Espina Eizagirre

Textos: Marielo Espina Eizagirre
Psicopedagoga - Terapeuta familiar
Colegiada: nº 2057

Diseño, maquetación e ilustraciones: 

Edita:  ZARAUZKO UDALA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Papel reciclado

CREENCIAS ERRÓNEAS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

- ▶ Exigir espontaneidad: *"Quiero que hagas tus tareas pero con ese gesto de disgusto no; debes hacerlo con agrado"*
- ▶ Censurar emociones: *"No tienes por qué enfadarte. Ve a tu cuarto y cuando se te pase, vuelves"*
"Vale, tu mascota se ha muerto pero no es para tanta tristeza"
- ▶ Cuestionar los sentimientos:
"¿Miedo?, ¡si sólo es una tormenta...!"
"¿Envidia?, ¡pero si te quiere mucho...!"
- ▶ Enviar mensajes cruzados (incongruentes) *"Bueno (compungido) si prefieres ir donde tu amiga... si prefieres otra casa... tú sabrás lo que haces..."*
"¡Estupendo, otra vez la cama sin hacer!" (con una sonrisa amenazante)
- ▶ Utilizar el síntoma como comunicación. *"¡Ya lo has conseguido! Por tu culpa se me ha puesto un horrible dolor de cabeza"*

ASPECTOS QUE TAMBIÉN NOS INFLUYEN

- ▶ Nuestras ideas preconcebidas – *"Debemos lograr que sean más (listos, simpáticos, ágiles...), o de lo contrario, serán ineficaces"*
- ▶ Las propias vivencias negativas: –*"A mí me burlaban por..."*
- ▶ Las expectativas irreales: - *"Tú puedes más..."*

Faltamos al respeto a nuestros/as hijos/as cuando les negamos el derecho a sentir enfado o dolor.

ACTITUDES QUE FACILITAN UNA COMUNICACIÓN SALUDABLE

- 1- LA GESTIÓN ADECUADA DE LAS EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS
- 2- UTILIZAR PREFERENTEMENTE UN ESTILO DE COMUNICACIÓN ASERTIVO
- 3- DESARROLLAR LA EMPATÍA

1- LA GESTIÓN ADECUADA DE LAS EMOCIONES PROPIAS Y AJENAS

► Todas las personas necesitamos canalizar la energía que producen nuestras experiencias diarias y los niños y niñas con mayor razón porque aún no dominan el autocontrol.

POR EJEMPLO: SI CUANDO LLEGO A CASA ME SIENTO DISGUSTADO DEBO:

- EXPRESARLO:
"Vengo cansad@ – disgustad@ y veo que peleáis...que las tareas están sin hacer.."
- EXPLICARLO:
"Mi disgusto, cansancio , es por algo que no tiene que ver con vosotros, pero..."
- RECONOCERME:
"Necesito un rato para mí..."
- RECONOCER :
"Comprendo que ahora queráis..."
- APLICAR:
"Pero yo voy a...tomarme diez minutos, en soledad"
- DAR OPCIONES:
"Luego...volvemos a "saludarnos"

► Algunas formas de canalizar el enfado o la frustración antes de poder hablar de ello son: golpear cojines, escribir, pintar, modelar, saltar, bailar, aporrear un tambor, cocinar. Pueden ser utilizables por toda la familia.

2- UTILIZAR UN ESTILO DE COMUNICACIÓN PREFERENTEMENTE ASERTIVO

La asertividad es la forma en que las personas expresamos nuestros deseos y sentimientos con claridad sin herir ni vulnerar los de los demás. En la familia se logra este modo de comunicarse con un entrenamiento constante.

Por ejemplo, si la niña o el niño ha derramado el agua del vaso mientras cena y yo respondo a menudo como en la columna de la izquierda, mi actitud comunicativa preferente será verbalmente agresiva; mientras que si utilizo el modelo de la columna derecha, expresaré lo que siento sin ofender ni herir.

YO REACCIONO

- ¡Ya está! ¡Lo veía venir! ¡Me tienes hartos!
- ¡Si es que no haces caso!
- ¡Siempre igual!
- Y ahora ¿quién limpia todo? Yo, ¡claro!
- Y no querrás la comida mojada
- ¡Y vuelta a preparar!
- ¡Te voy a dar la cena en biberón porque no quieres crecer!



YO EXPRESO LO QUE SIENTO ASERTIVAMENTE

- ¡Ahí va! ¡Se ha caído el vaso!
- ¡Que se moja todo!
- A secar, ¡rápido!
- Vaya faena, ¡tu plato inundado!
- ¿Qué puedes hacer ahora?
- La tortilla un poco mojada no es mala
- A ti tampoco te habrá hecho gracia, ¿verdad?
- Bueno, ya lo has secado. Seguro que mañana no te vuelve a pasar

Cuando utilizamos la comunicación asertiva de manera preferente para corregir a nuestros hijos e hijas, permitimos que se hagan responsables de sus actos, que tengan iniciativas y, lo más importante, que no se sientan inútiles ni ridículos.

EJERCICIO DE LENGUAJE ASERTIVO

En estas dos columnas, unir la frase no asertiva con la correspondiente asertiva:

- | | |
|--|---|
| 1- ¡Fuera de aquí y no vuelvas hasta que sepas comportarte! | a- Voy a hacer un "tiempo muerto" y luego vemos cuál es el problema. |
| 2- ¡El genio lo dejas fuera! | b- ¿Qué ha pasado para que tú...? |
| 3- ¿Lo haces adrede o eres así de torpe? | c- Seguro que puedes explicarlo |
| 4- ¡Tu cuarto apesta! ¡Quita tus zapatillas de ahí! ¡Qué asco! | d- Es mejor para que las zapatillas no huelan... |
| 5- ¡Estás comiendo como un animal! ¡Mastica despacio! | e- Comer deprisa dificulta la digestión y hace gases. |
| 6- ¡Ya me has puesto de genio! | f- Ahora necesito estar a solas porque estoy molest@ y no quiero fastidiarla. |
| 7- ¿Pero por qué haces siempre lo mismo? | g- Me molesta ver este desorden. |
| 8- ¡Así, así se hace! ¡Cada día consigues hacerlo peor! | h- ¿Cómo crees que podrás resolver el estropicio? |
| 9- ¡Quítate de mi vista! ¡Búscate otros padres! | i- No dudes de nuestro cariño cuando te decimos lo que no has hecho bien. |



Las soluciones en la última página

3- DESARROLLAR LA EMPATÍA

Es sencillamente poder comprender y aceptar los sentimientos ajenos sin precipitarse a dar soluciones o consejos y así atender y acompañar con una actitud cercana. La empatía se desarrolla a lo largo de toda la vida.

Ejemplo:

En el autobús de vuelta a casa, la niña (cinco años) dice:



Respuestas NO empáticas

- El padre de inmediato responde:
- a - ¡Pues no hay! ¡Haberlo tomado antes!
 - b- ¡Ay, espera, a ver si mamá tiene uno!
 - c- ¡Ya estamos con los caprichos!
 - d- ¡Siempre igual, pues te aguantas!



Una **respuesta empática** en la que el adulto se hace cargo de los sentimientos infantiles, lleva a un diálogo parecido a éste:

Padre: ¿Un helado? Hum..., se me hace la boca agua sólo de pensarlo... ¿de fresa?

Niña: De chocolate

P.: Oye, ¿te apetece algo fresquito? A mí también. Me gustaría tener poderes mágicos para hacerlo aparecer.

N.: ¿Falta mucho?

P.: ¿Te cansas? Enseguida llegamos, sólo una parada más y... ¿Jugamos a "palabras que empiezan por..."?

N.: ¡Vale, yo empiezo!

...en el que la niña se siente atendida, comprendida y el vínculo entre ambos se fortalece.

Por eso cuando nuestros hijos e hijas sacan el genio debemos:

- Recordar qué conductas no se permiten en la familia
- Escuchar en silencio
- Aceptar su enfado (Vaya..., Hum..., Ajá...")
- Nombrar su o sus sentimientos ("estás enfadado")
- Evitar aconsejar o dar soluciones ("lo que tienes que hacer es...", "pues haz...".)
- No cuestionar sus sentimientos (¿enfadada? Ya te daría yo razones para ...")
- Y ES-PE-RAR su respuesta

Todas las personas necesitamos que nos corrijan con afecto y respeto. Nuestras hijas e hijos, que tienen recursos para superar las dificultades porque son fuertes y pueden hacerlo, merecen que les brindemos opciones para mejorar sus comportamientos sin vulnerar sus sentimientos.



SOLUCIONES: 9 - a; 1 - c; 2 - b; 8 - h; 4 - d; 3 - g; 5 - e; 6 - f; 7 - i.