

**CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO  
DE LA MUJER Y LA FAMILIA**

**Módulo de Capacitación**

**COMUNICACION**

**Montserrat Casassas**

Junio 1992

**CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO  
DE LA MUJER Y LA FAMILIA**

Módulo de Capacitación

**COMUNICACION**

Por: Montserrat Casassas

# Presentación

Una de las tareas prioritarias del Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, es la capacitación a la Mujer.

Como un material de apoyo a esta labor hemos elaborado este módulo sobre comunicación, para estudio y discusión con las participantes del programa hogares comunitarios y con líderes femeninos en talleres comunales de capacitación, que tienen el objetivo de brindar herramientas a las mujeres dirigentes en comunidades para abordar localmente los problemas de comunicación en sus grupos.

Entendido como parte del programa global de capacitación esperamos que este documento pueda cumplir su objetivo y esperamos además las sugerencias y comentarios de todas las personas a cuyas manos éste llegue, a fin de mejorarlo y tomar en cuenta sus consideraciones para publicaciones futuras.

Licda. Mary Albán López  
Directora Ejecutiva  
C.N.D.M.F.

# Comunicación

**Agenda No. 1**

**Comunicación  
Primera Parte**

**Agenda No. 2**

**Comunicación  
Segunda Parte**



Agenda No. 1

## COMUNICACION

Primera Parte

**Tiempo: 3 horas y 30 minutos**

- |  |            |
|--|------------|
| 1. Presentación de la Agenda                                 | 5 minutos  |
| 2. Dinámica de animación                                     | 15 minutos |
| 3. Contenidos a desarrollar:<br>COMUNICACION (Primera parte) | 3 horas    |
| 4. Evaluación  | 10 minutos |

# COMUNICACION

## Primera Parte

**OBJETIVO:** Reflexionar acerca de los efectos de la comunicación sobre la conducta humana y ver qué podemos hacer para comunicarnos de manera más eficiente y gratificante.

**MATERIALES:** Láminas de papel periódico  
marcadores  
hojas de papel tamaño carta  
lápices  
los papelógrafos que se indican, ya preparados  
un libro

**TIEMPO:** 3 horas y 30 minutos



**Antes de iniciar la actividad de capacitación coloque las sillas en círculo para que la comunicación pueda darse en forma más espontánea.**

**Para comenzar, presente la agenda, para que todas sepan de lo que van a tratar en la actividad y el tiempo que les va a tomar.**

**Todos los pasos por seguir, vienen indicados a continuación, con el tiempo que les va a ocupar cada paso.**

## PASOS A SEGUIR

**PASO No. 1** Tiempo: 5 minutos

Indique a las participantes que el tema a tratar es:

# Comunicación

con el siguiente objetivo:

**Reflexionar acerca de los efectos de la comunicación sobre la conducta humana. Y ver qué podemos hacer para comunicarnos de manera más eficiente y gratificante.**

Trate de que todas comprendan bien el objetivo.

## PASO No. 2

Tiempo: 15 minutos

### EJERCICIO DE ANIMACION

Se sugiere este ejercicio para que, además de animar y dar confianza a las participantes, sirva como introducción al tema:

Prepare un papelógrafo con el párrafo que se encuentra más abajo. Debe hacer las letras grandes y un poco separadas. Luego tapa cada letra con un cuadrito de papel de colores, asignando a cada letra un color diferente. Siempre que la letra se repita, es el mismo. Por ejemplo: todas las A azules, todas las B amarillas, etc. Usted tiene la clave a mano, o escribir encima la letra, con lápiz y bien pequeña, de manera que las participantes, desde su silla, no las puedan ver.

Por turno, cada una dice una letra. Si está en el párrafo, usted la descubre; si está más de una vez, se descubren todas. Si la letra que dicen no está en el texto, pagará una prenda, al final del juego.

#### TEXTO:

C	O	M	U	N	I	C	A	R	S	E		Q	U	I	E	R	E				
D	E	C	I	R		E	N	T	R	A	R		E	N		U	N				
C	O	N	T	A	C	T	O		S	I	G	N	I	F	I	C	A	T	I	V	O
C	O	N		O	T	R	A		P	E	R	S	O	N	A	.					



Cuando terminen, se pagan las prendas, procurando que sean simpáticas pero que ninguna se sienta obligada o ridiculizada.

Este juego, puede terminar en serio si usted les pregunta qué entendieron del párrafo, qué quiere decir «contacto significativo», etc.

No importa si ocupan un poquito más de tiempo; seguramente lo podrá recuperar en alguno de los pasos siguientes.

A continuación, comente lo siguiente:

**Todos dependemos los unos de los otros y, por tanto, nos es preciso comunicarnos. Esto es muy importante, ya que para lograr bienestar tiene que haber relaciones armoniosas en el hogar, en el trabajo, en el grupo, en la comunidad y en todas partes.**

**Necesitamos que la comunicación sea armoniosa para lograr el bienestar y el progreso de todos.**

**Tenemos que esforzarnos para lograr entendernos. Si pensamos más en el bienestar común y menos en nosotras mismas, será más fácil lograr entendimiento y, por tanto, una comunicación eficiente que nos lleve a cooperar y nos motive a hacer algo para progresar. Esto hará que nos sintamos bien y felices.**

## **PASO No. 3**

Tiempo: 60 minutos

Coloque el papelógrafo No. 1 y permita que una participante lo lea en voz alta.

### **PAPELOGRAFO No. 1**

**Entendernos** no es fácil, ya que cada uno tenemos nuestro **punto de vista.**

Varias personas pueden mirar la misma cosa y **no ver** lo mismo.

Además, las cosas no son, siempre lo que **parecen.** Nos podemos confundir si juzgamos demasiado rápido.

Lo que vemos, es decir, nuestro **punto de vista** depende de nuestras **experiencias, sentimientos, metas, deseos, cultura, edad, necesidades, intereses, etc.**

Todos somos diferentes, pero todos merecemos **RESPECTO.**

Es por ésto que necesitamos **comprensión y buena voluntad** para lograr dominar el arte de

### **LLEARNOS BIEN CON TODO EL MUNDO.**

Si pongo toda mi mejor buena voluntad y comprensión en entender el punto de vista de los demás, habré dado un gran paso en mi comunicación.

Porque es indispensable que nos entendamos. Sin mutuo entendimiento no hay comunicación, no hay cooperación, no hay producción, no hay progreso, no hay felicidad: **sin comunicación, no hay nada.**

**Ahora, pueden hacer los siguientes ejercicios:**

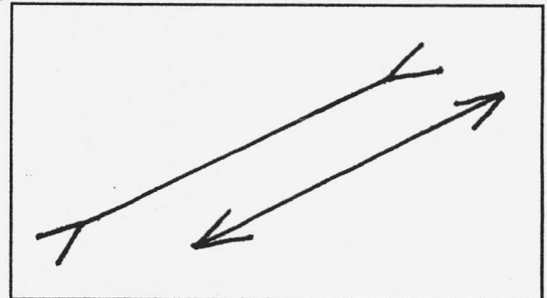
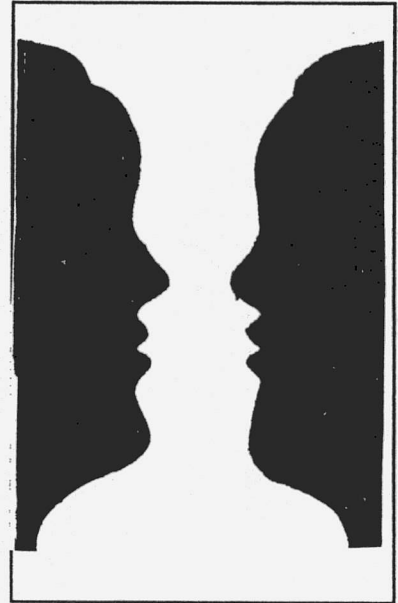
Muéstreles estas tres láminas, una después de otra, y trate de que las participantes digan lo que ven.



**ES JOVEN O VIEJA?**

- Trate de estimular la participación y provoque diferentes opiniones. Todo esto es para comprobar que existen muchos puntos de vista y que, a veces, las apreciaciones rápidas pueden inducirnos a errores.

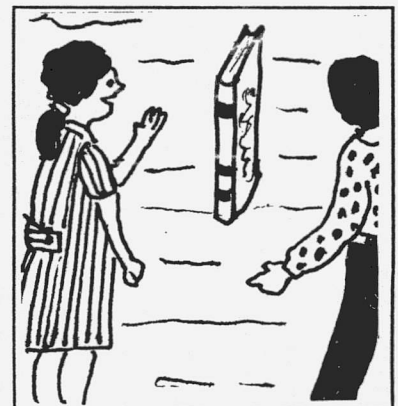
**QUE ES?**



**CUAL ES LA MAS LARGA?**

Dos voluntarias se colocan frente a frente y se les coloca un libro entre ellas. Este libro tiene que tener la cubierta y contracubierta diferentes.

Cada participante dice lo que ve, que, por supuesto, es diferente. Se les pregunta que cómo pueden ver cosas distintas, si es el mismo libro el que ven las dos; que qué pueden hacer para ver lo mismo. Generalmente, dicen que se de vuelta al libro. Se le da vuelta y vuelven a describir lo que ven que, otra vez, es distinto. Se sigue así, hasta que a una se le ocurra colocarse al lado de la otra para ver LO QUE ELLA VE. Saquen conclusiones entre todas.





Cuando todos los comentarios se agoten, puede leerles estas conclusiones:

Como vemos, **COMPRENDERNOS** no es fácil.

Sólo es posible cuando nos esforzamos en no ver a los otros según nuestros sentimientos, experiencias y opiniones, sino a través de **ellos mismos**.

Es decir, cuando sabemos  
**ponernos en los zapatos del otro.**

Cuando nos esforzamos por  
**ver su punto de vista.**

Sólo de esta manera la **COMUNICACION** adquiere su verdadero significado:



## **YO + OTROS = NOSOTROS**

Es decir: **cada ser humano se encuentra a sí mismo, en relación con los demás seres humanos. Y, juntos, dentro de nuestra propia realidad, con AYUDA MUTUA y COOPERACION, podremos crecer y transformar esta misma realidad.**



Lograr que la comunicación sea portadora de mensajes de **AMOR Y ACEPTACION**

Sólo queriendo aprender lograremos que nuestra relación con los demás sea:  
**SIGNIFICATIVA, CREADORA Y FELIZ.**

**y, RECUERDA: ¡ esto depende, solamente de tí!**

### **PASO No. 4**

Tiempo: 60 minutos

Explique que ahora van a reflexionar sobre algunos aspectos de la

### **COMUNICACION**

que, por ser tan sencillos y básicos, a veces no le ponemos atención. Además, veremos como nuestra forma de comunicarnos, afecta a los demás y a su manera de comportarse. Esto es muy importante, ya que nos hace responsables unos de los otros. Y es, que en realidad, lo somos. Unos dependemos de otros y, juntos, somos responsables de que nuestra comunicación sea todo lo eficiente que puede ser.

Haga cinco grupos y a cada uno les da una tarjeta con los cinco recuadros que siguen. (Puede sacar una fotocopia de esta página y recortarlos, para no tener que copiarlos).

Para hacer los grupos puede hacer lo siguiente:

Cuente las participantes que hay en el grupo y divida el número por cinco. Escriba, tantas veces como resulte, en papelitos pequeños, las siguientes palabras:

### **comprensión, comunicación, cooperación, progreso, felicidad**

Coloque los papelitos doblados en una bolsa y que cada participante escoja uno. Se reúnen las que tengan la misma palabra.

#### **1.- NO ES POSIBLE NO COMUNICARSE.**

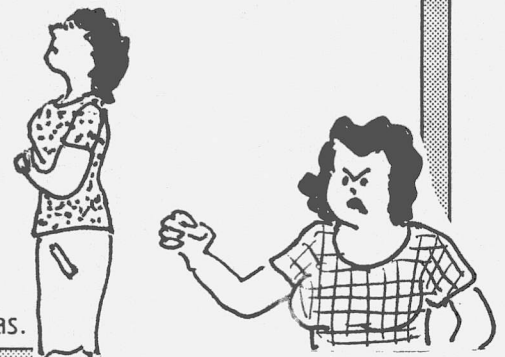


No es posible no comunicarse, puesto que, aunque no queramos decir nada, nuestra manera de comportarnos ya comunica a los demás, que no queremos hablar. Así que, aún sin hablar, ya nos estamos comunicando.

Pongan cinco ejemplos de su vida diaria en que se comuniquen sin hablar.

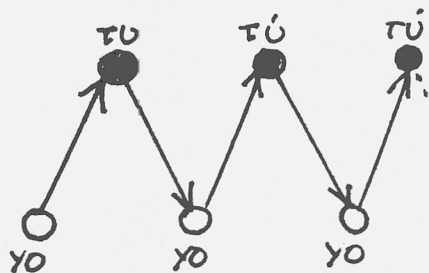
#### **2.- LA COMUNICACION PUEDE SER VERBAL O NO VERBAL.**

Podemos decir las cosas con palabras, con gestos, con el tono de voz, con señales, con expresiones y de muchas otras maneras. Casi siempre esta comunicación dice más que las palabras. Con palabras, se llama VERBAL. Sin palabras, se llama NO VERBAL.



Presenten al grupo cinco maneras de decir algo sin palabras.

#### **3.- LA COMUNICACION DEPENDE DEL PUNTO DE VISTA DE CADA UNO.**



Las cosas son «según el color del cristal con que se miran». Es decir, cada uno vemos las cosas según nuestro punto de vista y esto hace que la discusión no se acabe nunca. Cada uno cree que tiene la razón. Pero es SU RAZON, de ninguna manera TODA LA RAZON.

Busquen tres ejemplos de su vida, en que surjan discusiones (esposo, hijo, compañera) y traten de analizar el punto de vista de cada quien.

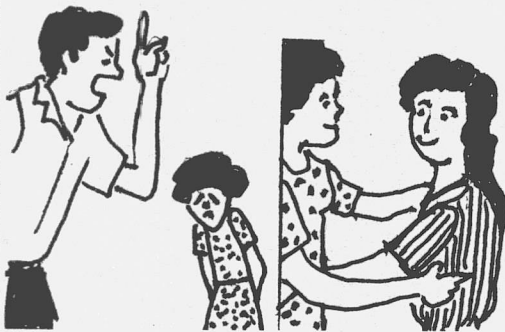
#### 4.- EN TODA COMUNICACION EXISTE CONTENIDO Y RELACION.

El CONTENIDO es de lo que hablamos. La RELACION es el sentimiento que existe entre nosotros. Por importante que sea el contenido, nunca puede serlo más que la relación que queramos tener con las personas. LO MAS IMPORTANTE ES, SIEMPRE, LA PERSONA. Podemos estar en desacuerdo con lo que dice, con el contenido, pero nunca irrespetar a la persona con una relación inadecuada, como serían palabras o gestos hirientes.



Por parejas, representen discusiones (sobre futbol, política, u otro tema) en que, en unas, sólo den importancia al contenido, mientras que en otras, aunque estén en desacuerdo en lo que dicen, respetan a la persona con una relación adecuada. Después, presenten estas escenas al grupo grande.

#### 5.- LA COMUNICACION PUEDE SER HORIZONTAL O VERTICAL.



Cuando nos dirigimos a la otra persona respetándola, considerándola una persona igual a nosotras mismas y manteniendo una relación positiva y amorosa, la comunicación es HORIZONTAL. Por el contrario, si la consideramos inferior, ignorante o subordinada y nos dirigimos a ella «desde arriba», la comunicación es VERTICAL.

Pongan dos ejemplos de sus relaciones cotidianas en que su comunicación sea horizontal y dos en que sea vertical.

Pasado el tiempo que a usted le parezca que necesitan, reúnalas en plenaria y que cada sub-grupo explique el tema que le ha tocado y los ejemplos que han puesto. Con esta presentación completan la hora de duración de este paso.

### PASO No. 5

Tiempo: 60 minutos

Explique que ahora van a pensar en la importancia de saber escuchar, ya que comunicación es DIALOGO: HABLAR Y ESCUCHAR; DAR Y RECIBIR. Casi no hemos aprendido a escuchar y, a veces, decimos que «dialogamos», pero cada interlocutor está hablando solo, monologando, sosteniendo un diálogo «entre sordos».

Empiece con un juego. Probablemente ya muchas lo conozcan, pero no importa, ya que siempre le podrán sacar conclusiones. Es el juego del RUMOR. Sentadas en círculo, usted

dice una frase al oído de la primera. Por ejemplo:

«Un poeta dijo que si de noche lloras porque el sol se ha ido, las lágrimas no te dejarán ver las estrellas».

Cada una lo dice al oído de la compañera del lado, hasta la última, quien dice, en voz alta, el mensaje tal como ha llegado a ella. Probablemente llegará fragmentado, cambiado o totalmente perdido. Entonces, sacan conclusiones, brevemente.

Ya que han descansado un poco con este juego, pídales que se constituyan en parejas. Lo pueden hacer de la siguiente manera:

Pídales que formen dos filas: A y B. Cuando estén formadas, les dice a las compañeras de la fila A que escojan a la compañera de la fila B que conozcan menos. No importa que todas se conozcan; siempre hay alguna con que han hablado menos. Cada pareja trabajará con una de las cinco maneras de escuchar y responder que vienen a continuación. Les puede dar cinco minutos. Al cabo de este tiempo, se reúnen todas las parejas que han estudiado. Además, llevarán una tira de papel con el nombre del tema y lo que hay que evitar. (En la tarjeta, viene con letras mayúsculas).

## MANERAS DE ESCUCCHAR Y RESPONDER

### EL JUICIO O EVALUACION:

Muchas veces contestamos a lo que nos dicen, emitiendo un **JUICIO**.

«Esto está mal» «Eres torpe», etc.

Un juicio es **AMENAZADOR**. Hace que la otra persona se sienta amenazada y se ponga a la defensiva. A nadie le gusta sentirse evaluado. **EVITEMOS JUZGAR.**



### LA INTERPRETACION O ENSEÑANZA:

Es cuando el que escucha, **INTERPRETA** lo que el otro le dice y le dicta la actitud que debe tomar:

«Lo que debes hacer es...» «Lo que te pasa es... y debes...»

Las personas solemos rebelarnos ante las imposiciones porque nos sentimos hostigadas. Y los consejos casi nunca los seguimos. **EVITEMOS DAR CONSEJOS.**



### 3. EL FALSO APOYO TRANQUILIZADOR:

A veces, hasta con buena voluntad, tratamos de quitarle importancia a lo que la otra persona nos cuenta. Pero no nos damos cuenta que, entonces, también le restamos importancia a sus sentimientos.

«Esto no es nada» «Ahora se te quita». Con esta actitud damos a entender que esta persona es incapaz de enfrentar su propio problema y, por tanto, queremos «chinearla». **EVITEMOS DAR FALSOS CONSUELOS.**



### 4. LA EXPLORACION:

Queremos demostrar que estamos muy interesados en lo que nos cuentan y empezamos a hacer muchas preguntas.

«Cuándo?» «Cuánto te costó?» «Y qué más?» Con todas estas preguntas no dejamos que la persona nos explique su problema a su manera y según ella lo ve.

**EVITEMOS SER PREGUNTONES.**



### 5. LA COMPRESION

La comprensión es posible cuando escuchamos, verdaderamente, a la otra persona y no la vemos a través de nuestras experiencias, opiniones y sentimientos, sino que la vemos sólo a través de ella misma. Escuchar verdaderamente quiere decir que no damos consuelos ni consejos, ni preguntamos ni juzgamos. Sólo tratamos de ponernos en los zapatos de la persona que nos habla y entender lo que siente.

La respuesta comprensiva trata de repetir, aclarando, el sentimiento que el otro manifiesta.

Por ejemplo, si nuestro hijo llega del colegio, tira los libros y dice que todos son estúpidos porque lo han castigado injustamente, nuestra respuesta será comprensiva si, guardando la calma, le decimos: «Y, ahora, te sientes muy enojado, verdad?» En este momento, se sentirá comprendido y es más fácil que enfrente adecuadamente la situación. Nosotros, ya tendremos tiempo de averiguar, después, qué es lo que pasó.

COMPRENDER ES LA RESPUESTA MAS DIFICIL DE APRENDER.

PERO ES LA UNICA QUE AYUDA A LAS PERSONAS.

COMPRENDER ES AMAR.



Después de que hayan presentado los sociodramas y comentado sus impresiones, acabe este paso, reforzando el concepto de **COMPRESION**.

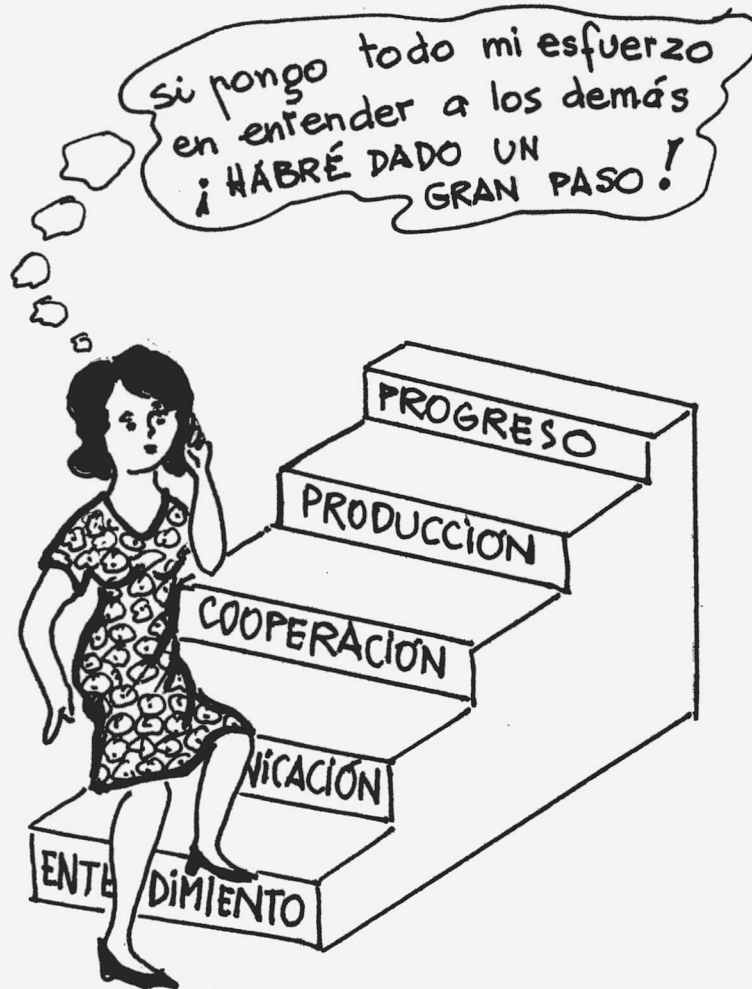
## **PASO No. 6**

Tiempo: 10 minutos

### **Ejercicio de evaluación:**

Haga que cada participante explique una de las partes que más le haya gustado del trabajo realizado, en esta Agenda.

Anime a las que no saben qué decir, para que todas se expresen y, además, entre todas, se da un repaso general.



## Agenda No. 2

# COMUNICACION

## Segunda Parte

**Tiempo: 3 horas y 30 minutos**

1. Presentación de la Agenda	5 minutos
2. Dinámica de animación	15 minutos
3. Contenidos a desarrollar: COMUNICACION (Segunda parte)	3 horas
4. Evaluación	10 minutos

# COMUNICACION

## SEGUNDA PARTE

**OBJETIVOS:**

Reflexionar sobre los factores que intervienen en la comunicación; sobre las actitudes que la favorecen y las barreras que la impiden.

Tomar decisiones acerca de los cambios que podemos hacer para mejorar nuestra comunicación.

**MATERIALES:**

Láminas de papel periódico

marcadores

hojas de papel

lápices

los materiales que se indican, ya preparados

**TIEMPO:**

3 horas y 30 minutos

**Recuerde que es preferible que se coloquen las sillas en círculo, para que todas se puedan ver de frente, para que la comunicación sea más eficaz.**

**Trate de llegar antes que las participantes, para recibirlas con una gran sonrisa.**

# PASOS A SEGUIR

## PASO No. 1

Tiempo: 5 minutos

Indique a las participantes que continúan tratando el tema de

## Comunicación

y en esta segunda Agenda nos proponemos dos objetivos:

**- Reflexionar sobre los factores que intervienen en la comunicación; sobre aquellas actitudes que la favorecen y las barreras que la impiden.**

**- Tomar decisiones acerca de los cambios de conducta que podemos hacer, para mejorar nuestra manera de comunicarnos.**

Comenten sobre estos objetivos.

## PASO No. 2

Tiempo: 15 minutos

### EJERCICIO DE ANIMACION

Las participantes se levantan y se colocan, unas a las otras, en la espalda, una hoja grande de papel. (Pueden pegarlas con un poco de cinta engomada). Cada una tiene que tener un marcador. A la orden suya, todas empiezan a caminar, en silencio, y van escribiendo en el papel de las compañeras que quieren, los sentimientos que les inspira aquella compañera, al verla.

Ejemplos: alegría, simpatía, afecto, paz, etc. No se pueden poner juicios, es decir: eres alegre, eres simpática, etc. Hay que tratar de que cada una exprese sus propios sentimientos.

Si tiene a mano un toca-cassettes, les puede poner una música suave de fondo. Cuando Ud. juzgue conveniente (cuando vea que todas las participantes ya tienen algo escrito), para la música, se ponen en círculo, se arrancan el papel y leen, en alta voz, lo que les han escrito.

Terminan, haciendo los comentarios que deseen. Puede preguntarles si les costó expresar sentimientos y si, en su vida real, también les cuesta y por qué.

**APRENDER A EXPRESAR LO QUE SENTIMOS ES UN PASO ADELANTE EN EL CAMINO DE LA COMUNICACION.**





## PASO No. 3

Tiempo: 60 minutos

Coloque el papelógrafo No. 2 y permita que una participante lo lea en voz alta.

### PAPELOGRAFO No. 2

La **COMUNICACION** forma parte de cada uno de nosotros, como nuestra propia sombra.

Por tanto, es necesario preguntarnos:

## QUIEN SOY YO?

SOY ALGO UNICO, YA QUE NO EXISTE OTRA PERSONA EN EL MUNDO IGUAL QUE YO.

DEBO EMPEZAR CONOCIENDOME A MI MISMA, PARA PODER COMPRENDER Y ENTENDER A LOS DEMAS.

Comenten el Papelógrafo No. 2 y dígales que en este paso vamos a tratar de conocernos un poquito más, para ello empezaremos a revisar NUESTRAS METAS.

Haga tres grupos. Para hacerlo de manera rápida, divida el número de participantes entre tres y, por el mismo orden en que están sentadas, se dividen en tres subgrupos, según el número que corresponda a cada tercera parte.

Cada grupo tiene que hacer:

**UNA DEFINICION DE LA PALABRA «META».**  
**RESPONDER, TANTAS COSAS COMO QUIERAN, A**

**YO QUIERO... YO DESEO... YO NECESITO**



El primer grupo trabajará sobre METAS que respondan a necesidades de SUPERVIVENCIA

El segundo grupo, sobre METAS, que respondan a necesidades de ACEPTACION.

El tercer grupo sobre METAS que supongan deseos de SUPERACION.

Puede darles quince o veinte minutos para que trabajen. Al finalizar, cada grupo presenta su trabajo en plenaria. Cuando ya terminen, coménteles lo siguiente:

Las METAS son importantes porque nos motivan a la acción para alcanzarlas.

La medida del éxito se dará por la CALIDAD de sus metas y por la CANTIDAD de metas que se ALCANCEN.

CADA UNO ES EL QUE DECIDE CUALES SON LAS METAS MAS IMPORTANTES Y DE ESTA DECISION DEPENDE LA FELICIDAD.

**YO SOY RESPONSABLE DE MI LUGAR EN LA VIDA.**

YO SOY RESPONSABLE DE LA ELECCION DE MIS METAS Y DE LO QUE HAGA PARA ALCANZARLAS.

## PASO No. 4

Tiempo: 60 minutos

En este paso vamos a ver otros factores de la comunicación muy importantes:

### LAS ACTITUDES

Mediante diálogo dirigido vayan anotando en la pizarra los siguientes conceptos, pero con palabras propias de las participantes; esto es, sólo, como una guía.



**ACTITUD** es la disposición de ánimo que tenemos frente a las cosas, personas y situaciones que nos rodean.

Las manifestaciones con palabras, gestos y acciones.

Las actitudes POSITIVAS frente a nosotras mismas y frente a los demás, son fundamentales para establecer buenas relaciones en la comunicación.

#### ACTITUDES POSITIVAS:

##### FRENTE A MI MISMA

- . Tenerme autoestima
- . Aprender algo cada día
- . Tener entusiasmo por todo
- . Estar alegre
- . Demostrarme que puedo
- . Aceptar los cambios
- . Aumentar mi confianza
- etc.

##### FRENTE A LOS DEMAS

- . Aprender a escuchar
- . Trabajar con armonía en equipo
- . Aceptar al otro, aún con opiniones distintas a las mías
- . Tener interés por los problemas y planes de los demás
- . Aprender a expresar lo que siento
- etc.

Una vez terminada esta parte, reúna a las participantes de tres en tres. Para que, a la vez, les sirva de descanso, haga los tríos de la siguiente manera:

Escoja tres colores. Por ejemplo: AMARILLO ROJO LILA

Pega una hoja de papel de cada uno de estos tres colores en tres sillas que colocará al frente de la sala. Les solicita que hagan fila, detrás de la silla que tiene su color preferido. Procure igualar las filas, convenciendo a algunas de la belleza del color menos elegido, para que se cambien. Cuando las filas ya estén iguales, forma los tríos con una de cada color o fila. Cuando los tríos estén formados les reparte una fotocopia de la página que sigue, solicitándoles que lo estudien bien y traten de poner ejemplos.

Pasado un tiempo prudencial, les dice que se reúnan por colores y a cada color le asigna un tema : AMARILLO-ACEPTACION ROJO-RECHAZO LILA-DESCALIFICACION

Cada grupo preparará un sociodrama, con un ejemplo del tema que les tocó.

## Sólo hay tres actitudes fundamentales, en comunicación, como respuesta a los demás:

### ACEPTACION:



Con mi actitud frente a la otra persona, yo le demuestro que la acepto y respeto, tal como es, sin juzgarla. Esto no quiere decir que, siempre, estoy de acuerdo con lo que dice o hace, sino que -a pesar de ello- la reconozco como una persona distinta y que merece respeto.

La aceptación da seguridad a la otra persona, refuerza su autoestima y la ayuda a crecer. La comunicación es estable, sin barreras.

**RECHAZO:** La actitud de rechazo es todo lo contrario: con palabras, gestos o juicios, le estoy diciendo a la otra persona lo poco que la respeto o como la siento inferior a mí.



Con el rechazo la persona se siente herida, rebaja su autoestima y se rebela o disminuye.



La comunicación no se establece. Se pierde la relación positiva.

**DESCALIFICACION:** La descalificación es la actitud más dañina. Le estamos diciendo a la otra persona que no nos importa, que no la determinamos, que no nos interesa ni sabemos que existe. La persona descalificada se disminuye, encierra en sí misma y sufre daños serios. No hay comunicación.

## PASO No. 5

Tiempo: 60 minutos

En este paso trataremos de aumentar el conocimiento de nosotros mismos y, al final, trataremos de pensar qué podemos hacer para mejorarnos y mejorar nuestras relaciones.

Comente lo siguiente:

Una persona que quiera aprender a comunicarse eficazmente para **CRECER y PROGRESAR**, tiene que **COMPROMETERSE**, o sea, **ACEPTAR LA RESPONSABILIDAD** de su propia vida.

Esto mismo puede aplicarse a un grupo que quiera aprender a mejorar su nivel de comunicación. En grupo, es más fácil avanzar en el mejoramiento personal, mediante una comunicación basada en la **SINCERIDAD, ACEPTACION Y AMOR**.

**NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR**, sea como persona o como grupo.

La técnica que sigue nos puede ayudar a conocernos mejor a nosotras mismas y a entender a los demás, porque nos va a permitir reflexionar sobre las razones por las cuales cada uno de nosotros pone límites y barreras a la comunicación y cómo estos límites y barreras afectan, no sólo la comunicación, sino también el progreso hacia la consecución de metas y la búsqueda de soluciones, tanto individuales como colectivas.

Saque fotocopias a las páginas siguientes y reparta una a cada participante. Deje que lo lean individualmente y, si hacen preguntas, trate de responderles. Cuando crea que todas han comprendido qué significa cada ventana, pídale que escojan una compañera y, entre las dos, traten de comunicarse para ampliar el AREA ABIERTA y, por tanto, empequeñecer las demás. Que abran el área oculta y el área ciega. Que comenten si, en su hogar y en su trabajo, ponen barreras de desconfianza y autoritarismo que no permitan abrir ni siquiera el área abierta. Trate de ayudarles a expresar sus temores, angustias, frustraciones, etc.

Si a usted le parece, en una etapa posterior, puede reunir las en plenaria y las parejas comentan lo que han aprendido la una de la otra, o las conclusiones que han sacado.

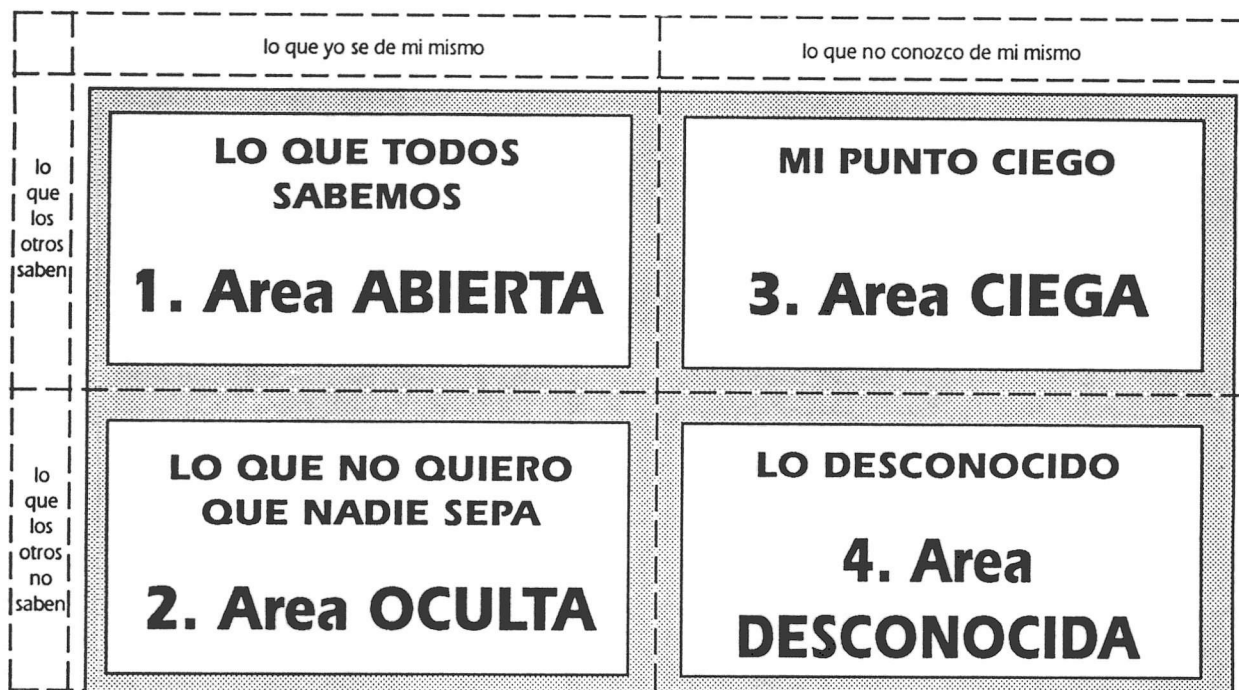


Para finalizar este ejercicio, saquen conclusiones prácticas de lo que puede hacer en su hogar, su trabajo y en todas las relaciones que tengan.

Recuérdelos: **SINCERIDAD, COMPRENSION, ACEPTACION Y AMOR SON LAS BASES DE UNA BUENA COMUNICACION.**

**LA VENTANA:** Esta ventana representa a cada uno de nosotros. Cada uno puede decir: **ESTA VENTANA ES COMO MI PERSONALIDAD.**

Veamos qué es:



**1.- AREA ABIERTA:**



Es la parte de nuestra personalidad que dejamos al descubierto. Por desgracia, generalmente mantenemos nuestras relaciones sólo a este nivel. Es decir, sólo damos a conocer una cuarta parte de lo que somos. Cuando nos saludamos, sólo por cortesía; cuando hablamos de cosas intrascendentes (el tiempo, la moda, etc.) que no nos comprometen ni con nosotros mismos, ni con los demás, estamos quedándonos en el área abierta.

**2.- AREA OCULTA:**



En esta área guardamos todo lo que queremos que los otros sepan. Nuestros deseos más escondidos, nuestros temores, nuestra auténtica manera de ser, nuestros motivos para hacer las cosas; hasta muchas de nuestras cualidades y aptitudes que, en la casa y o la sociedad, nos han enseñado a esconder o nos han obligado a actuar como si no lo tuviéramos. Por ejemplo, una mujer que puede tener gran capacidad para la mecánica automotriz, de niña le pegaban cuando la veían con un carrito, y ello escondió su afición en esta área. Otro, podría ser el de «los hombres no lloran» y los hombres esconden su sensibilidad y se hacen el que nada les importa. Un clima de confianza en el hogar y en el trabajo hará que muchas cosas ocultas pasen al área abierta, engrande-

ciéndola.

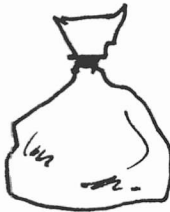
Tengamos cuidado con nuestros hijos; nuestra actitud hacia ellos puede ir cerrando el área abierta y aumentando el área oculta. Acabaremos desconociéndolos.

### 3.- AREA CIEGA:



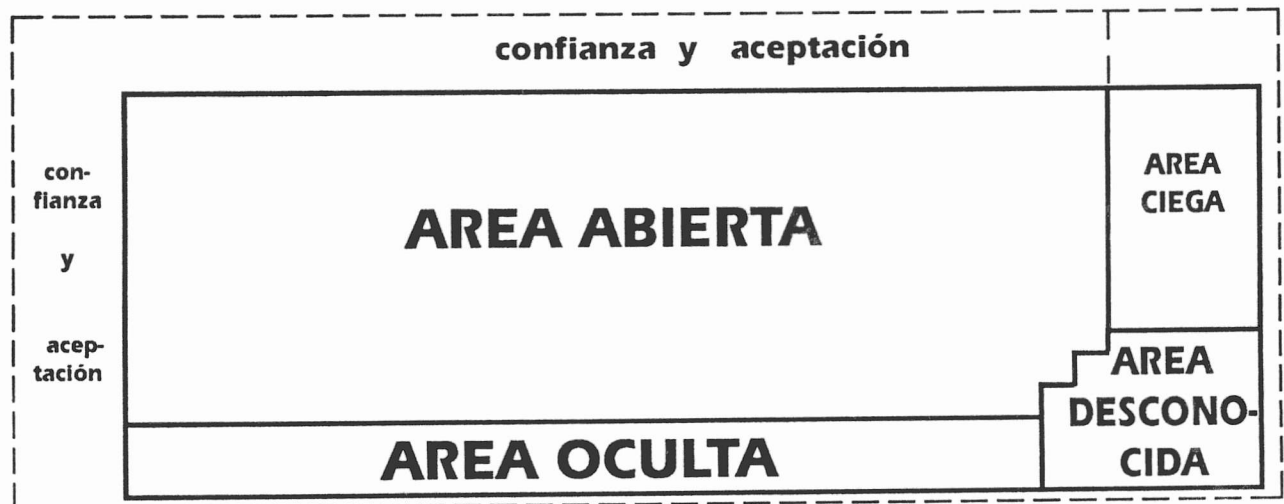
En esta área son los otros quienes me ocultan sus percepciones: cómo me ven, qué piensan de mí, cómo me aprecian, etc. Si no me lo dicen, yo no puedo saberlo. Claro que, a veces, hay quien nos lo dice para fastidiarnos, en nombre de una amistad que no es sincera. Para que sea efectivo y sirva de retroalimentación, tiene que haber sinceridad y buena voluntad pero, sobre todo, el acuerdo de ambas partes para mejorarse y mejorar la relación. El aprendizaje que se requiere para aceptar lo que nos dicen de nosotros mismos, no es fácil. Sólo con mucha confianza entre las personas que se disponen practicarlo, se puede conseguir. Entonces, es como si tuviéramos un espejo fiel que nos reflejara nuestra propia imagen real.

### 4.-AREA DESCONOCIDA:



Esta área sólo se puede abrir con ayuda de un especialista. Es como un saco donde vamos metiendo todas las frustraciones, experiencias traumatizantes, sustos, etc. durante toda nuestra vida. Nosotros no nos damos cuenta, pero ahí van a parar todas estas cosas, desde que nacemos y, algún día, pueden aflorar en forma de complejo, manía, o enfermedad mental. Cuanta más confianza hay a nuestro alrededor, tanto menos fácil de que el saco se llene.

Así, en una relación de **CONFIANZA y ACEPTACION**, podríamos dibujar una **VENTANA** así:



**Nuestras relaciones, nuestra comunicación, ya involucra la mayor parte de nuestra PERSONA. ASI EL ENCUENTRO CON EL OTRO SERA SIGNIFICATIVO Y CON COMPROMISO POR EL BIEN COMUN. ESTA CLASE DE COMUNICACION ES LA SATISFACCION MAS PLENA QUE ALCANZAN LOS SERES HUMANOS.**

## PASO No. 6

Tiempo: 10 minutos

### Ejercicio de evaluación:

Esta evaluación se puede realizar a través de un ejercicio para sacar conclusiones prácticas, partiendo de todos los temas vistos.

Sugiera a las participantes que, con los ojos cerrados y en silencio, piensen en lo que les parece pueden poner en práctica, de primero. Cada una, por turno, va diciendo lo que pensó. Después de una vuelta en que participen todas, si alguna quiere, pueden decir otras.

A continuación se anotan algunas decisiones posibles, por si usted necesita motivarlas con algunas sugerencias:

- Conversar sin hablar mal de nadie.
- Hablar con simpatía y sinceridad.
- Conversar, sin discutir.
- Saber escuchar.
- No desconfiar, sin motivo.
- Prestar ayuda.
- Expresar lo que sentimos.
- Tener una expresión alegre.
- Prestar atención a los deseos de los otros.
- etc.



ULTIMA RECOMENDACION: Trate de terminar la sesión con algo agradable. Puede ser

**compartir un café**

Quizá a las mismas participantes se les ocurra un

**¡FINAL FELIZ!**

## **CREDITOS**

Producido por el Area de Capacitación del  
Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia.

Producción: Montserrat Cassasas

Diseño: Montserrat Cassasas

Supervisión: Yamileth Salas Brenes

Levantado de Textos y Publicación: Artes Gráficas HUMAFRA