

GUÍA PARA EDUCADORAS/ES

JORNADAS DE TRABAJO CON PADRES Y MADRES DE FAMILIA

LOS SENTIMIENTOS Y LOS BLOQUEOS INTERPERSONALES A SU COMUNICACIÓN

Objetivo general

Complementar el trabajo realizado en las aulas con los niños y niñas, haciendo que padres y madres de familia identifiquen y pongan en práctica habilidades de comunicación de sentimientos, de manera que refuercen el aprendizaje de "Habilidades para Vivir" de sus hijos(as) realizado en las aulas y mejoren sus relaciones con ellos(as) en el ambiente familiar.

Población objetivo

Padres, madres de familia y acudientes de estudiantes dentro de la experiencia "Habilidades para Vivir".

Actividades previstas

Esta guía propone una jornada de actividades para un lapso mínimo de dos horas, para trabajar:

Los sentimientos y los bloqueos interpersonales a su comunicación

Esta actividad se realizará con la metodología de taller y se describe más adelante.

Preparación del trabajo

Como preparación para este trabajo, se sugiere hacer un sondeo sobre los sentimientos que niños y niñas viven en sus familias y que los clasifiquen como "los que más les agradan" y "los que menos les agradan". Las pautas para hacer este sondeo se encuentran en los Anexos 1 y 2, páginas 15 a 17 de esta guía. Este sondeo puede brindar a docentes o animadores(as), una información concreta sobre el clima afectivo familiar del grupo de niños y niñas con los que se está trabajando en "Habilidades para Vivir".

Igualmente, es deseable una motivación mediante carta o a través de otros medios para los padres y madres de familia, mencionando la importancia de la propuesta de Habilidades para Vivir y la experiencia de los/las estudiantes en el proyecto piloto con el Ministerio de Salud, para

que ellos también puedan estar informados y de alguna manera beneficiarse de lo que está brindándoles a sus hijos e hijas el centro escolar.

Se sugiere releer los textos básicos sobre la propuesta "Habilidades para Vivir" de la Organización Mundial de la Salud y el Marco Conceptual de esta propuesta para la experiencia en Colombia; así como repasar la sección "Lo que necesitamos saber" del Módulo "Aprendiendo Sobre Nuestros Sentimientos", páginas 2 a 8.

¿Y CÓMO LO HAGO?

JORNADA: LOS SENTIMIENTOS Y LOS BLOQUEOS INTERPERSONALES A SU COMUNICACIÓN

Objetivos:

Iniciar una toma de conciencia del mundo de los sentimientos: qué son, cómo se manifiestan, algunas de sus características, que afectan las relaciones interpersonales en el ámbito familiar con los hijos e hijas.

Darse cuenta de que los sentimientos de cada persona pueden ser bloqueados por las personas cercanas a ella y que a su vez, cada persona puede bloquear los sentimientos de las otras personas.

Prever...

- Pliegos de papel grande, papelógrafo
- papel tamaño carta u oficio, entero y partido por mitades
- marcadores
- bolsa grande o caja vacía
- grabadora
- Cintas grabadas con canciones y poemas (Ver Hoja de Ayuda, página 8)
- para las personas que deseen tomar notas personales se puede tener a la mano papel y lápices
- Tener a la mano las Hojas de Ayuda siguientes:
 - . Listado de "Habilidades para Vivir" esenciales, definido por la Organización Mundial de la Salud
 - . "Resultados de la encuesta aplicada a los niños(as) del aula... sobre Sentimientos que vivo en mi familia que más me agradan y sentimientos que vivo en mi familia que menos me agradan"
 - . "Poemas y letras de canciones significativas" (Ver Hojas de Ayuda, página 9 y siguientes)

-**Opcional:** organizar un grupo de estudiantes para que sobre la base de un guión corto (ver Hoja de Ayuda, pág. 7) preparen dramatizaciones con base en los resultados de las encuestas que trabajaron, de manera que puedan presentarlas en la reunión de los padres y madres. Las dramatizaciones deben hacer énfasis en las frases de "bloqueo de sentimientos" que se hayan recogido mediante las encuestas. Los niños(as) no necesariamente deben ser los hijos e hijas de los participantes del taller con adultos.

Desarrollo de la Actividad

Esta actividad requiere de un tiempo máximo de 1 hora y media para su realización. A lo largo de las instrucciones se coloca una sugerencia de tiempos mínimos.

1. **Motivación/Sensibilización:** 15 min

1. **Para romper el hielo**

- Al ingresar al recinto donde se realizará el taller, se solicita el nombre y apellido a cada persona y se anota en un papel separado. Cuando estén todos los/las participantes se ponen todos los papeles con los nombres en una bolsa o caja y cada persona toma uno.
- Debe buscar a la persona cuyo nombre está escrito en el papel que tomó y hacerle las siguientes preguntas:

- Dónde nació;
- dónde estudió;
- cuántos hijos e hijas tiene;
- qué quisiera para su familia.

A continuación se les pide hacer la presentación de la persona que le correspondió.

- El/la animador/a debe estar atento/a a las respuestas sobre estudios de los asistentes para decidir si es preferible utilizar grabaciones de los poemas y canciones sugeridos, en vez de proponer la lectura individual de los mismos.
- Luego de las presentaciones, se hace una breve exposición sobre el proyecto "Habilidades para Vivir" y se explica sobre las actividades realizadas con los/las estudiantes en el centro educativo.

2. **Actividad central:** 90 minutos

a. **Tenemos sentimientos**

- Repartir las copias de poemas y letras de canciones al azar, adjuntando el cuadro que se indica más adelante (Ver Hoja de Ayuda, pág. ...)

Trabajo individual

- Los/las participantes deben:
 - identificar el/los sentimiento(s) que le suscita la lectura del poema o canción y anotarlo
 - ubicar qué sensaciones corporales corresponden al/los sentimiento(s)
 - precisar la intensidad del/los sentimiento(s) y si fue variada o uniforme
 - indicar cuánto tiempo duraron

Para ayudarse, se les puede sugerir a los/las participantes que hagan un cuadro como el siguiente: (ver Hoja de Ayuda, página 13)

Nombre del poema o canción: _____

Sentimiento	Sensaciones corporales	Intensidad del sentimiento	Duración

- Cuando termina el trabajo individual, se emplea una dinámica grupal para conformar pequeños grupos (de cuatro o cinco personas como máximo).

Trabajo en grupos

- En los grupos compartirán los sentimientos que les han suscitado sus respectivas lecturas, comentarán las sensaciones, intensidades y duración de los sentimientos.
- Luego de unos minutos de este trabajo, a cada grupo se le entregan papeles pequeños. En cada papel escribirán cada uno de los sentimientos que han comentado y escogerán por sorteo uno de ellos para preparar una dramatización.
- La dramatización debe hacerse sobre situaciones vividas al interior de la familia, preferentemente en la relación con los hijos e hijas.

Por ejemplo, podrían ser las siguientes situaciones:

- Su hijo(a) no hace las tareas del colegio
- Sospecha que los amigos(as) de su hijo(a) consumen drogas
- Su hijo(a) no quiere colaborar con los oficios domésticos
- Hay situaciones de agresión entre los integrantes de la familia

- Para cada presentación de los grupos, se pide a las personas que observen detenidamente la dramatización y traten de:
 - identificar el sentimiento representado
 - percibir intensidades, duración de los sentimientosy además:
 - observar los gestos, y
 - anotar las expresiones verbales de cada personaje.
- El/la animador/a, luego de cada presentación, con la ayuda del conjunto de participantes, hace un listado de los elementos trabajados en la sensibilización, junto con las expresiones no verbales (gestos) y expresiones verbales de la dramatización. Puede ayudarse con el siguiente cuadro:

Sentimiento + sensaciones corporales	Expresiones no verbales (gestos, movimientos)	Expresiones verbales	Intensidad	Duración

- Al hacer la anotación del sentimiento, es útil retomar lo vivido por cada participante con la lectura del poema o canción en términos de sensaciones corporales que le permiten a cada persona identificar o distinguir un sentimiento.
- Se completa el cuadro con los elementos aportados por el trabajo de los grupos y el animador(a) ayuda en la aclaración de los puntos que presenten alguna confusión para los/las participantes.
- Para concluir esta parte, se explica cómo se ha trabajado esta parte del tema de los sentimientos con los niños y niñas en la escuela o colegio, el necesario vínculo entre lo que se hace en la escuela y lo que se practica de esta enseñanza aprendizaje de "Habilidades para Vivir" en las relaciones familiares, con los amigos y amigas, y con la comunidad.
- A continuación, se presentan los resultados de las encuestas trabajadas con el alumnado sobre sentimientos agradables y desagradables que viven en sus familias.

b. Los bloqueos interpersonales a la comunicación de sentimientos

- Se explica que se pueden dar dos tipos de bloqueo de los sentimientos: intrapersonales e interpersonales, aclarando que para nuestro trabajo sólo abordamos los últimos.
- Si se cuenta con el grupo de niños y niñas para hacer las dramatizaciones sobre sentimientos que viven en sus familias y que a ellos(as) les agradan más o les agradan menos, se hace la presentación (se sugiere un máximo de dos ejemplos). Tener presente el énfasis en las frases que bloquean los sentimientos.
- Si no están los niños(as), se pide al grupo de adultos participantes que ellos mismos hagan **dramatizaciones sobre las situaciones de mayor y menor agrado que viven en sus familias**, fundamentalmente en la relación con sus hijos e hijas, con base en pequeños guiones preparados por el animador(a), que hacen énfasis en los **bloqueos de sentimientos** más frecuentes. (Ver Hoja de Ayuda, página 18 y siguientes)
- Se organiza a los/las participantes en grupos, procurando que no sean demasiados, para poder aprovechar el tiempo disponible. A la mitad de los grupos se les pide que dramatizen sentimientos más agradables y a la otra mitad que dramatizen sentimientos menos agradables.

- Al hacer las presentaciones, se pide a los "espectadores" que estén atentos a las frases que se expresan en cada situación presentada.
- Se organiza una reflexión conjunta alrededor de las siguientes preguntas:

¿Qué aprendieron sobre la manera como tratamos los adultos en general a nuestros niños(as)?

¿Qué aprendieron sobre sus propios comportamientos?

Y en el caso de que los participantes adultos hagan las dramatizaciones, se agregan las siguientes:

¿Cómo se sintieron en el papel de hijos(as)?

¿Hasta qué punto pudieron expresar lo que sentían como hijos(as)

- El/la animador/a puede hacer un listado de los bloqueos más frecuentes a la comunicación interpersonal.⁽¹⁾
- Se solicita a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre cómo salir de esos bloqueos. Sobre la base de esa lluvia de ideas, se puede hacer una propuesta sencilla para ayudar a superar el bloqueo de los sentimientos:

Invitar a que sus hijos e hijas expresen lo que están sintiendo, procurando en esta invitación que las frases empleadas no contengan ni las opiniones ni los sentimientos del padre o de la madre.

- En conjunto, animador/a y participantes tratan de encontrar esas frases "neutras" que invitan a compartir los sentimientos. Algunos ejemplos de éstas pueden ser:

"Te escucho"

"Me interesa tu sentir"

"Quisiera oír tu punto de vista"

- A continuación, se puede retomar una o dos de las dramatizaciones sobre el bloqueo de sentimientos y pedir a los participantes que traten de recomponer el diálogo empleando lo que hemos denominado "frases neutras" para estimular la expresión de las personas.
- Para finalizar, se plantean las preguntas:

¿Cómo se sintieron con esta nueva forma de diálogo?

¿Cuánto pudieron expresar sobre lo que sentían como hijos(as)?

¿Qué aprendieron de esta experiencia?

¿Podemos hacer un compromiso de hacer uso de los aprendizajes de esta reunión en nuestras relaciones familiares?

⁽¹⁾ Cfr. Gordon, Thomas. Padres Eficaz y Técnicamente Preparados. New American Library. Nueva York. 1975.

- Se puede proponer acordar una fecha próxima para la siguiente jornada de trabajo donde se compartan las experiencias de aplicación de lo que se ha trabajado hoy y se pueda profundizar sobre estas formas de manejar los sentimientos.

HOJAS Y MATERIAL DE AYUDA

HOJA DE AYUDA No.1

DIÁLOGOS DONDE SE EVIDENCIA EL BLOQUEO DE SENTIMIENTOS

Yudy: No quiero cenar nada hoy.

Papá: Yudy, las jóvenes de tu edad deben comer tres veces al día!... (INSTRUIR, PERSUADIR MEDIANTE LA LÓGICA).

Yudy: Papi, es que comí mucho al medio día.

Papá: Bien, entonces ven, de todas maneras y te sientas a la mesa con nosotros. (SUGERIR)

Yudy: Estoy segura que no voy a comer nada.

Papá: ¿Qué te pasa? (INQUIRIR, PREGUNTAR)

Yudy: Nada...

Papá: Bien, entonces ven a cenar! (ORDEN)

Yudy: No tengo hambre y no quiero ir a cenar!...

Si las frases resultan muy rígidas, modifíquelas pero sin perder el sentido de este diálogo, que es ver cómo el papá va bloqueando a su hija, y finalmente la niña se encierra en su posición y no se logra un acuerdo satisfactorio para ambos.

Jaime: Andrés no jugará hoy conmigo. Jamás hará lo que yo quiero.

Mamá: Bien, ¿por qué no haces lo que él quiere? Tienes que aprender a tratar a tus amiguitos! (ACONSEJAR, MORALIZAR)

Jaime: No quiero hacer las cosas que él quiera; además, no quiero llevarme bien con ese menso.

Mamá: Entonces, busca a alguien más que juegue contigo. Si no, te vas a convertir en un aguafiestas... (OFRECER SOLUCIÓN, PONER APODOS).

Jaime: Él es el aguafiestas; no yo. Además, no hay nadie más con quien jugar.

Mamá: Te sientes mal porque estás cansado. Te sentirás mejor mañana. (DIAGNOSTICAR, INTERPRETAR, RESCATAR).

Jaime: No estoy cansado, y no pensaré distinto mañana. No entiendes cómo odio a ese bobo.

Mamá: ¡Deja de hablar en esa forma! ¡Si vuelvo a oírte hablar así te vas a arrepentir!... (ORDENAR, AMENAZAR).

Jaime: (Saliendo malhumorado) Odio este barrio. ¡Ojalá nos cambiáramos!...

HOJA DE AYUDA No.2

Lista de Sentimientos

ALEGRÍA	Capaz	Desconcertada	ENOJO	Insegura
Abierta	Cómoda	Desorientada	Competitiva	Miedosa
Admirada	Confiada	Dividida	Desafiante	Perseguida
Agradable	Coqueta	Dudosa	Descarada	Temerosa
Alegre	Decidida	Escéptica	Distante	Tímida
Aliviada	Entusiasmada	Indecisa	Dominante	
Animada	Esperanzada	Indiferente	Enfurecida	NERVIOSISMO
Complacida	Fascinada	Rara	Enojada	Agitada
Encantada	Firme	Aturdida	Envidiosa	Angustiada
Feliz	Generosa	Vacilante	Furiosa	Ansiosa
Gozosa	Gustosa	Voluble	Irritada	Desesperada
Jubilosa	Independiente		Iracunda	Estresada
	Libre	NEGATIVIDAD	Malhumorada	Histérica
AMOR	Orgullosa	Aniquilada	Molesta	Impaciente
Aceptada	Segura	Anulada	Odiada	Intranquila
Acogida	Sincera	Apática	Rabiosa	Nerviosa
Afectuosa	Superior	Aplastada	Rencorosa	Preocupada
Amable	Tranquila	Archivada		Tensa
Amada	Triunfante	Controlada	ENTUSIASMO	
Amorosa	Útil	Condicionada	Apasionada	PERSECUCIÓN
Apreciada	Valiosa	Débil	Comprometida	Alerta
Cariñosa	Valiente	Desganada	Creativa	Controlada
Cautivada		Despreciada	Emocionada	Mirada
Compasiva	CULPA	Desvalida	Exaltada	Observada
Comprensiva	Apenada	Desvalorizada	Extasiada	Perseguida
Enamorada	Arrepentida	Discriminada	Impulsada	Prejujada
Mimada	Avergonzada	Disminuida	Inspirada	Prevenida
Tierna	Culpable	Dominada	Plena	Rechazada
		Estática	Maravillada	Vigilada
AGRADECER	CURIOSIDAD	Excluida	Optimista	
Agradecida	Intrigada	Fracasada	Original	TRISTEZA
Recompensada		Frustrada	Retada	Abandonada
Reconocida	DESCONTROL	Humillada	Satisfecha	Aburrida
	Descontrolada	Hundida		Abrumada
BIENESTAR	Exasperada	Ignorada	IMPRESIÓN	Afligida
Suave	Obsesionada	Impotente	Admirada	Aislada
Vivaz		Incapaz	Extasiada	Amargada
Despierta	DOLOR	Incompetente	Golpeada	Deprimida
	Apenada	Infeliz	Impresionada	Derrotada
CANSANCIO	Conmovida	Inferior	Perturbada	Desalentada
Abrumada	Dolida	Inútil	Sacudida	Desconsolada
Acosada	Herida	Manipulada	Sorprendida	Melancólica
Acorralada	Insultada	Miserable	Tentada	Nostálgica
Agobiada	Juzgada	Olvidada		Triste
Agotada	Lastimada	Opacada	MIEDO	
Amodorrada	Lastimada	Pesimista	Alarmada	
Incómoda	Resentida	Rechazada	Amenazada	
Perezosa	Traicionada	Reprimida	Asustada	
	Traumatizada	Resignada	Atemorizada	
CONFIANZA	Vulnerable	Segregada	Aterrada	
Apoyada		Sometida	Atónita	
Atractiva	DUDA	Usada	Atragantada	
Auténtica	Ambivalente	Vacía	Cobarde	
Autosuficiente	Confusa	Vencida	Cohibida	
Calmada	Dependiente		Incapaz	

HOJA DE AYUDA No.3

POESÍAS Y LETRAS DE CANCIONES

SIMPLEMENTE

Nos dijimos adiós
La tarde estaba casi llorando nuestra despedida.
Nos dijimos adiós tan simplemente
que pasó nuestra pena inadvertida.
No hubo angustia en tus ojos ni en los míos.
No hubo un gesto en tu boca ni en la mía,
Y no obstante, en el cruce de las manos
calladamente te dejé mi vida.
Fuiste valiente con tu indiferencia
y fui valiente con mi hipocresía.
Nos separamos como dos extraños
cuando toda la sangre nos unía.
Pero tuvo que ser así,
y fue sin llanto
sin una escena, ni una cobardía.
Tu te fuiste pensando en el olvido
y yo pensando en la melancolía.

Jorge Robledo Ortiz

VOLVER A AMARTE

¿Sabes? Volví a amarte.
Y me encontré de nuevo con el hondo olvido.
No sé por qué aún te llevo dentro,
no sé por qué aún no te ha abandonado,
siempre me colmas por un instante de ilusiones,
y luego despedazas mi corazón con tu ausencia.
¡Vete! Y no vuelvas...
No sé por qué te extraño,
si sólo recibo de ti silencio.
De mis ojos brota el lloro amargo y triste de tu
desdén.
¡Vete! Y no vuelvas.
El amor te lo di todo y el desprecio fue tu
respuesta.
¡Vete! Y no vuelvas.
Así muera en el mismo instante de tu partida

SEREMOS TRISTES

Oye, seremos tristes, dulce señora mía.
Nadie sabrá el secreto de esta suave tristeza.
Tristes como ese valle que a oscurecerse
empieza,
Tristes como el crepúsculo de una estación
tardía.
Tendrá nuestra tristeza un poco de ufanía,
no más como ese leve carmín de tu belleza,
y juntos lloramos, sin lágrimas de alteza,
de sueños que matamos estérilmente un día.
Oye, seremos tristes,
con la tristeza vaga de los parques lejanos,
de las muertas ciudades,
de los puertos nocturnos cuyo foro se apaga.
Y así bajo el otoño,
tranquilamente unidos,
tu vivirás de nuevo tus viejas vanidades,
y yo la gloria póstuma de mis triunfos perdidos.

Rafael Maya

SONETO ENAMORADO

Dulce como el arroyo soñoliento,
mansa como la lluvia distraída,
pura como la rosa florecida,
próxima y lejana como el viento.
Esta mujer que siente lo que siento
y está sangrando por mi propia herida,
tiene la forma justa de mi vida
y la medida de mi pensamiento.
Cuando me quejo es ella mi querella,
y cuando callo mi silencio es ella,
y cuando canto es ella mi canción.
Cuando confío es ella la confianza,
y cuando espero es ella mi esperanza,
y cuando vivo es ella el corazón.

Francisco Bermúdez

SIEMPRE TU

Entre el mínimo incendio de la rosa,
y la máxima ausencia del lucero,
se quedó tu recuerdo prisionero,
Viviendo en cada ser y en cada cosa.
Tu recuerdo en la cita milagrosa,
que se dan la mañana y el jilguero,
y en el aire, traslúcido tablero,
donde escribe en color la mariposa.
Todo me habla de ti. Sobre la brisa,
persiste la nostalgia de tu risa,
como una dulce música remota.
Entre los labios tu nombre me florece,
y al saberte lejana me parece,
que me bebo tu ausencia gota a gota.

Jorge Robledo Ortiz

ESTE DOLOR

Me duele este dolor,
más doloroso que el dolor más profundo de la
herida,
más hondo es el dolor de la partida,
es un dolor que punza sin reposo.
De tanto ser dolor casi es piadoso,
este dolor que duele sin medida,
que me clavó su clavo y me invalida,
para encontrar un algo deleitoso.
Es un dolor de amor despedazado,
de ensueño destruido,
de naufragio del alma en remolino despiadado,
de garfio entre el recuerdo y el olvido,
que mata, en fin, con lentitud de adagio:
Todo el dolor del mundo resumido.

Hernando Vega Escobar

HAZME UN INSTRUMENTO DE TU PAZ

Hazme un instrumento de tu paz,
donde haya odio lleve yo amor,
donde haya injuria, tu perdón, Señor,
donde haya duda, fe en Ti.
**Maestro, ayúdame a nunca buscar
querer ser consolado como consolar,
ser comprendido como comprender,
ser amado como yo amar.**
Hazme un instrumento de tu paz,
que lleve tu esperanza por doquier,
donde haya oscuridad lleve tu luz,
donde haya pena, tu gozo, Señor.
Hazme un instrumento de tu paz,
es perdonando que nos das perdón,
es dando a Dios como Jesús nos da,

muriendo es que volvemos a nacer.

San Francisco de Asís CANCIÓN DE LA ALEGRÍA

Escucha hermano
la canción de la alegría
el canto alegre
del que espera un nuevo día.
**Ven canta, sueña cantando,
vive soñando un nuevo sol,
en que los hombres
volverán a ser hermanos**
Busca en tu vida
un nuevo rumbo, cada día,
para que junto canten
todos de alegría.
Camina siempre
por senderos de justicia
y así los hombres
cantarán con alegría.
Siembra en el mundo
la unidad y la armonía
para que todos
canten siempre de alegría.

LA CIGARRA

Tantas veces me mataron
tantas veces me morí
sin embargo estoy aquí, resucitando.
Gracias doy a la desgracia
y a la mano con puñal
porque me mató tan mal.
Y seguí cantando.

**Cantando al sol
como la cigarra,
después de un año
bajo la tierra
igual que sobreviviente
que vuelve de la guerra.**

Tantas veces me borrarón
tantas desaparecí
a mi propio entierro fui
solo y llorando.
Hice un nudo en el pañuelo
pero me olvidé después
que no era la única vez,
y seguí cantando.
Tantas veces te mataron
tantas resucitarás
cuántas noches pasarás
desesperando,
y a la hora del naufragio

y a la de la oscuridad
alguien te rescatará

GRACIAS A LA VIDA

Gracias a la vida, que me ha dado tanto,
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco,
en el alto cielo su fondo estrellado,
en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado el oído
que en todo su ancho,
graba noche y día grillos y canarios,
martillos, turbinas, ladrillos, chubascos,
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida, que me ha dado tanto,
me ha dado la marcha
de mis pies cansados,
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos,
y la casa tuya tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio el corazón que agita su marco,
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro el bueno tan lejos del malo,
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la risa
y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes
que es mi mismo canto
y el canto de todos,
que es mi propio canto.

Gracias a la vida.

Violeta Parra

para ir cantando.

MUJERES

Me estremeció la mujer
que empinaba sus hijos
hacia la estrella de aquella
otra madre mayor,
y como los recogía
del polvo teñido
para encerrarlos
debajo de su corazón.

Me estremeció la mujer
del poeta, el caudillo,
siempre a la sombra y llenando
un espacio vital.
Me estremeció la mujer
que incendiaba los trillos
de la melena invencible
de aquel alemán.

Me estremeció la muchacha
hija de aquel feroz continente
que se marchó de su casa
para otra de toda la gente.

/Me han estremecido
un montón de mujeres.
Mujeres de fuego,
mujeres de nieve/

/Pero lo que me ha estremecido
hasta perder casi el sentido;
lo que a mi más me ha estremecido
son tus ojitos mi hija,
son tus ojitos divinos/

Me estremeció la mujer
que parió once hijos
en el tiempo de la harina
y un kilo de pan;
y los miró endurecerse
mascando carijos;
me estremeció porque era
mi abuela, además.

Me estremecieron mujeres
que la historia anotó
entre laureles
y otras desconocidas gigantes

que no hay libro que las aguante.

Silvio Rodríguez

VIVA LA GENTE

Esta mañana de paseo
con la gente me encontré
al lechero, al cartero,
y al policía saludé.
Detrás de cada ventana,
y puerta reconocí
muchoa gente que antes
ni siquiera la vi.

**Viva la gente,
la hay donde quiera que va;
viva la gente,
es lo que me gusta más;
con más gente en favor de gente
en cada pueblo y nación
habría menos gente difícil
y más gente con corazón.**

Gente de las ciudades
y también del exterior
las vi como un ejército
cada vez mayor.
Entonces me di cuenta
de una gran realidad:
las cosas son importantes,
pero la gente lo es más.

Dentro de cada uno
hay un bien y hay un mal
mas no dejes que ninguno
ataque a la humanidad;
ámalos como son
y luchan porque sean
los hombres y las mujeres
que Dios quiso que fueran.

HOJA DE AYUDA No.4

(Identificación de sentimientos)

Nombre del poema o canción: _____

Sentimiento	Sensaciones corporales	Intensidad del sentimiento	Duración

HOJA DE AYUDA No.5

(Identificación de expresiones verbales y no verbales asociadas con sentimientos)

Sentimiento (y sensaciones corporales)	Expresiones no verbales (gestos, movimientos)	Expresiones verbales	Intensidad	Duración

HOJA DE AYUDA No.6

GUÍA PARA LA APLICACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA ENCUESTA PARA NIÑOS(AS) SOBRE SENTIMIENTOS EN LA FAMILIA

(Documento preparatorio para el Taller con padres y madres de familia sobre Sentimientos)

1. Preparar una motivación adecuada al grupo, invitando a pensar los sentimientos que cada niño o niña vive con más frecuencia en su familia. Si es necesario, se puede recordar el listado de sentimientos que se trabajó en la sección respectiva y que encontrarán adjunto.
2. La encuesta puede ser anónima, si así lo desean.
3. Puede pedirse al alumnado que la desarrolle en un momento destinado específicamente a "Habilidades para Vivir" o entregarla como "tarea" para hacer en casa, en cuyo caso, para evitar que la hoja de encuesta se pierda o maltrate, se les puede pedir que copien las preguntas en sus cuadernos y luego en el aula pasen sus respuestas en dicha hoja.
4. Llenado el formato de la encuesta, se sugiere su procesamiento por parte de los mismos niños y niñas del aula. Si son un grupo demasiado grande, puede delegarse el procesamiento a un número menor de niños.

Decidido lo anterior, organizar a los niños en tres o cuatro grupos para procesar la información recogida, procurando que no quede por fuera ninguno de los sentimientos consignados en las hojas individuales. No importa que en el listado se repitan por ahora los sentimientos, porque nos interesan también las expresiones verbales y no verbales, que seguramente serán distintas. Puede ayudarles el siguiente cuadro:

Procesamiento de resultados de la encuesta aplicada en el aula: _____
Primer lugar de Sentimientos que resultan agradables
(Cuadro 1-A)

Sentimiento	Expresiones verbales	No verbales
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

Se emplea un cuadro semejante para procesar el segundo y el tercer lugar de sentimientos. Sugerimos que cada cuadro se haga en una hoja aparte y se les denomine respectivamente, como en el ejemplo, 1-A, 2-A, y 3-A. De esa manera podremos agrupar más fácilmente los primeros, segundos y terceros lugares al finalizar el trabajo.

Se procede de igual manera para procesar los resultados de los sentimientos que resultan desagradables, y los cuadros resultantes se podrían denominar respectivamente, 1-B, 2-B, y 3-B.

Al terminar el trabajo deben existir seis (6) listados de sentimientos por cada grupo.

5. Una vez recogido el trabajo de los grupos, juntar todos los listados según su número (1-A, 2-A, etc.) y repartirlos a seis grupos para que cada uno procese las frecuencias (cuántas veces se presenta un mismo sentimiento) **al interior de cada listado** de sentimientos agradables y desagradables. Por ejemplo:

alegría //// (frecuencia: 4) rabia //// (frecuencia: 5)
amor // (frecuencia: 2) tristeza /// (frecuencia: 3)
confianza / (frecuencia: 1) miedo //// (frecuencia: 4)

6. Finalmente se puede organizar la información anterior en un cuadro como el siguiente:

Resumen de resultados de la encuesta aplicada en el aula: _____

Sentimientos que cuando se expresan en nuestras familias resultan agradables

Ejemplo:

Sentimiento	Expresiones verbales	No verbales
1. alegría	-¡qué bacanería jugar con mis hermanos! - -	-abrazos, risa - -
2. amor	-¡cómo quiero a mi abuelita! - -	-abrazos -besos -llevarle una flor

Al elaborar el cuadro final, se recomienda **incluir todas aquellas expresiones verbales y no verbales que no estén repetidas.**

Se procede de igual manera para procesar los resultados de los sentimientos que resultan desagradables.

7. Al finalizar el trabajo, es importante que el alumnado conozca los resultados finales y que como fruto de ese conocimiento ellos puedan hacer, también por grupos, una dramatización, canción, poema, entre otros. Esto, con el propósito de afirmar ese conocimiento adquirido.
8. Este material servirá de base para organizar la sesión de trabajo con los padres y madres de familia invitados a participar de la experiencia piloto "Habilidades para Vivir".

HOJA DE AYUDA No.7

Para responder en la casa y entregar a la profesora responsable de "Habilidades para Vivir"

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia me resultan agradables son:

SENTIMIENTOS	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESIONES VERBALES	NO
1.			
2.			
3.			

Los sentimientos que cuando se expresan en mi familia me resultan desagradables son:

SENTIMIENTO S	EXPRESIONES VERBALES	EXPRESIONES VERBALES	NO
1.			
2.			
3.			

HOJA DE AYUDA No.8

Obstáculos en la Comunicación⁽¹⁾ de Sentimientos

Generalmente el bloqueo de la expresión de sentimientos sucede por el poder que una persona ejerce sobre otra, inhibiéndola; y ésta a su vez, inmersa en esta relación de poder, resulta inhibida. El poder viene camuflado en varias acciones. Ejemplos de algunas de estas acciones aparecen a continuación y cumplen una función de bloqueadores cuando se realizan en situaciones en donde están involucrados sentimientos.

1. Ordenar, Dirigir, Mandar

Estos mensajes le dicen a la persona que sus sentimientos, necesidades o problemas no son importantes; debe acatar lo que el Otro siente o necesita. Bloquea a la persona diciéndole que es inaceptable como es en ese momento. Produce miedo. Puede crear enojo, resentimiento y ocasionar sentimientos hostiles, de defensa, resistencia, confrontación, etc. Este obstáculo comunica desconfianza en la competencia o buen juicio de la persona.

2. Advertir, Amenazar

Tiene que ver con el anterior, pero se agregan las consecuencias de la negación a cumplirlas. Le dice a la persona que el Otro siente muy poco respeto hacia sus necesidades o deseos. Puede hacer que la persona se sienta temerosa y sometida. Este obstáculo también desata hostilidad. Además, las personas se ven tentadas a hacer lo que se les ha dicho que no hagan sólo para ver si se materializan las consecuencias de la amenaza.

3. Moralizar, Sermonear, Dar "Debería O Tendrías Que..."

Hacen sentir a la persona el poder de la autoridad, la obligación o el deber externos. Por lo general este tipo de bloqueo genera resistencia y lleva a la persona a defender su postura con mayor fuerza. Indica que una persona no confía en el juicio de la otra, por lo cual pretende llevarla a aceptar lo que los demás consideran correcto. Este bloqueo produce sentimientos de culpa y lleva a convencer a la persona que es "mala". Implica que la persona que moraliza sospecha de la capacidad de la otra persona para formarse opiniones, hacer críticas o sostener valores propios.

4. Aconsejar, Ofrecer Soluciones O Sugerencias

Este bloqueo evidencia la desconfianza de unas personas en la habilidad de otras para resolver sus propios problemas. Algunas veces conducen a una dependencia haciendo que se deje de pensar por sí mismo o por sí misma para encontrar las respuestas en las "autoridades" externas,

⁽²⁾ Cfr. Gordon, Thomas. "Dos tipos de comunicación verbal y sus efectos en los alumnos: un catálogo. Obstáculos a la comunicación". En: **Maestros eficaz y técnicamente preparados**. México, D.F. Editorial Diana. Páginas 97-105

en todas las situaciones tensas. Los consejos comunican superioridad "sé qué te conviene más", lo cual es particularmente irritante para los adolescentes que luchan por hacer valer su independencia. Las personas pueden dedicar demasiado tiempo y energía a reaccionar contra este bloqueo en lugar de desarrollar sus propias ideas. A menudo este bloqueo deja el sentimiento de haber sido entendidos erróneamente.

5. Enseñar, Sermonear, Dar Argumentos Lógicos

Estas acciones pueden ser ilegítimas en algunas ocasiones. Se puede reaccionar hacia ellas al sentirse inferiores, subordinados e inadecuados. Con frecuencia, la lógica y los "hechos" provocan resentimiento y defensa, ya que implican que la persona es ilógica e ignorante. Raras veces a alguien le gusta que se le muestre que está "equivocado o equivocada". En consecuencia, se tiende a defender la posición personal hasta el fin. Sermonear no sólo es ineficaz sino odioso. Conduce a sentirse atacado o atacada, a dejar de escuchar y a desestimar los posibles aportes del otro. Este bloqueo puede incluso interpretarse como "un juego de poder" para hacer que se hagan las cosas a la manera que el otro quiere.

6. Juzgar, Criticar, Estar En Desacuerdo, Culpar

Este bloqueo, más que los anteriores, hace que las personas se sientan tontas, inadecuadas, inferiores, malas, indignas. Las evaluaciones y los juicios que personas de cierta influencia tienen sobre otras dan forma en gran medida a los conceptos que se llegan a tener de sí mismos/as. Una crítica negativa provoca otra crítica y en esta cadena se puede perder fácilmente el respeto. Este bloqueo conduce a las personas a buscar ayuda en otra parte. La reacción más frecuente a este tipo de bloqueo es defender la imagen personal y enojarse. Los juicios y evaluaciones negativas frecuentes llevan a persuadir a la persona que no es buena, que no merece nada y que nadie la quiere.

7. Elogiar, Estar De Acuerdo, Dar Evaluaciones Positivas

Contrario a lo que se piensa, el elogio no siempre es benéfico y puede tener efectos negativos. Una evaluación o juicio positivo que no se adapte a la imagen que una persona tiene de sí misma puede producir enojo y rechazo. Se interpreta este bloqueo como intento de manipulación, una forma sutil de influenciar para que una persona haga lo que la otra persona quiere. Se deduce que quien emite un juicio positivo, puede hacerlo negativo en otra ocasión. Implica superioridad para juzgar. A menudo los elogios pueden ser embarazosos cuando se hacen en público; no a todos les gusta ser "el buen ejemplo" o el "mal ejemplo". Quien es elogiado con frecuencia puede llegar a depender de ello y hasta llegar a exigirlo. A veces el elogio puede significar falta de compromiso de la otra persona para mirar las cosas más concienzudamente.

8. Poner Apodos, Uniformar, Ridiculizar

Éstas son formas de crítica y evaluación negativa. Acaban con la imagen que una persona tienen de sí misma. Generan reacciones agresivas y pueden convertirse en disculpas para no crecer o superarse.

9. Interpretar, Analizar, Diagnosticar

Este bloqueo indica que una persona conoce perfectamente bien a la otra. Este psicoanálisis de aficionado puede resultar amenazante y frustrante. Si el análisis resulta adecuado, la otra persona se siente expuesta, desnuda y avergonzada. Si el análisis resulta desenfocado, como generalmente suele suceder, la otra persona se molesta por haber sido juzgada sin razón. Este bloqueo evidencia que lo que una persona piensa es más inteligente; que desde su superioridad conoce los sentimientos y pensamientos más íntimos. Conduce a un distanciamiento, pues compartir información puede llegar a ser peligroso.

10. Tranquilizar, Compadecer, Consolar, Apoyar

En algunas ocasiones estas acciones pueden convertirse en bloqueos. Tranquilizar a alguien cuando se siente inquieto por algo puede convencerlo de que no es comprendido. Los mensajes tranquilizadores y de apoyo le dice a las personas cuando están inquietas que no se acepta esta expresión y se desea que se sientan de otra manera. Esto genera desconfianza. Estos bloqueos evitan la comunicación posterior porque suponen que no van a ser aceptados en su libre sentir. A nadie le gusta que le digan que no está viviendo en la realidad. Todas las formas de tranquilizar implican que la persona inquieta está exagerando, que no entiende cómo son las cosas en realidad, que en cierto modo está "loca".

11. Poner En Duda, Averiguar, Interrogar, Preguntar

Hacer preguntas cuando las personas tienen problemas puede transmitir falta de confianza, algo se sospecha y duda. Las personas pueden interpretar estas preguntas como intentos para tenderles una trampa, para obtener información que le saque de su situación. Cada pregunta limita la libertad de la persona para hablar de lo que quiere hablar. El interrogatorio es un método inadecuado para facilitar una comunicación abierta y constructiva.

12. Apartar, Distraer, Mostrarse Sarcástico, Condescender

Estos bloqueos pueden comunicar desinterés, irrespeto y rechazo. Los chistes y las bromas en medio de algún problema pueden lastimar y deprimir. Desconcertar, distraer a las personas de los sentimientos del momento podría parecer útil en un principio. Pero los problemas que se hacen a un lado son problemas no resueltos. Las personas quieren ser escuchadas y comprendidas con respeto. Las personas que emplean el sarcasmo, la agudeza y los desvíos, enseñan a la gente a irse con sus problemas a otra parte.

MINISTERIO DE SALUD

PROGRAMA “HABILIDADES PARA VIVIR”

GUÍAS PARA EDUCADORAS/ES

JORNADAS DE TRABAJO CON PADRES Y MADRES DE FAMILIA

LOS SENTIMIENTOS Y LOS BLOQUEOS INTERPERSONALES A SU COMUNICACIÓN

Material elaborado por el equipo de Fe y Alegría de Colombia:

Amanda Bravo H.
Hernando Gálvez, s.j.
Víctor Martínez, s.j.

PROGRAMA DE COMPORTAMIENTO HUMANO - MINISTERIO DE SALUD
FONDO NACIONAL DE ESTUPEFACIENTES
FE Y A LEGRÍA DE COLOMBIA

Santa Fe de Bogotá, D.C.

MINISTERIO DE SALUD

MARÍA TERESA FORERO DE SAADE
Ministra de Salud

JUAN CARLOS GIRALDO VALENCIA
Viceministro de Salud

SILVIA EMMA HERRERA CAMARGO
Secretaria General

ÁNGELA GONZÁLEZ PUCHE
Directora General de Promoción y Prevención

CONSTANZA GIRALDO NIETO
Subdirectora de Promoción

GUIDO MAURICIO ROMERO GONZÁLEZ
Jefe Programa Comportamiento Humano

LEONARDO MANTILLA CASTELLANOS
Asesor