

TEMA VIII.

FORTALEZCAMOS LAS RELACIONES FAMILIARES Y HUMANAS.

Objetivo: Revalorar el papel de la escucha y comunicación en la familia y en las relaciones interpersonales, para conocer las inquietudes, necesidades e intereses de las personas, para que nos ayude a mejorar la convivencia diaria y evitar conflictos. Estando alertas a los obstáculos que rompen la comunicación y poder adoptar actitudes que favorezcan un diálogo.

1) Oramos Juntos.

ORACIÓN PARA MEJORAR EL DIALOGO

Señor Dios, te alabamos y te glorificamos por la hermosura de ese don y valor que se llama diálogo.

El diálogo desata los nudos, disipa las suspicacias, abre las puertas, soluciona los conflictos, engrandece la persona, es vínculo de unidad y madre de la fraternidad.

Haznos comprender que el diálogo no es una discusión ni un debate de ideas, sino una búsqueda de la verdad entre dos o más personas.

Haznos comprender que mutuamente nos necesitamos y nos complementamos ya que yo puedo ver lo que los otros no ven y ellos pueden ver lo que yo no veo.

Señor Jesús, cuando aparezca la tensión, dame la humildad para no querer imponer mi verdad atacando la verdad del hermano, de saber callar en el

momento oportuno, de saber esperar a que el otro acabe de expresar por completo su verdad.

Dame la sabiduría para comprender que ningún ser humano es capaz de captar enteramente la verdad toda, y que no existe error o desatino que no tenga alguna parte de verdad.

Dame la sensatez para reconocer que yo también puedo estar equivocado en algún aspecto de la verdad y para dejarme enriquecer con la verdad del otro.

Dame, en fin, la generosidad para pensar que también el otro busca honestamente la verdad y para mirar sin prejuicios y con benevolencia las opiniones ajenas.
Señor Jesús, danos la gracia de dialogar.

2) Lectura. Colosenses 3,9-14.

No se mientan unos a otros. Despójense del hombre viejo con sus obras, y revístanse del hombre nuevo, que se va renovando hasta alcanzar un conocimiento perfecto, según la imagen de su Creador, donde no hay griego y judío; circuncisión e incircunciso; bárbaro, escita, esclavo, libre, sino que Cristo es todo y en todos.

Revístanse, pues, como elegidos de Dios, santos y amados, de entrañas de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándose unos a otros y perdonándose mutuamente, si alguno tiene queja contra otro. Como el Señor los perdonó, perdónense también ustedes. Y por encima de todo esto, revístanse del amor, que es el vínculo de la perfección.

3) Dialogamos.

- ¿De qué nos habla la lectura?
- ¿Qué significados le podemos dar al "despójense del hombre viejo y sus obras" en nuestra familia y en las relaciones con otras personas?
- ¿Cuáles son las características de los elegidos de Dios?
- ¿Cómo influye estas características en la vida familiar y en las relaciones humanas?

4) Compartimos.

Elija las opciones que correspondan. ¿Con quién le gusta platicar más?

- Con mis amigos y amigas. Me gusta platicar de cómo divertirnos, qué hacer ese día, de las parejas, de los problemas y de las cosas que surjan.
- Con mis hijos y mis hijas. Me gusta platicar con ellos/ellas de sus planes, de sus preocupaciones, de la escuela, de sexualidad y de cosas que acontecen día a día.
- Con mi pareja. Me gusta platicar de nuestra relación, de nuestras preocupaciones familiares, de los problemas que surgen día a día, de viajes y de proyectos.
- Con mis vecinos, vecinas o algún familiar, no platico. No tenemos tiempo. Apenas me alcanza para los tres primeros y a veces, ni para ellos.

Elija las opciones correspondientes: ¿Cuáles son algunas de las situaciones que impiden la comunicación dentro de la familia?

En primer lugar, la falta de tiempo.

- El cansancio del día a día.
- La falta de interés mutuo.
- Otras, por ejemplo:

Elija la opción que considere más adecuada. Cuando usted se da cuenta que hay un conflicto en la familia, ¿qué hace para comunicarse y dialogar?

- Aunque me preocupan los conflictos familiares, no me meto. Ellos, como adultos, lo resolverán.
- No me gusta intervenir en los conflictos familiares porque sale uno raspado. Prefiero quedarme al margen.
- Busco el momento oportuno para escuchar a cada una de las partes en conflicto, y les propongo dialogar para llegar a un acuerdo.
- Otros, por ejemplo:

5) Profundizamos el Tema.

La Comunicación, es la forma más efectiva que utilizamos las personas para expresar nuestras ideas, pensamientos, actitudes, sentimientos y comportamientos.

La comunicación en sus diversas manifestaciones, hablada, escrita y por señas, forma parte de nuestra vida personal y social, afectiva y de trabajo. Nos comunicamos desde que nacemos hasta que morimos, con la voz, con las manos, con el cuerpo, con la mirada, con palabras y silencios, con la poesía, el canto, la música y el baile.

Para que existan la comunicación y el diálogo, se requiere que nuestras ideas, pensamientos y deseos lleguen a las personas que los reciben de manera clara y sencilla, sólo así nos pueden comprender y responder.

Escuchar con atención la opinión de los demás para llegar a un acuerdo, enfrentar directamente alguna situación con la persona indicada o preguntar e informarnos antes de tomar una decisión, son algunas maneras de establecer comunicación, diálogo o plática con los demás, esto nos facilita la solución de los problemas de la vida diaria.

En la familia, generalmente nos comunicamos para lo más indispensable y, en algunos casos, platicamos poco de nuestros sentimientos, sueños y deseos personales. Tampoco expresamos resentimientos o **rencores**, que nos provocan insatisfacciones y enojos personales, y que pueden ser el origen de conflictos.

En un ambiente de confianza, es posible expresar nuestros sentimientos y emociones sin ofender o lastimar a los demás.

La confianza en nosotros(as) mismos(as) y en los demás es una de las bases de la comunicación.

La comunicación en la familia.

La comunicación y el diálogo dentro de la familia favorecen una relación sin temores entre sus integrantes, porque permiten manifestar pensamientos, sentimientos, gustos, inquietudes e, incluso, desacuerdos.

Las acciones y los gestos de todo nuestro cuerpo como, la sonrisa, la mirada afectuosa, un abrazo, una caricia, comunican algo; por ello es importante que nuestras mejores intenciones las comuniquemos con palabras y hechos.

La comunicación es un recurso importante en la solución y prevención de los problemas.

- 1) **El ser humano goza de manera individual de una riqueza que le es propia y que puede comunicar a los demás. Ni en la naturaleza encontraremos dos seres que se repitan, ni dos personas que piensen exactamente igual. La diversidad de opiniones es importante para el diálogo. No podemos esperar que todos piensen como nosotros.**
- 2) **La finalidad por la que se nos ha concedido la palabra es revelar nuestra verdad y no ocultarla. No se puede emplear la palabra para ocultar segundas intenciones. Hay quienes padecen de «verborragia», es decir, hablan y hablan como si temieran quedarse sin razones; sus palabras son cortinas de humo que impiden escuchar otras verdades. La sinceridad es el alma de todo diálogo. Ser sincero no consiste en decir lo que pensamos.**
- 3) **Dialogar es hablar, y saber escuchar. Si la naturaleza nos ha dotado de dos oídos y una sola lengua, es para que entendamos que nos corresponde escuchar el doble de lo que tenemos que hablar. En la familia no hacen falta muchas palabras «más vale corazón sin palabras que palabras sin corazón».**
- 4) **No hay peor sordo que el que no quiere oír. Si adoptamos actitudes defensivas frente a la opinión de los demás: si, movidos por los prejuicios, cerramos nuestros oídos a lo que otros dicen con la mejor intención, convertimos el diálogo, en un diálogo de sordos.**
- 5) **La verdad no es sólo de una persona. Al diálogo todos y todas pueden aportar, porque «nadie hay tan listo que lo sepa todo, ni tan torpe que no sepa nada». Entre todos podemos encontrar, no toda la verdad, pero sí un poquito más de verdad.**
- 6) **Todos tenemos derecho a equivocarnos, es humano. Condenar el error equivale a condenar al que se equivoca. Reconocer nuestros propios yerros ante los hijos o la pareja, lejos de hacernos perder**



- estima ante ellos, produce sentimientos de comprensión y aceptación.
- 7) **El diálogo supone una actitud de aceptación de nuestros interlocutores, sin reserva ni condiciones. Nuestra memoria se convierte muchas veces en cuadros en los que tenemos clasificados y etiquetados a los demás. A veces los seguimos juzgando por acontecimientos ocurridos hace mucho tiempo. No admitimos que pudieran cambiar. Negamos la capacidad que tiene toda persona para reestructurar su propia vida.**
 - 8) **La rectitud de intención con que afrontamos el diálogo se pone de manifiesto en la capacidad que tenemos para ceder. Ceder no significa una derrota, sino el triunfo sobre nuestro conformismo; aceptar que, desde el momento en que aprendemos algo nuevo, ya no podemos seguir siendo los mismos, puesto que nuestro ser se ha enriquecido con la riqueza del otro. Dialogar es querer aprender, y aprender consiste en aceptar el cambio de nuestra conducta motivado por nuestra experiencia o por la ajena.**
 - 9) **Dialogar no es invadir con nuestras preguntas imprudentes la intimidad del otro, «no a todos les gusta oír lo que a ti te gusta decir». El que emplea sus palabras para molestar o agredir a los demás destruye toda posibilidad de comunicación. El violento no es comunicativo. La virtud del diálogo es la tolerancia, que consiste fundamentalmente en el respeto del otro, de sus valores, aunque no coincidan con los nuestros.**
 - 10) **Vivimos esclavos del tiempo, bajo la tiranía del reloj. Ello nos vuelve impacientes y deseosos de concluir lo más rápidamente posible nuestras comunicaciones. No podemos decirlo todo, por eso nuestros diálogos han de ser necesariamente incompletos. Nadie tiene la última palabra. Es importante quitar las prisas, que impiden la comunicación. Si dices no tener tiempo para hablar con tu pareja, hijos o hijas, razón de más para que lo busques.**

(Texto tomado de: Tierno, B y Escaja, A. Master en educación. Guía para padres y enseñantes para la formación de los hijos. Ediciones Temas de Hoy. México, 1993. Pp. 48-50.)

Mejorar la comunicación.

Dentro de la familia podemos iniciar la comunicación con pequeñas conversaciones sobre lo que nos sucede en la vida diaria: en el trabajo, el hogar, la escuela, con nuestros amigos o amigas, acerca de algún programa de televisión, entre otras.

Cada integrante de la familia tiene sus propias opiniones y puntos de vista, la comunicación permite conocerlos y aprender de las situaciones que cada persona vive.

Si tratamos de mantener y promover la comunicación entre los integrantes de la familia, podremos conocernos más, tener confianza y aprender juntos.

Cuando platicamos con calma, sinceridad y respeto en una situación de conflicto familiar o con otros, se evitan malos entendidos. Algunas veces nuestras ideas sobre lo que los demás hacen, dicen o piensan no corresponden a lo que realmente las otras personas quieren dar a entender.

El diálogo es el intercambio de ideas, pensamientos y puntos de vista entre dos o más personas; nos permite expresarnos y conocer lo que la otra persona piensa. El diálogo incluye la participación de cada una de las personas presentes, escuchar, esperar el turno para hablar y expresar lo que pensamos y sentimos de manera clara y sencilla.

Todas las personas tenemos algo que decir y escuchar de los demás, ya sea de la pareja, hijas(os), hermanos(as) y otros familiares, sin importar su edad, sexo, ocupación, sus opiniones o formas de ser.

La manera en que expresamos nuestras opiniones o necesidades, modifican la respuesta de la otra persona. Por ejemplo: "¿Cómo se pueden decir de manera más amable las frases siguientes: siempre me críticas, todo lo haces mal, nunca colaboras en el que hacer?"

- Me gustaría que me hicieras críticas constructivas.
- Me harías sentir muy bien si me señalas las cosas que hago bien.
- ¿Podrías ayudarme un poco más en el quehacer?

¿Cuáles de las siguientes actitudes mejoran la comunicación?

- Escuchar con atención, esperar mi turno para hablar, no discutir cuando estoy enojada/o.
- Pensar que sólo yo tengo razón, escuchar con gesto de disgusto, insultar, interrumpir a los/las demás.
- Atender lo que dicen los niños y jóvenes, esperar mi turno para hablar.
- Insultar, hacer burla de lo que me están diciendo, gritar.

Para mejorar la comunicación es necesario...

- **Expresarnos con claridad y sencillez.** Buscar que nuestras palabras y frases sean claras y sencillas al expresar lo que queremos, pensamos o sentimos, evitando malas interpretaciones.
- **Cuidar nuestras actitudes.** Recordemos que también nuestro cuerpo comunica, es decir, cuando estamos platicando, nuestra mirada, postura, gestos y tono de voz reflejan lo que queremos, pensamos o sentimos en ese momento.
- **Evitar alzar la voz.** No gritar, no utilizar insultos, burlas o mensajes contradictorios.
- **Reconocer** las cualidades, acciones, sentimientos y emociones de las otras personas.
- **Platicar**, dialogar y comunicarnos, tratando de ver a los ojos a la otra persona.
- **Hablar en primera persona:** *yo siento...*, *yo pienso...*, *yo quiero...*; sin utilizar lo que nos dijeron, piensan o sienten otras personas. La sinceridad de nuestras palabras es más convincente que un largo discurso o muchas justificaciones.
- **Evitar palabras** que generalicen situaciones que molestan o enojan a los demás. Por ejemplo, decir "Todo está mal", cuando realmente sólo algo o algunas cosas están mal, o decir: "*Todas las mujeres son iguales*", cuando hay muchas diferencias entre ellas.

Lo que rompe la comunicación.

Hay muchas actitudes y formas de hablar que rompen la comunicación, el diálogo o la plática. Es posible hacer un esfuerzo por evitarlas y cambiar nuestra forma de comunicarnos.

Algunas de esas formas son: alzar la voz, interrumpir a la persona cuando habla, retirarse dejándola con la palabra en la boca, no permitir que hable, o no escucharla con atención, entre otras.

Escuchemos a los demás.

Escuchar a los demás es la base de la comunicación. Practiquémoslo en nuestras actividades diarias, con la pareja, hijos(as), familiares; en el trabajo o en la escuela.

La palabra es un instrumento importante para el cambio y entendimiento entre las personas y para alcanzar una mejor convivencia familiar y social.

6) Nos comprometemos juntos.

En su cuaderno realice la actividad del teléfono descompuesto con sus compañeros y compañeras, familiares o amigos y escriba la importancia de saber escuchar para que haya comunicación.

1.- Juegue al teléfono descompuesto con su familia o grupo.

2.- El juego consiste en decir al oído de alguno de los invitados alguna palabra o conjunto de palabras que parezcan difíciles de pronunciar, por ejemplo: **La rima de risas da risa, o mi papá conoció a la novia de mi tío**; el que la escucha la repite a otro también en voz baja y así sucesivamente.

3.- Al llegar al último participante, el que inició el juego le pregunta: ¿Cuál es la palabra o mensaje que te transmitieron?

4.- Realice el juego unas tres o cuatro veces para comprobar cómo se cambian los mensajes, recados o comentarios que en ocasiones hacemos.

5.- Al finalizar el juego escriba el porqué es importante saber escuchar a los demás y transmitir correctamente los recados, avisos y mensajes. Y Que podemos hacer para mejorar en la escucha de los otros.

¿Qué podemos aprender del juego?

Recordemos algunos obstáculos para el diálogo son:

- El Egoísmo ya que sólo se piensa en uno mismo y desde los propios puntos de vista.
- La prisa, pues no se da tiempo para escuchar y comprender los puntos de vista del otro.
- La impaciencia, pues no permite saber esperar.
- El ser irrespetuoso, ya que el otro se puede sentir agredido y se cierra a la comunicación.
- La crítica frecuente, que junto con la dureza de juicio hace que el otro no se sienta aceptado.
- El sarcasmo, pues el otro se siente burlado.

Viviendo el valor del Diálogo.

- Favorecer el clima adecuado, acogedor, de respeto.
- El deseo de escuchar, actitud de apertura.
- El trato amable, educado, respetuoso no carente de familiaridad.
- Atención en lo que se escucha y no tanto en lo que debe decirse.
- La capacidad de atender y reflexionar que permite dar la mejor respuesta.
- El diálogo de persona a persona en lo particular.
- Práctica constante, asegurar una periodicidad que permita el seguimiento.
- Aportar elementos positivos al otro que permitan un interés por volver a establecer comunicación.
- La serenidad y el tiempo real que se dedique a la escucha.

Tips para la comunicación

- Hacer concordar la comunicación verbal y no verbal.
- Definir lo que es importante y hacer hincapié en ello.



- Sin dejar de ser realista, busque que su comunicación sea lo más positiva posible.
- Sea claro y específico en su comunicación.
- Atención por sexo y carácter.
- Sea realista y razonable en sus afirmaciones.
- Compruebe verbalmente todas sus suposiciones.
- Reconozca que cada suceso puede ser considerado desde diversos aspectos, puntos de vista.
- Reconozca que los miembros de su familia son "peritos" en usted y en su comportamiento.
- No permita que las discusiones se conviertan en altercados destructivos.
- Guíese por el efecto más que por la intención de su propia comunicación.

La convivencia interpersonal y familiar libre de violencia es una preocupación y responsabilidad de toda la sociedad, para lograrla es necesario llevemos a cabo acciones que contribuyen a mejorar las condiciones en que vivimos.

Quienes sufren de violencia o la ejercen en su familia, es necesario que busque orientación y apoyo.

En el Distrito Federal

Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) 53 41 11 00.

Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal (PGJDF), Centros de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI) 52 00 90 00, hay un CAVI por cada Delegación.

Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal. (CDHDF), 52 29 56 00.

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) 56 04 01 27, ext. 6104, apoyo contra la violencia.

Servicio telefónico de orientación a víctimas de delito (VICTIMATEL), 55 75 54 61.

ADIVAC, organismo no gubernamental especializado en brindar ayuda, información médica, legal y psicológica gratuita 56 82 79 69 y 55 43 47 00 (de lunes a viernes de 10 a 20 h.)

Alcohólicos Anónimos y Drogadicción 01 800 8491546.

Checar Directorio completo D.F. en:

http://www.inmujer.df.gob.mx/wb/inmujeres/directorio_de_servicios_que_se_otorgan_en_el_df_a

Checar Directorio para los Estados en:

http://www.cdhezac.org.mx/pdfbiblio/Guia_de_instituciones_publicas_que_brindan_atencion_a_las_Victimas_del_Delito_en_Mexico.pdf