

Consecuencias de la Deprivación

- Intensa posesividad combinada con celos exagerados y violentas manifestaciones de enojo.
- Miedo al abandono y a la soledad
- Indiferencia emocional
- Relaciones afectivas superficiales
- Incapacidad de sentir afecto por las demás personas o de hacer amistades verdaderas
- Rechazo de ayuda y solidaridad
- Falta de interés
- Engaño y evasión
- Hurto
- Falta de concentración en las actividades
- Poco espíritu colaborador
- Rechazo de actividades extraescolares
- No responden a exigencias

Como evitar la Deprivación Psicoafectiva

Lo opuesto al amor no es el odio como se cree popularmente, sino la indiferencia; un estado que el ser humano no tolera, es como si hubiese en cada niño una batería que necesita recargar diariamente para subsistir. Nuestras baterías de afecto al no recibir su debida carga no aguantan el descargue y el niño se pone a hacer cualquier cosa, rebusca cualquier pretexto para recibir algún reconocimiento ya sea positivo o negativo.

Para evitar la deprivación es aconsejable:

- Elogiar a los niños en lugar de atacar sus conductas
- Demostrar cariño a través del contacto físico
- Mostrar un rostro amable al niño
- Hacer notar al niño, con palabras, lo bien que se siente usted con él
- Compartir sus intereses, actividades y experiencias
- Escuchar a sus hijos sin juzgarlos continuamente
- Trabajar en coordinación con todos los miembros de la familia
- Fomentar las soluciones positivas de los problemas que surjan entre los miembros de la familia
- Estar pendiente de los alimentos, vestido etc.

Colaborar en la ejecución de tareas escolares
 Dialogar con los hijos constantemente
 Indagar sobre su rendimiento escolar
 Expresar sentimientos de aceptación
 Programar actividades familiares
 Participar en su mundo a través del juego y la fantasía
 Invitar al niño a participar de su mundo: colaboración en pequeñas tareas del hogar: barrer, trapear, limpiar muebles traer cosas, etc.
 Explicar cómo y para qué se hacen las cosas y cómo se siente usted haciéndolas
 Imponer retos en la medida de sus capacidades y edad

Taller No. 2 - La caricia

Logros:

- reconocer la importancia que tiene el contacto físico en las manifestaciones de tipo afectivo, el desarrollo socio-emocional y psicológico del niño dentro del ambiente familiar y escolar, que todos tenemos hambre de piel y que el cariño y las caricias logran un efecto sorprendente entre las personas.
- intercambiar opiniones acerca de los efectos del contacto físico en el desarrollo integral de las personas, pero sobre todo, hará posible que se sensibilice a acariciar a sus seres queridos como una forma de manifestar sin palabras lo que siente por ellos.

Nombre: la caricia	Línea temática: valoración personal
Eje de la estrategia: psicoafectivo	Dimensión del desarrollo: comunicativa
Propósito: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las actitudes que se manifiestan en una relación interpersonal a través de la expresión de los sentimientos que elaboran las personas con quienes convivimos. - sensibilizar a los participantes sobre la importancia de exteriorizar en forma positiva los sentimientos y emociones agradables o desagradables que se hacen presentes en las relaciones cotidianas con el otro. - despertar en los participantes la necesidad de adaptar la caricia y el contacto físico como estrategia eficaz de comunicación y de fortalecimiento del vínculo afectivo con los seres que se relaciona cotidianamente. 	

Actividades

- propiciar la manifestación de afecto entre los participantes: pedir que se saluden muy amablemente, con un abrazo si es posible o con un fuerte saludo de mano. Saludar también reforzando este saludo con alguna caricia o contacto físico (abrazo, dar una palmadita en el hombro, pasar el brazo por la espalda, coger la cabeza, hacerle un guiño, una sonrisa, unas palmaditas en la espalda).
- reflexionar con el grupo acerca de la experiencia vivida:
 - ¿Cómo se sintió recibiendo la expresión de afecto?
 - ¿Cómo se sintió expresando afecto?
 - ¿Qué importancia le atribuye a expresar y recibir afecto?
 - ¿Le es fácil o difícil recibir expresiones de afecto?
 - ¿A qué personas les expresa más frecuentemente manifestaciones de afecto?
- dirigir y orientar las opiniones
- tratar que cada participante asuma el compromiso de fortalecer o iniciar una forma de manifestar afecto en las relaciones diarias, especialmente al interior de la familia.
- conformar grupos de 5 personas aproximadamente
- entregar a cada grupo un caso (ver abajo) para ser leído y analizado de la siguiente manera:
 - causas de la situación
 - consecuencias que trae la situación presentada
 - alternativas de solución para la situación
 - relación entre la situación y la vida personal
- elegir un relator por grupo para que exponga ante los grupos
- tomar nota de las respuestas de cada grupo
- complementar con la teoría
- realizar con el grupo la evaluación del taller en términos de:
 - ¿qué aportes pueden tomar para la vida personal?
 - ¿cómo se sintió compartiendo esta nueva experiencia?
- establecer compromisos concretos con cada uno de los participantes

Fuente: Instituto de programas interdisciplinarios en atención primaria de la salud -PROINAPSA - UIS, 1996.

Caso 1

Laura es una niña catalogada por sus compañeros, amigos y profesora como tierna y cariñosa, porque le gusta saludar de beso, dar abrazos, expresar frases cariñosas, prestar sus cosas, ayudar en las tareas, colaborarle a la profesora y jugar con los compañeros. Así mismo, Laura ocupará el primer lugar en la escuela y sus padres siempre asisten ambos a las reuniones que cita la profesora.

Caso 2

Margarita tiene 27 años y lleva cinco años casada con Alberto, de ese matrimonio ya existen tres hijos: Jorge de 4 años de edad, Claudia Milena de 3 y Juan Sebastián de un año de edad. Tanto Margarita como el esposo han sido muy cariñosos con sus hijos, pero especialmente Alberto quien siempre les trae un detalle al llegar del trabajo, juega con ellos, los alza, los acaricia y les narra cuentos para que duerman. Margarita últimamente ha estado preocupada porque siente que como esposos están dejando que su relación poco a poco se convierta en rutina, argumentando que ahora con los hijos y el trabajo poco les queda tiempo de consentirse y ocuparse uno del otro.

Caso 3

Un día Christian sorprende a su profesora comentándole: "profe, yo quisiera que mi papá y mi mamá me abrazaran, me escucharan, me tuvieran en cuenta, tal como usted lo hace conmigo, es tan rico sentir sus abrazos y saber que a usted le gustan mis abrazos y mis besos, gracias profe por ser tan buena conmigo".

Caso 4

La familia Rueda tiene tres hijos de 7, 8 y 9 años de edad. Su rendimiento escolar es bueno, su madre es cariñosa, los orienta en las tareas, les escucha sus problemas; pero cuando buscan a su padre y quieren ser cariñosos con él, los rechaza y los grita; les dice que no tiene tiempo y que está cansado. Le hace constantes reclamos a su esposa argumentando que está malcriando a los hijos al consentirlos y ser cariñosa con ellos.

Soporte teórico

El contacto físico: caricia y ternura

La familia: ayuda insustituible

La familia puede proporcionar un tipo de ayuda que no dan las relaciones de trabajo o de amistad.

La familia está hecha a la medida de ciertas necesidades "únicas".

Los amigos no pueden proporcionar este tipo de cuidados y de ayuda emotiva; casi nadie es capaz de sentirse feliz en la vida si carece de algún tipo de conexión familiar.

La aparición de alternativas para la familia, como las comunas, tratan de resolver los problemas de la familia moderna, pero más que sustituirla, la complementan. La familia seguirá siendo importante económica, social, psicológica y emocionalmente durante las próximas generaciones.

Por otra parte, para obtener un alto nivel de producción y de satisfacción se necesita pasar unas horas al día en una atmósfera sentimental y desarrollar unas relaciones amorosas que sólo se pueden dar en el marco familiar, fuera del marco laboral y profesional.

Hambre de caricias

Toda persona tiene necesidad de ser tocada y reconocida por los demás; son necesidades biológicas y psicológicas a las que Eric Berne, el padre del análisis transaccional llama "hambres".

Las hambres de contacto y reconocimiento pueden ser apaciguadas con "caricias", las cuales, según Berne, son "cualquier acto que implique el reconocimiento de la presencia del otro".

Las caricias pueden ser dadas en forma de toque físico real o por medio de alguna forma simbólica de reconocimiento, como una mirada, una palabra, un gesto o cualquier acto que signifique "yo sé que estas ahí".

Los bebés no crecerán normalmente sin el contacto de otros. Esta necesidad se cumple generalmente en las transacciones íntimas diarias del cambio de pañales, la alimentación, el eructar, el baño, los mimos y las caricias que los padres tienen para con sus hijos. Algo inherente en el contacto físico estimula la química del infante hacia el crecimiento mental y físico.

Los infantes que son desatendidos, abandonados o que, por alguna razón no experimentan suficiente contacto físico, sufren un deterioro mental y físico que puede llevarlos incluso hasta la muerte. Los recién nacidos aislados del tacto normal, los niños de corta edad recluidos en centros correccionales y los que son criados bajo la teoría de que "el coger a los niños los maleduca", pueden sufrir de una privación de tacto similar a una deficiencia nutritiva grave. Ambas perjudican el crecimiento.

El hambre de caricias es entonces un apetito profundamente arraigado que ningún alimento puede satisfacer. Es el "hambre de la piel", de caricias, de sensación, de contacto humano real y concreto. Los experimentos científicos sugieren que todos los animales de sangre caliente pueden tener una necesidad innata de ser acariciados y que entre los efectos de la carencia sensorial están la falta de apetito, el crecimiento lento, declinación de la inteligencia y patrones de conductas anormales.

Si los niños son privados de la experiencia del contacto y el estímulo físico, algunos de ellos sencillamente dejan de vivir: se mueren.

El doctor Sidney Simón, en un artículo publicado en la revista selecciones de febrero de 1981, titulado "le gusta a usted tocar y ser tocado?", resalta los siguientes puntos:

1. "Todos los seres humanos vienen al mundo con la necesidad de ser tocados, necesidad que persiste hasta la muerte".
2. Ser tocado en forma tierna y cariñosa puede ser terapéutico.
3. Para muchos existe confusión entre una caricia reconfortante y otra destinada a producir excitación sexual.
4. En muchos hogares los niños tienen la suerte de que su hambre de la piel ha sido satisfecha; en muchos otros, el contacto físico sólo se produce en forma de castigo corporal, razón por la cual suelen ser díscolos y se portan mal deliberadamente para provocar aun cuando sea este doloroso contacto de piel.

A medida que un niño crece, el hambre primaria temprana por tacto físico real se modifica y se convierte en hambre de reconocimiento.

Una sonrisa, una señal de asentamiento, una palabra, un ceño fruncido, un gesto, reemplazan finalmente a algunas caricias físicas. Como el tacto, esas formas de reconocimiento, ya sean positivas o negativas, estimulan el cerebro de quien las recibe y sirven para comprobar el hecho de que está ahí y está vivo.

Caricias positivas

La falta de suficientes caricias tiene siempre un efecto perjudicial sobre las personas. Por eso son preferibles las caricias negativas a la falta de caricias.

Las caricias positivas abarcan desde un "hola", hasta los encuentros profundos de la intimidad.

Algunas formas de caricias positivas son las siguientes:

- El padre que coge en brazos a su hijo y le dice: "te quiero"
- ¡Buenos días!
- "Qué bien bailas"
- "Me alegro que seas mi esposa... mi esposo... mi hijo"
- "Me arreglaste el día"
- "Es un placer trabajar contigo"
- "Estupendo tener tu compañía"
- "Nadas como un campeón"
- "Que bien luces...o que bien hueles"
- "La casa luce más agradable con tu arreglo floral"
- "Eres una excelente persona"
- "Cocinas muy rico"
- "Estupendo el almuerzo"
- "Extraño tu presencia"

En conclusión, las caricias:

Transmiten el sentimiento humano en forma directa y cariñosa.

Establecen en los más pequeños, el principal elemento para una mejor comunicación en todas las relaciones.

Dan a las personas suficiente seguridad como para pedir lo que necesitan y suficiente generosidad para dar a otros lo que a su vez necesitan.

Hacen mejores a los niños, más cariñosos y afectivos a los padres y más felices a los esposos.

Facilitan las relaciones humanas al facilitar las comunicaciones entre las personas.

Prestan enorme ayuda a los educadores, ya que hacen más eficiente el proceso enseñanza-aprendizaje.

Permiten una vinculación más estrecha y humana entre padres e hijos, y entre educadores y educandos.

Se permite el contacto personal?

Dentro del entorno comunicativo, el contacto físico que usted establece con los demás, y en especial, con el niño, es fundamental para determinar el tipo y calidad de la relación afectiva.

Podría al respecto, preguntarse:

- ¿Cuándo establece usted contacto físico con sus hijos?
- ¿En qué situaciones establece contacto físico con su pareja?
- en el trabajo, ¿Cuándo y de qué manera establece contacto físico con los demás?
- con sus amigos y amigas, ¿Cuándo y por qué razones establece contacto físico?
- ¿Cuándo establece contacto físico con sus padres?
- ¿Cuándo con sus hermanos? finalmente,
- ¿Cuándo y de qué manera establece contacto físico con sus alumnos?

Al respecto, vale recordar que no existen palabras o discursos que puedan reemplazar el contacto físico. El discurso viene a matizar y precisar el clima afectivo que se crea en la comunicación corporal. Se trata de reformular este entorno comunicativo, teniendo presente que el tacto y el contacto corporal son experiencias muy importantes y necesarias tanto para los niños como para los adultos.

Vivimos en una sociedad en la que el contacto físico se desprecia o es abiertamente censurado, pues sólo se piensa en él cuando se habla de contacto íntimo en la pareja. Sin embargo, está claramente demostrada la importancia que tiene recibir todos los días, y en buena cantidad, expresiones de afecto físico que pueden llegar a ser la clave para sentirnos seguros y enfrentar la vida. Por eso no lo piense dos veces y atrevase a expresar sus afectos mediante el contacto físico; con su pareja, con sus hijos y alumnos, con sus compañeros y compañeras, entendiendo que cada día nos brinda una nueva oportunidad de dar y recibir afecto.

Practica usted el chantaje afectivo?

Para que este afecto que circula cotidianamente no se torne asfixiante y contaminante del ambiente interpersonal, es fundamental que se reconozcan las situaciones de chantaje afectivo, tanto las que usted propicia como aquellas de las que es víctima.

Hágase preguntas como éstas:

- ¿Le da susto perder autoridad por demostrar cariño a alguien?;
- ¿Pone usted condiciones antes de dar cariño?; y si lo hace ¿qué tipo de condiciones?;
- ¿Da cariño a cambio de obediencia?;
- ¿Saben las personas con quienes usted se relaciona que cuentan con su cariño pase lo que pase?

Posiblemente estas preguntas lo pongan a pensar porque sin duda muchos de nosotros somos chantajistas afectivos, pues nos hemos acostumbrado a dar y recibir cariño a cambio de algo. Tal vez debamos recordar que el afecto es una necesidad básica, tan importante como dar de beber a quien tiene sed, y que negarlo es tan grave como no proporcionar aire puro a quien se siente asfixiado; por eso no debería existir ninguna condición para satisfacer esa necesidad básica. Si usted es un chantajista afectivo, atrevase a dar afecto pase lo que pase. Con seguridad esto cambiará la calidad de sus relaciones.

Taller No. 3 - Así es la comunicación en mi familia

Logros:

- pensar sobre qué habla cada persona con los demás y consigo mismo
- preguntar de qué habla, con quién habla y si a través de la comunicación está permitiéndose establecer redes afectivas dando y recibiendo cariño.
- aceptar las ideas del otro o no aceptarlas mediante la discusión amable
- entender a los demás como son, y respetar su estilo de vida y su forma de pensar
- establecer cada día comunicación con diferentes personas, según la ocupación, el lugar de residencia y el devenir diario; esposo, esposa, hijos, vecinos, compañeros de trabajo, amigos, familiares, etc.
- hablar a sí mismo sobre distintos aspectos de la vida

Nombre: así es la comunicación en mi familia	Línea temática: valoración personal
Eje de la estrategia: psicoafectivo	Dimensión del desarrollo: comunicativa
<p>Propósito:</p> <ul style="list-style-type: none"> - motivar a los participantes a reflexionar acerca de las experiencias de comunicación que cotidianamente sostienen en el ambiente familiar. - reflexionar sobre la cantidad y calidad de comunicación que se vive diariamente a través de que y con quien hablamos. - promover la comunicación como herramienta eficaz no solo de dar y recibir información sino para dar y recibir afecto y mejorar la vida afectiva. 	
<p>Actividades</p> <ul style="list-style-type: none"> - iniciar con la dinámica el "cable roto" que consiste en pasar un mensaje claro y sencillo en el oído de una persona a otra. Posteriormente realizar las siguientes preguntas al grupo: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué mensaje le llegó? ¿Cuál era el mensaje inicial? ¿Por qué no llegó el mensaje correcto? ¿Qué aprendió acerca de la comunicación? - conformar grupos de 4 personas - repartir una tarjeta donde se asigne el nombre de un animal a cada uno de los participantes. Cada persona empieza a imitar el animal asignado y busca a las personas que estén realizando la misma imitación. Con todo el grupo se debe analizar de que manera se comunican estos animales y de esta misma manera deben transmitir un mensaje a los demás. 	

- entregar a cada grupo dos preguntas del cuestionario "Cuánto conozco y me comunico con mi familia", para ser leídas y analizadas.
- exponer cada grupo las respuestas dadas.
- confrontar con los demás participantes estas respuestas.
- reforzar ampliando con la teoría, aclarando dudas y conductas inadecuadas expresadas.
- establecer compromisos de cambio y/o reboamiento en la comunicación diaria, por parte de cada uno de los participantes.

Fuente: Instituto de programas interdisciplinarios en atención primaria de la salud -PROINAPSA - UIS, 1996.

Cuestionario "¿Cuánto conozco y me comunico con mi familia?"

1. ¿De qué habla usted más frecuentemente con aquellas personas que se relaciona en su vida diaria?
2. ¿Con quién (es) habla usted más frecuentemente?
3. ¿Cuándo y de qué manera establece comunicación con sus hijos?
4. ¿Cuándo y por qué razón establece comunicación con su pareja?
5. ¿Cómo le expresa a su hijo la alegría o satisfacción que le producen sus logros y buenas acciones?
6. ¿Cómo despide o le da la bienvenida a sus hijos?
7. ¿Cómo despide o le da la bienvenida a su pareja?
8. ¿Qué manifestación de afecto ha dado hoy?
9. ¿Qué manifestación de afecto ha recibido hoy?
10. ¿Escucha a sus seres queridos con frecuencia?
11. ¿Cuánto tiempo dedica diariamente para atender, escuchar, acariciar a sus hijos y/o pareja?
12. ¿Qué elogios da más frecuentemente y a que personas?
13. ¿Qué elogios recibe más frecuentemente y de que personas?
14. ¿Qué acciones considera se deben cultivar en el hogar para promover y mantener una buena comunicación?
15. ¿Considera que establece una continua y buena comunicación con los integrantes de su familia?
16. ¿Qué sabor le pone a la comunicación que existe en su familia? Por qué?
17. ¿Cómo demuestra su enojo y disgusto ante sus seres queridos?
18. ¿Qué persona de su familia se comunica mejor?
19. ¿Qué persona de su familia sabe escuchar?
20. ¿Qué le hace falta a la comunicación que usted establece en su familia?

Soporte teórico

La comunicación

Hablar de comunicación y de diálogo, es hablar de la vida misma, de la persona humana en su dimensión profunda y existencial. Sin embargo, ¡Cómo es difícil comunicarnos! ¡Cómo nos cuesta encontrar con quien dialogar!.

Todos, por muy distintos que seamos, queremos ser escuchados, comprendidos, tenidos en cuenta, amados por alguien.

La vida es comunicación, diálogo, pero no sabemos hacerlo, tenemos que aprender y aprendemos basándose en la práctica, en intentos, cometiendo errores, corriendo riesgos..., y este aprendizaje es de toda la vida.

Los padres que se comunican eficazmente con los niños los promueven autoconfianza y aprendizaje a largo plazo al igual que relaciones interpersonales sanas.

Todo niño desde sus primeros días de vida requiere comunicarse y lo hace a través de los medios que tiene a su alcance: llora, grita, patalea, etc.; por ello la comunicación que los padres desarrollan en la interrelación con el hijo desde la infancia es de gran significado. En ella se siembran las bases de una experiencia que durará, toda la vida, y que desarrolla en los hijos, los sentimientos de seguridad, confianza, amor propio que le permitan cuando crezcan enfrentarse a la vida.

En la medida en que las personas transcurren las diferentes etapas de la vida, la comunicación se hace cada vez más indispensable y necesaria en la relación diaria, tanto en el nivel individual como en el grupal o colectivo; pero es aún más significativa e indispensable la comunicación que se desarrolla al interior del ambiente familiar, y principalmente entre padres e hijos. De la experiencia de esta relación, los hijos desarrollarán la capacidad para establecer un vínculo afectivo consigo mismo y con las demás personas, que le permitirán amar y ser amado, desarrollar la capacidad cognoscitiva para aprender, generar iniciativa, creatividad y poder relacionarse con los demás integrantes de una familia, escuela y comunidad en general.

La comunicación entre padres e hijos debe efectuarse esencialmente a través de la palabra. El intercambio verbal es privilegio del ser humano. Educar es crear un diálogo.

Cuando los padres demuestran a través de sus palabras, sus sentimientos de aceptación hacia el hijo (a), poseen una fuerte herramienta para influir en la opinión que el hijo tiene de sí mismo y lo ayudan a auto valorarse. En esta forma facilitan su desarrollo, le permiten adquirir independencia y auto dirección.

Existen también formas no verbales para comunicarse, como por ejemplo, el no hacer nada en una situación en la cual el hijo está dedicado; o el no decir nada, puede comunicar aceptación. El silencio es un mensaje no verbal que puede utilizarse eficazmente para hacer que una persona se sienta realmente aceptada.

A través del diálogo podemos:

- Clarificar mejor nuestros propios deseos e intereses
- Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa nuestros sentimientos y expectativas.
- Indagar los sentimientos y expectativas del otro
- Establecer acuerdos comunes de manera verbal
- Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero teniendo en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
- Anticiparse a las situaciones
- Hablar y acordar antes de actuar.

Fórmulas sencillas para invitar a hablar

El Dr. Thomas Gordon propone dos fórmulas sencillas y eficaces para invitar a hablar

a. El abrepuertas:

Una forma eficaz y constructiva para responder a los mensajes-sentimientos o mensajes-problema es a través de respuestas que no comunican ni ideas, ni sentimientos del que escucha; sin embargo invitan al niño a compartir sus propias ideas, juicios o sentimientos. Las expresiones más sencillas pueden ser: ¡Ya veo!, ¿De verdad?, ¡No me digas!, Y ¡Que más!, ¡Que interesante!, ¿En serio?,

¿Lo hiciste?, u otras más explicativas como: "Me gustaría escuchar algo acerca de eso", "Me gustaría conocer tu punto de vista", "Discutámoslo"; "Escuchemos lo que tienes que decir", "Eso parece ser muy importante para ti", "Escuchar tus ideas es importante", "Estoy interesado en lo que te pasa".

Este abrepuestas puede ser ayudante poderoso para la comunicación con otras personas. Las respuestas de los niños y adolescentes hacia estos sencillos abrepuestas sorprenden a los padres. ¿Que persona no reacciona favorablemente a dichas actitudes?. ¿Que persona no se siente bien cuando se le hace sentir digno, responsable, importante, aceptado?. Los niños no son diferentes.

b. La forma activa de escuchar

Otra forma efectiva de respuesta hacia los mensajes de los jóvenes es la forma activa de escuchar, que consiste en atender mejor el proceso de comunicación entre dos personas.

Cuando un niño decide comunicarse con los padres es porque necesita hacerlo y normalmente lo manifiesta a través de una clave. Ej.: si tiene hambre, pregunta: ¿A que horas va a estar la comida mami? Cuando la madre recibe el mensaje en clave, debe tratar de descifrar el mensaje para poder entender el significado de lo que está pasando al hijo.

Si la madre descifra con precisión, comprenderá que el hijo tiene hambre; pero si por el contrario, piensa que el mensaje es que el hijo esta ansioso por salir a la calle, estaría interpretando mal el mensaje y el proceso de comunicación quedaría roto. He aquí el problema: El niño no sabe ni la madre tampoco, debido a que ninguno de los dos puede leer lo que hay en el interior del otro. Con frecuencia ocurre esta equivocación de comunicación. Existe un malentendido del mensaje del "transmisor" por parte del receptor, el cual ni siquiera se entera de la existencia de su error.

La madre debe efectuar la "retroinformación", para que el niño descifre si la madre entendió bien o no el mensaje. Así en esta forma activa de escuchar, el receptor trata de entender lo que siente el transmisor o lo que significa el mensaje. Posteriormente expresa con palabras lo que comprendió, lo retroinforma para que el transmisor lo verifique.

La forma activa de escuchar ayuda a que los niños tengan menos miedos de los sentimientos negativos. Promueve una relación cálida entre padres e hijos. La experiencia de ser escuchado y comprendido por otra persona es tan satisfactoria, que inevitablemente hace que el transmisor sienta cariño por el que lo escucha.

Además, la forma activa de escuchar facilita que el niño resuelva sus propios problemas e influye para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.

Actividades necesarias para utilizar la forma activa de escuchar.

La forma activa de escuchar es un método que sirve para poner a funcionar un conjunto de actitudes básicas, sin las cuales el método dejará de ser efectivo, por lo tanto, los padres deben poseer las siguientes actitudes:

1. Desear escuchar lo que el niño tiene que decir. Estar dispuesto a escuchar o expresar abiertamente que no dispone del tiempo.
2. Desear genuinamente ser ayudado. No ayudar hasta sentir verdaderamente el deseo de hacerlo.
3. Aceptar los sentimientos del niño, cualesquiera que sean, sin importar que tan diferentes sean de los suyos propios.
4. Tener confianza en la capacidad del niño para manejar sus sentimientos.
5. Estar consciente de que los sentimientos son transitorios. Los sentimientos cambian, no permanecen fijos en el niño. El odio puede convertirse en amor y el desaliento en esperanza.
6. Ver al niño como a alguien separado de los padres, que tiene su propia vida e identidad. Los padres deben estar con el hijo mientras experimentan sus problemas, pero no deben formar parte de él.

Barreras de la comunicación

Existen tantas barreras para las comunicaciones, que difícilmente resulta extraña la queja constante en todas las organizaciones que las comunicaciones son malas: sorprende que algún mensaje logre llegar inalterado. Aunque la gente trate de comunicarse, a menudo fracasa.

Las principales barreras de comunicación son:

a. Ignorar la información que está en conflicto con lo que ya sabemos:

Tendemos a ignorar o rechazar las comunicaciones que están en conflicto con nuestras propias convicciones. Si no las rechazamos, encontramos alguna forma de reforzarlas y acomodar su significado para que se ajuste a nuestros preconceptos.

b. Percepciones acerca del comunicador.

El receptor no sólo evalúa lo que escucha en función de su propio marco de referencia, sino que también tiene en cuenta el emisor. El prejuicio puede adjudicarle motivos no existentes al comunicador. Algunas personas ven toda la acción colectiva como una conspiración subversiva.

c. Influencia del grupo.

El grupo con el que nos identificamos influye nuestros sentimientos y actitudes. Lo que un grupo oye depende de sus propios intereses. Las experiencias compartidas y los marcos de referencia comunes tienen mucha influencia en el grupo.

d. Las palabras tienen diferentes significados para personas diferentes

Para algunos, las palabras pueden tener un significado especial, por lo cual transmiten una impresión diferente de la pretendida. No asuma algo que tenga determinado significado para usted, transmita el mismo significado a otra persona.

e. Jerga

Todos tendemos a usar un lenguaje especial o jerga. Esa es una forma conveniente de comunicarse entre quienes comparten esa jerga, pero es una barrera efectiva e irritante entre quienes la conocen y quienes no la conocen.

f. Contexto emocional

Nuestras emociones matizan nuestras capacidades de transmitir o de recibir un mensaje verdadero. Cuando nos sentimos inseguros o preocupados, lo que escuchamos nos parece mucho más amenazante que cuando estamos seguros y en paz con el mundo.

g. Ruido

Factores externos pueden interferir con la recepción del mensaje. Tales factores pueden ser el ruido en el sentido estricto, el cual impide que se escuchen las palabras, o ruido en sentido figurado, en forma de distractores o de información confusa que distorsiona el mensaje.

Superación de las barreras

Para superar esas barreras se necesita:

1. Adaptarse al mundo del receptor: Piense cómo va a percibir éste el mensaje, entienda sus necesidades y reacciones potenciales, use la empatía, póngase en su lugar.
2. Usar retroalimentación: Consiga que el receptor le retorne un mensaje que le diga hasta que punto ha habido un buen entendimiento.
3. Usar refuerzos: presente el mensaje en varias formas diferentes para hacer que llegue a todos. Use diferentes canales de comunicación, la palabra oral y también la escrita.
4. Usar la comunicación cara a cara: ésta es mas afectiva que la palabra escrita, porque no puede observar el efecto de lo que dice y obtener retroalimentación del receptor, lo cual le permite entonces ajustar el mensaje.
5. Usar lenguaje directo, simple: esto parece más que obvio, pero mucha gente no lo hace, y consecuentemente la comunicación se afecta.
6. Reforzar las palabras con acciones: Si dice que va hacer algo, hágalo. Eso le da credibilidad permanente a sus palabras.

¿Sabe comunicarse afectivamente?

¿De qué habla con los demás?

Cada día establecemos comunicación con diferentes personas. Según nuestra ocupación o condición, entablamos comunicación con nuestros hijos, alumnos, compañeros de trabajo, familiares, amigos o pareja. De igual manera nos hablamos a nosotros mismos sobre distintos aspectos de la vida.

Ubíquese en este ambiente comunicativo y pregúntese de qué habla usted y con quién. Podría ser que su vida, tanto en la escuela como en la familia estuviera saturada de diálogos funcionales, centrados en el rendimiento o en aspectos económicos. Superar el analfabetismo afectivo y realizar un proyecto para la vida y el amor, consiste ante todo en superar este nivel de diálogo completamente operativo, para compartir con los otros algo más que aquello que compartiría con una máquina.

Al invitarlo a pensar que habla usted con los demás y con usted mismo, pretendemos que se pregunte si su comunicación no está reducida a cosas prácticas, y por la manera como en su casa o trabajo, en la escuela o la vida social, estará usted comprometiendo su afecto al comunicarse con los demás.

La comunicación no es solamente una herramienta práctica para dar informes o recibirlos. Es también la mejor manera de establecer redes afectivas. Si usted se atreve a reforzar el elemento afectivo, de la comunicación decidiéndose a dar y recibir cariño reconociendo la mutua dependencia, sin lugar a dudas su vida cotidiana mejorará de manera sensible.

Muchas veces convivimos con personas que, al igual que nosotros, están necesitadas de afecto, de seguridad y aunque creemos que se lo estamos ofreciendo, ellas no lo llegan a saber nunca, porque no sabemos como expresar ese afecto. Establecemos relaciones con los demás simplemente para intercambiar información que nos interesa, o para demostrarles nuestro éxito y poder. Pero pocas veces establecemos relaciones en donde comprometamos a plenitud nuestros sentimientos.

Pocas veces nos comunicamos por placer, para compartir, porque sí. Creemos que al comunicarnos con los demás o con nosotros mismos tenemos que buscar alguna utilidad. Hemos aceptado que el tiempo es oro y que todo en la vida debe servir para algo práctico, y nos estamos quedando solos. Pero eso no es todo. Utilizamos el afecto como una moneda y damos afecto sólo a quienes nos obedecen. Sin darnos cuenta decimos "te quiero si eres como yo quiero que seas".

Atrévase por eso a pensar en su manera de comunicar o recibir afecto, porque ahí puede estar la clave para una vida mejor.

Taller No. 4 Reforcemos nuestra autoestima

Logros:

reconocer a nivel individual la importancia de la autovaloración y el incremento de la autoestima en el desarrollo integral.

- reconocer la necesidad de quererse a sí mismo como el hecho más importante que garantiza la supervivencia en un mundo cada vez más complejo y difícil de sobrellevar.
- reconocer el derecho que tiene a quererse y a no sentirse culpable por ello, a disponer de su tiempo, a descubrir sus gustos, a mimarse a cuidarse y a elegir.

Nombre: reforcemos nuestra autoestima	Línea temática: valoración personal
Eje de la estrategia: psicoafectivo	Dimensión del desarrollo: comunicativa
Propósito: <ul style="list-style-type: none"> - posibilitar el proceso de crecimiento de la autoestima basado en el autoconocimiento, la autovaloración, autoconcepto y autoaceptación. - brindar la oportunidad de reflexionar sobre sí mismo y la importancia de los valores y sentimientos en el desarrollo personal. - motivar hacia la inclusión de acciones que refuercen la afectividad y autoestima en la vida cotidiana del ambiente familiar. 	
Actividades <ul style="list-style-type: none"> - realizar un guión para ser montada en una obra de títeres sobre las características de un personaje con alta autoestima y otro con baja autoestima. - preparar con anticipación el guión de la obra con dos niños - realizar la presentación de la obra de títeres. - realizar análisis y reflexión sobre la obra. - escribir las ideas centrales, ampliar y reforzar - realizar el ejercicio "la maleta de la vida" - retomar lo expuesto haciendo un recuento de las cosas positivas y negativas; hacer un balance y realzar las cosas más sobresalientes y representativas. - posteriormente realizar las siguientes preguntas al grupo: <ul style="list-style-type: none"> ¿Qué cosas les costó más trabajo identificar, las positivas o las negativas? ¿A qué creen que se deba tal dificultad? ¿Cómo creen que puedan aumentar las cosas positivas y disminuir las negativas? - terminar el ejercicio reforzando la capacidad que cada padre/madre tiene para autoanalizarse y lo importante de seguir haciéndolo y enseñarlo y cultivarlo en los hijos. - complementar y reforzarlo con la teoría de la autoestima - establecer compromisos con cada padre/madre escribiéndolos en un papel - concluir el taller solicitando a los padres/madres hacer la relación de cómo las cosas negativas se pueden volver positivas. Despedirse pidiéndoles lo hagan con un fuerte abrazo- 	
Fuente: Instituto de programas interdisciplinarios en atención primaria de la salud - PROINAPSA - UIS, 1996.	

Ejercicio "La maleta de la vida"

Siga los siguientes pasos:

elabore en cartulina u otro material una maleta y un baúl; colóquelos al frente; cada uno en una esquina del salón (opcional: dibujarlos en hojas blancas, cada uno en una esquina y distribuirlos a cada padre con lápiz o lapicero)

indique al grupo que imagine que van a realizar un viaje muy especial, el viaje de su vida; y que necesitan hacer un maleta, también muy especial, para que viajen con éxito.

especifique que la actividad a realizar consiste en que identifiquen en sí mismos(as) aquellas cosas buenas, bonitas o positivas que cada padre o madre suponga que le servirán para su viaje, exponiendo tales cosas, las cuales se ubicarán en la maleta.

aclare que así como se elige el lugar, los vestidos, trajes, zapatos, etc., mas bonitos para ir de viaje, así tendrán que identificar en sí mismos las cosas mas bonitas y positivas, descartando las negativas, las cuales deberán ser expresadas y ubicadas en el baúl.

pida que cada participante diga "lo que me llevo" y "lo que dejo". Escriba en el tablero en cada lado lo que los padres vayan diciendo, ubicándolo en la maleta o baúl según corresponda. Cada padre debe decir al menos una cosa positiva y otra negativa.

Soporte teórico

La autoestima

Tener confianza y respeto por sí mismo se llama autoestima.

La autoestima es propiciada desde el nacimiento, o tal vez antes. El hecho que el niño se sienta deseado por sus padres, le va dar la posibilidad de sentirse esperado y querido. De lo contrario; el niño crecerá con un sentimiento de rechazo y baja autoestima.

Es el núcleo familiar donde el niño adquiere las bases que necesita para una autoestima adecuada, que le permita sentirse apto para la vida o con una autoestima inadecuada que lo haga percibirse como un ser inepto para enfrentarse al futuro.

Tanto la actitud de la madre como sus características personales, son de suma importancia en el desarrollo de la confianza y el sentimiento de valía: por lo tanto, es ella quien con su confianza, responsabilidad, interés, presencia y como satisfactora de necesidades, genera en los hijos el sentimiento interno de seguridad, de confianza en sí mismos y de sentirse dignos de la confianza de los demás.

Los padres tendrán que ser "espejos" que muestren al niño cualidades y logros ayudándole a crear un sentido de confianza personal dentro del marco familiar y socio-cultural. Esto le ofrecerá una base firme, para lograr una identidad que más tarde se transformará en un sentimiento de ser aceptado, de ser él mismo y de convertirse en la persona que los demás sienten y confían que llegarán a ser.

Así mismo, los padres deben creer en los niños y producir en ellos la convicción que lo que hacen tiene un significado; esto se logra a través de la empatía. O sea percibir la necesidad del otro y responder adecuadamente de tal manera que el niño se sienta realmente comprendido.

Durante el crecimiento del niño, y posteriormente en la adolescencia será el medio ambiente familiar el que ayudará a reafirmar su autoestima. Si ésta no se desarrolló de manera favorable dentro del núcleo familiar, probablemente el individuo tendrá sentimientos de soledad y rechazo, lo que se traducirá en sentimientos de minusvalía que le impedirán sentirse apto para alcanzar sus metas.

En algunas ocasiones los padres frustran la posibilidad de una fuerte autoestima con base en la creencia que sus hijos serán adultos presumidos. Esto es un error lejos de la presunción, estos niños serán seres humanos seguros de sí mismos y fuertes ante la adversidad. En otras ocasiones, la misma sociedad no permite que las personas muestren sus cualidades. Existen prejuicios tales como: "No debes mostrar tus cualidades, eso es presunción". Una cualidad importante es la "modestia". "Debes ser humilde". Estas son frases que escuchamos comúnmente y corresponden a las necesidades sociales. Los individuos con una baja autoestima están más sometidos a los patrones vigentes, mientras que una adecuada autoestima se asocia con un reconocimiento de cualidades y defectos y una mayor conciencia de los alcances y limitaciones para luchar y obtener mejores condiciones de vida. En la adolescencia la autoestima se debilita porque cambia uno de los factores importantes como es la imagen corporal y se da la confusión de roles.

En esta etapa el adolescente cuestiona, rechaza, pregunta y necesita que los adultos le ayuden a valorar sus logros con el fin de fortalecer su posición personal y su estima. Hay que sentir al adolescente, tener fe en él, esto le permitirá interiorizar la confianza en sí mismo y ser un adulto responsable, con una alta autoestima y capaz de luchar por sus convicciones. El adolescente siente la necesidad de independencia, de ser reconocido, de buscar su propia identidad.

La autoestima deberá ser sentida como la esencia interna de sí mismo; no necesita reconocimientos externos. La verdadera autoestima posee el reconocimiento interno; es la fe y respeto por nosotros mismos y es captada a través del amor, el respeto y la fe con la que nos nutrieron desde niños. Una buena autoestima nos permite crecer, ser libres, creativos, alegres, amistosos, amorosos, sentirnos plenos y con capacidad de dar y recibir.

¿Qué es autoestima?

- Autoestima es cuando usted no puede esperar a levantarse en la mañana
- Autoestima es cuando habla claro, establece límites y dice NO
- Autoestima es cuando usted no busca justificaciones de sus errores
- Autoestima es cuando el mal ejemplo de otros no afecta su comportamiento
- Autoestima es cuando a usted no le importa cuanto dinero mas tiene o gana la gente
- Autoestima es cuando usted piensa por usted mismo
- Autoestima es cuando usted se siente entusiasmado y animado de haber trabajado duro
- Autoestima es cuando usted está enfrentado a un reto, a cuestiones difíciles y decide afrontarlo con confianza
- Autoestima es cuando usted es capaz de sentirse muy bien pasando un "viernes cultural" con usted mismo (solo)

Docena mágica de la autoestima (Branden)

1. Saber y aceptar que todos tenemos cualidades y defectos.
2. Saber que todos tenemos algo bueno de lo cual podemos estar orgullosos.
3. Poder liberarnos de conceptos negativos sobre nosotros mismos.

4. Aceptar que todos somos importantes.
5. Vivir responsablemente de acuerdo con la realidad, reconociendo lo que nos gusta y lo que no nos gusta.
6. Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos.
7. Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos y pensamos.
8. Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos, en tener como base la aprobación o desaprobación de los demás.
9. Sentirnos responsables de nosotros mismos, pues el hacernos responsables de la propia existencia genera confianza en nosotros mismos y en los demás.
10. Vivir auténticamente al aprender a ser congruentes entre la forma de sentir y de actuar.
11. Fomentar la autoestima en los otros, pues la honestidad, al fomentar la autoestima de las personas que nos rodean, refleja nuestra propia autoestima.
12. Hallar la valentía de amarnos como personas y comprender que ese es un derecho propio que todos tenemos.

Auto-esquemas positivos

1. Autoconocimiento ¿Quién eres?

"Cuando aprendemos a conocernos, en verdad vivimos" (R. Schuller)

El autoconocimiento es conocer las partes que componen el yo, cuales son sus manifestaciones, necesidades y habilidades; los papeles que vive el individuo y a través de los cuales es; conocer por qué y cómo actúa y siente. Al conocer todas sus partes que desde luego no funcionan por separado sino que se entrelazan para apoyarse una en la otra, el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada; si una de estas partes funciona de manera deficiente, las otras se verán afectadas y su personalidad será débil y dividida, con sentimientos de ineficiencia y desvaloración.

2. Autoconcepto !Así soy!

El autoconcepto es una serie de creencias que se tienen acerca de si mismo, que se manifiestan en la conducta. Si alguien se cree tonto; si se cree inteligente o apto actuará como tal.

3. Autoaceptación !Qué bien!

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como la forma de ser y sentir, pues sólo, a través de la aceptación se puede transformar lo que es susceptible de ello.

4. Autoestima !Me gusta!

La autoestima es el conjunto de todos los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades y se acepta y respeta, tendrá autoestima.

La imagen de uno mismo

Una imagen nuestra más o menos consciente nos habita. Esta imagen tiene una influencia sobre la conducta de nuestra vida. La imagen se construye de dos modos:

- A partir de los otros

Al vivir en contacto con nuestros padres y educadores hemos comenzado a conocer quienes éramos y esto a partir de sus reflejos y de sus actitudes hacia nosotros. Incluso hoy tenemos quizás tendencia a mirarnos en el espejo de los otros.

- A partir de la experiencia que tenemos de nosotros mismos.

Si miramos nuestros actos podemos descubrir que tanto somos capaces, y, por tanto quiénes somos.

Si entramos en contacto directo con nosotros mismos por la interiorización podemos descubrir quiénes somos.

Por lo tanto, hay dos modos de estructuración de la imagen, a partir de uno mismo y a partir del otro. De hecho los dos se conjugan más o menos.

Tipo de imágenes

a. Imagen negativa

La persona ve sólo lo negativo, si acepta reconocer en ella algunos rasgos positivos, añade inmediatamente un enorme "peor" que relativiza y neutraliza lo positivo. Su mirada se siente más atraída hacia lo que tiene. A menudo se considera insignificante a los ojos de los que lo rodean.

La imagen negativa se remonta con frecuencia a la infancia: se hizo la comparación con un hermano o una hermana, o educadores y padres exigentes pidieron siempre más y subrayaron los fracasos y faltas. Estas personas no confían en sí mismos, por que no ven nada positivo en que apoyarse. Esto no les impide llevar adelante lo que emprenden, pero no se atribuyen ningún mérito.

El que sufre por tener una imagen negativa tendrá que empezar a aceptarse así mismo sin luchar en su contra. Tendrá que abrirse a la oportunidad de ser otra persona. Entonces podrá estar atento a sus éxitos, a lo que le reflejan de positivo.

Tendrá que remontarse al pasado para descubrir el origen de la imagen negativa y ver como la ha ido estructurando a través del tiempo. Puede hablar de ello con alguien, el profesional le servirá de mucho.

b. Imagen aureolada.

Las personas con imagen aureolada tienen tendencia a super valorar sus aspectos positivos. Existen dos clases:

Las que supervaloran sus aspectos positivos para defenderse de lo negativo que les reflejan. Interiormente no se perciben aureoladas, reconocen que tienen sombras y luces. La manera de defenderse cuando les atacan "hace decir" a los que le rodean que se supervaloran. Detrás de todo esto hay una gran inseguridad, debido a un pasado de sufrimientos más o menos conscientes. Sólo la liquidación de ese pasado les curará de lo que quienes le rodean, llaman imagen aureolada.

Las personas que tienen una verdadera imagen aureolada, tienen un concepto muy elevado de sí mismas y desean que los otros también lo tengan. Su vida está organizada en torno a los éxitos sociales. Dentro de ese sistema, el niño y más tarde el joven y el adulto, se estructurarán, no sobre lo que es en profundidad, sino sobre los éxitos que los otros le reflejan.

Las personas que tienen una imagen aureolada, reconocen que tienen algunos aspectos negativos. En principio porque existen, pero sobre todo porque es de "buen tono" tener algo que reprocharse. Tropezamos aquí con la importancia de los buenos modales, a los que estas personas son tan sensibles.

¿Cómo curarse? Hay que descubrir ese tipo de imagen en sí mismo. La experiencia de otra jerarquía de valores en la que el ser supera al parecer, sólo una vida a partir del ser, puede hacer desaparecer este fenómeno.

c. Imagen normal

La imagen normal, después de la infancia, se estructura sobre todo a partir de lo que es. La persona con imagen normal se percibe, un ser hecho de riquezas y de límites. Se contenta con vivir lo que es, pero sólo lo que es.

Camino hacia la autoestima

Paso 1 -el autoconocimiento-, es conocerse a sí mismo. Es identificar las características positivas y negativas, necesidades, habilidades y limitaciones; es identificar y entender los sentimientos generados por las propias actuaciones y por las del mundo circundante; es conocer su papel en los grupos y en la sociedad en que se desenvuelve.

Paso 2 -el autoconcepto-, hace referencia a una serie de creencias integradas sobre sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Una vez identificadas las características a través del autoconocimiento, la persona una idea de sí misma y actúa de acuerdo con ella. Así, si se cree tonto, actuará como tonto; si se cree inteligente actuará como tal.

Paso 3 -la autoevaluación-, es la capacidad de valorar las cosas como buenas si lo son para él mismo, le satisfacen, le son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender. Y consiaerartas como malas si lo son para la persona, no le satisfacen; carecen de interés, le hacen daño y no le permiten crecer.

Paso 4 -la auto aceptación-, consiste en reconocerse a si mismo en forma realista, como sujeto de cualidades y limitaciones. No es una autoaprobación. La autoaceptación es lo que permite reconocer en mí aquello que debo cambiar, aquello que debo mantener y que debo aceptar por no ser susceptible de modificación.

Paso 5 -el autorespeto-, es comportarse de acuerdo con las necesidades y valores propios, sin atropellar los de los demás. Es expresar y manejar convenientemente sentimientos y emociones, sin hacerse daño ni culparse. Es buscar todo aquello que haga sentir al individuo orgulloso de sí mismo.

Paso 6 -la autoestima-, es el punto final del recorrido a lo largo de los pasos anteriores. Si una persona se conoce y está consciente de sus cambios crea su propia escala de valores y desarrolla sus capacidades; y si se acepta y respeta tendrá autoestima. Por el contrario, si una persona no se conoce, el concepto de sí misma es pobre, no se acepta, ni se respeta, y por lo tanto su autoestima es baja.

Taller No. 5 - Tu confusión

Logros:

- **conocer y aceptar la realidad vivida**
- **expresar gráficamente emociones y sentimientos ocultos**