Ejercicios para la comunicación humana

Virginia Satir

PAX

Índice

Prefacio, *por Virginia Satir* 9

Primera parte. Lineamientos generales

Capítulo 1. Introducción 13

Capítulo 2. La organización del taller 15
Aspectos preliminares 16
El papel del conductor o facilitador 16
Al final del taller 18

Capítulo 3. Proceso del taller 21
La comodidad 22
El contacto 24
El ritmo 24
Inicios 24
Participación 25
Expectativas 25
Continuidad 26
Finales 27
Escuchar y responder 28
Retroalimentación 28
Recesos 29
Recapitulación 29

Capítulo 4. Formatos de taller 31
Primera sesión o sesión única 31
Sesiones intermedias 33
Sesión final 33

Segunda parte. Ejercicios y experiencias

Capítulo 5. Qué afecta la comunicación 37
Posición corporal 37
Reacciones 43
Palabras y expresiones 48
Proyecciones, estereotipos, reglas y rumores 49
Formar parte de una tríada 55
Tríadas armónicas 59
Tensión 62

Capítulo 6. Herramientas de comunicación 69
El juego de los espejos 69
Para activar una interacción 75
Termómetro 79
Transformación de las reglas 81

Apéndices
1. Rotafolios 87
Qué afecta la comunicación 87
Herramientas de comunicación 89
2. Los cinco derechos, *por Virginia Satir* 90
3. Equipo 91
4. Sugerencias para la práctica 92

Acerca de las autoras 93

Capítulo 3

Proceso del taller

La comunicación humana nos permite darnos a entender con los demás y satisfacer nuestras necesidades. Puede decirse que la comunicación es aquello que utilizamos en el arte íntimo de la vida cotidiana con los demás.

Hay una relación importante entre la forma de comunicarse de una persona y su nivel de autoestima. Los estilos de comunicación afectan también qué tan productiva y creativamente manejemos nuestras relaciones, resolvamos los problemas humanos de todos los días y desarrollemos las capacidades que nos son únicas.

Este taller de comunicación tiene que ver con el aprendizaje detallado y paulatino de todos los aspectos de la comunicación humana. El propósito de este taller es incrementar la percepción y la conciencia de las personas respecto de los mensajes que comunican a través de las palabras, las reacciones corporales y la conducta.

La comunicación es, al mismo tiempo, verbal y no verbal. Las palabras no son lo único que utilizamos para comunicar un mensaje; el tono de la voz, los movimientos faciales y corporales y los cambios físicos también envían mensajes, por lo cual se incluyen en el estudio de la comunicación. La comunicación comienza al inicio mismo del taller cuando el conductor comunica al grupo lo que va a ocurrir, le da información sobre el sitio y otros datos parecidos.

Nuestro enfoque de la comunicación se basa en la idea de Virginia Satir de que es posible el cambio en cualquier actividad producto del aprendizaje. Las personas crean la posibilidad de cambio cuando aprenden nuevas formas de hacer las cosas. El lenguaje es una actividad aprendida, por ejemplo, así que podemos transformar cualquier forma de expresión oral que ya no sea adecuada en una forma nueva de aprendizaje. El trampolín para lograr formas más productivas es darse cuenta de la forma en que manejamos nuestra comunicación.

A lo largo de este taller, el objetivo principal es ayudar a que las personas se vuelvan cada vez más conscientes de su manera de expresarse, de qué términos están utilizando, qué tan clara, precisa y específicamente se están comunicando, tanto verbal como no verbalmente, y qué tan claramente distinguen entre los pensamientos, los sentimientos y las reacciones corporales.

Este taller sirve para que las personas logren entender la forma en que maneja las discrepancias entre lo que se dijo y lo que se quiso decir. También aclara en qué forma los sentimientos, expresados o no, influyen en lo que las personas sienten respecto de sí mismas, en su autoestima, en lo que sienten respecto de su interlocutor en un diálogo, y en su relación con dicho interlocutor, sea la que sea. Por último, las personas toman conciencia de su manera de usar estos sentimientos, de cuáles son sus reglas para usarlos y de cómo influyen estos sentimientos en la comunicación y en el resultado de la relación.

Mediante el aprendizaje, la exploración y la práctica de nuevas formas de hablar, las personas pueden usar el taller de comunicación como una oportunidad para cambiar sus patrones de relación con los demás. Las personas pueden modificar lo que sienten de sí mismas y cambiar su relación con los familiares y las demás personas.

Virginia Satir inventó diversas experiencias de comunicación caracterizadas por ser ricas en enseñanza y no ser amenazadoras para la seguridad emotiva. Ella continuó ampliando su repertorio de experiencias de este tipo y su manera de presentarlas, pero mantuvo idéntica la filosofía que le servía de base. Igualmente mantuvo invariable su compromiso con las ideas que ella tenía de que:

- cada persona es un milagro irrepetible;
- el crecimiento y el aprendizaje siempre son posibles;
- en cualquier momento, las personas están haciendo lo mejor que pueden con lo que tienen, y
- puede considerarse que todas las conductas son un esfuerzo por crecer y no un comentario sobre la posibilidad de que "te amen".

La comodidad

Durante cualquier sesión del taller, adquiere gran importancia preocuparse por la comodidad física y emocional de cada participante. Las personas

Capítulo 4

Formatos de taller

En este capítulo se presentan los aspectos que hay que tomar en consideración cuando se están planeando talleres de diversa duración. Cada taller comparte elementos básicos, por lo que esta serie permite la inclusión de ejercicios adicionales que brindan experiencias más profundas.

Primera sesión o sesión única

Durante un primer encuentro, lo importante es que las personas se sientan cómodas. Las ideas que aquí ofrecemos sirven para estimular las ideas y planes de la persona encargada de conducir o facilitar el taller; no pretendemos más.

- Poner una música suave y adecuada para la meditación mientras los participantes del grupo se reúnen,
- presentación del organizador y del conductor o conductores y
- comentar con el grupo los detalles "caseros".

Hay que establecer contacto con los participantes del grupo de la manera que sea posible, e idear formas para que establezcan contacto entre sí.

- Escuchar y anotar las expectativas de los participantes,
- establecer un "convenio" con el grupo respecto de lo que es posible y lo que puede esperarse.

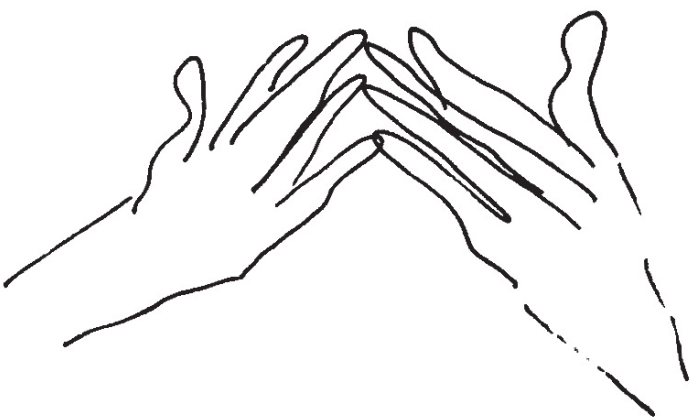
El conductor debe proporcionar al grupo un ejercicio adecuado para hacer que las personas vayan tomando confianza. (Si se trata de un grupo que no tiene nada de experiencia, o muy poca, respecto de este tipo de talleres, el facilitador debe ser especialmente cuidadoso con lo que proponga).

Es necesario aportar información contextual, es decir, explicar brevemente las ideas que sustentan el taller o la serie de talleres de comunicación. Se debe proponer a los participantes que lleven un diario del taller. Es importante informar a las personas que se trata de una experiencia nueva e invitarlas a participar y reconocerles su valor por asumir el riesgo. A continuación, es importante describir y presentar el primer grupo de ejercicios relacionado con tomar conciencia de los factores físicos que afectan la comunicación. Podría empezarse con el "Termómetro" (véase el capítulo 5), especialmente las secciones sobre qué información se necesita y sobre las preocupaciones o deseos de los participantes.

Resulta muy útil el empleo de un rotafolios. En la primera hoja se anota el siguiente encabezado: "Qué afecta la comunicación", y bajo él se comienzan a enlistar los factores a medida que el facilitador presenta los ejercicios: los primeros dos son comodidad y posición corporal (véase la lista completa en el apéndice 1).

Al concluir la jornada, es indispensable pedir retroalimentación a los participantes acerca de qué les pareció esta sesión. El conductor podría recomendar un poco de tarea si así conviene al grupo. Hay que hacer un resumen antes de concluir la jornada.

La conclusión puede consistir simplemente en una meditación sobre el tema que se tratará en la siguiente sesión. En el caso de un taller de sesión única, esta meditación puede servir de final. En todo caso, hay que señalar el aprendizaje que se haya logrado, la disposición de cada quien a resolver (ya separado del grupo) cualquier pendiente, y el derecho que todos los participantes tienen de descartar lo que no les ha sido útil.



Capítulo 5

Qué afecta la comunicación

Posición corporal

Objetivo

Este grupo de experiencias explora lo que le ocurre a las personas cuando hablan entre sí desde diferentes posiciones físicas. Los pensamientos, los sentimientos, las reacciones corporales y la conducta que resultan de las diferentes posiciones físicas afectan tanto la comunicación como la relación.

Para muchas personas, esta es la primera acción consciente y deliberada que se dirige específicamente a conocer las respuestas corporales, y los sentimientos de uno mismo. Esta experiencia es, al mismo tiempo, gráfica, no amenazante y divertida y puede hacer que se vuelva más fácilmente aceptable la profundización en el tema.

Este grupo de experiencias incluye varias partes. Dependiendo de la configuración del grupo y del tiempo disponible, el conductor podría decidirse a omitir completamente algunas partes.

Duración

De una a dos o más horas, dependiendo del número total de partes que sea necesario abarcar, del número de personas que integran el grupo y del ritmo que el conductor disponga para el programa.

Descripción

Parte 1 Se debe pedir a todos los participantes que echen un vistazo a todos los que están en la habitación considerando con qué