

EL CURSO DE HABILIDADES PARA LA VIDA: INTRODUCCIÓN.

Las familias son los agentes de socialización más importante de las personas, aunque también existen otros agentes no menos importantes, como el sistema educativo, el grupo de amigas y amigos o los medios de comunicación (sobre los que las familias pueden incidir, controlando la relación con éstos).

Una de la funciones principales de las familias es educar y lograr que hijos e hijas adquieran unos determinados valores y pautas de comportamiento. Si se les enseña a éstos a ser personas responsables y autónomas, capaces de afrontar las distintas situaciones de la vida cotidiana, estamos en definitiva, ayudándoles a enfrentarse adecuadamente a los múltiples retos y adversidades con los que puedan cruzarse en el futuro. De ahí que la denominación de este curso sea **“HABILIDADES PARA LA VIDA”**.

Este curso o actividad no está enfocada hacia el desarrollo o crecimiento personal, ni en lo metodológico, ni en cuanto a objetivos.

Aunque posiblemente los contenidos abordados puedan aumentar el interés por profundizar en aspectos que se hayan podido "despertar" gracias a su revisión, no es el fin de este espacio incidir en aspectos personales o individuales de autocrecimiento. Se trata solo de revisar aspectos genéricos que puedan ayudarnos en la tarea de acompañar a nuestros hijos e hijas en su recorrido vital durante los primeros años de vida. Posiblemente conozcas o te suenen muchos de los conceptos y contenidos que abordaremos; pero creemos que refrescar los mismos, “ordenarlos”, y darles un sentido en relación a nuestra labor educadora desde el contexto familiar, nos podrá ayudar a mejorar la misma.

Como hemos expuesto ya en las reuniones previas, en estos talleres en los que se trabajará sobre:

- La comunicación en el ámbito familiar, los estilos educativos.
- El papel de las normas y límites
- Cómo facilitar el aumento de la autoestima desde la familia
- Enfrentarse a lo cotidiano: Resolución de conflictos y Toma de decisiones.
- La importancia de un adecuado sistema de valores y la influencia en los mismos del contexto social.
- El aprendizaje del ocio y tiempo libre saludables.
- Relación familia-escuela

Sesión 1: LA COMUNICACIÓN Y LOS ESTILOS EDUCATIVOS EN LA FAMILIA.

Podemos definir a la familia como la unión o un grupo de personas que comparten un proyecto de vida común, y en el que se dan sentimientos de pertenencia, referencia, relaciones de intimidad, intercambio e interdependencia. A pesar de ser una importantísima institución sociocultural, económica, e ideológica; y constituir la unidad básica de nuestro tejido social, considerándose clave para el desarrollo personal de mujeres y hombres, son, sin embargo, las únicas instituciones educativas que no reciben una preparación específica para abordar esta tarea (es el dicho popular de que “los niños nacen sin manual de instrucciones”). En la familia confluyen lo emocional, la intimidad personal y grupal; es generadora de los retos futuros de sus individuos y es donde se genera el apego en los recién nacidos (otra cuestión es que sea la propia familia la que, desde su carácter modelador o modulador, facilite o no la consecución de los primeros, o convierta el contexto del apego en un espacio seguro, inseguro o ansioso). Y, para colmo, es en el seno familiar, a través de sus marcos de aprendizajes, donde la persona construye su interpretación de lo que le rodea (aunque posteriormente pueda ser matizada a través de sus experiencias externas).

Por tanto, la familia constituye un espacio importantísimo para el desarrollo de la persona, de tal forma que éste se verá muy condicionado por todo lo que provenga de la misma: el clima, la forma y los contenidos en que la misma sea educada., y

Una familia que protege (en el sentido positivo del término) a sus miembros es una familia en la que su sistema de relaciones es cálido, afectuoso, donde se valora la comunicación y la expresión de sentimientos; es aquella donde se potencia el desarrollo personal y la autonomía, promoviendo, a su vez, que sus miembros se sientan queridos y protegidos (“apego seguro”), manteniendo un contexto de normas y límites claros y transmitiendo valores, estilos de vida, creencias y actitudes que promuevan el autocuidado.

Todo estos aspectos, toda la labor educadora, se realiza a través de la comunicación. Siendo en el sentido de que comunicación supone el traspaso de información; y entendiendo “información como un conjunto procesado de datos susceptibles en convertirse en un mensaje”. En definitiva, educar es eso: transmitir mensajes favorecedores para el desarrollo mas adecuado posible de nuestros hijos e hijas.

La comunicación.

La Real Academia Española de la lengua define el término “comunicación” supone hacer partícipe a otra persona de algo que se tiene; conversar/tratar con alguien; o transmitir señales mediante un código común.

La comunicación nos va a servir para expresar lo que pensamos; dar o recibir información; compartir o poner en común con alguien; transmitir nuestros sentimientos (conectar emocionalmente con otra persona); establecer contacto con otros; o aprender y enseñar cosas nuevas.

Por tanto, en cualquiera de las definiciones o finalidades de la comunicación, el traspaso de información no es vertical, unidireccional; incluso en un último extremo, cuando se produce en un solo sentido, siempre esperamos que la persona a quien se dirige reciba dicha información; y, por tanto, tenemos en consideración a la misma.

Cuando la comunicación es horizontal -es decir bidireccional- es cuando da lugar al diálogo: la información se enriquece, evita sesgos y errores y permite, entre otras cosas, confirmar que la otra persona con la que estamos comunicando entiende lo que estamos pretendiendo trasladar. A su vez, nosotros también recibimos información de lo que ella piensa, siente o interpreta lo que le decimos.

La comunicación es continua: nos comunicamos en cada momento, en cada lugar. Siempre estamos comunicándonos aunque creamos que en ese momento no comunicamos nada.

Comunicamos de dos formas: a través de la comunicación verbal (CV), y de la comunicación no verbal (CNV). Se considera que sólo el 10 % de lo que comunicamos lo hacemos de manera verbal, y el 90 % restante, lo hacemos de manera no verbal. De hecho, podemos evitar hablar, pero nuestros gestos, nuestras facciones, nuestra postura corporal siempre estarán presentes. Y es más: cuando hay incoherencias siempre vamos a prestarle más atención a la no verbal

Cada una de ellas tiene aspectos que debemos tener en consideración, en relación al tema que nos concierne. ¿Cuales son?

a) *Comunicación verbal*: debemos de tener en cuenta que además de tener claro el contenido del mensaje, el código común, el canal y el contexto, en el que puede existir ruido que dificulte la acción comunicativa.

b) *Comunicación no verbal*: tendremos que tener en cuenta los aspectos paralinguísticos de la comunicación verbal (vocalización, la frecuencia o rapidez con la que hablamos), el tono y el volumen. También los silencios poseen un efecto comunicador muy importante. Otros factores asociados al comportamiento no verbal son los denominados kinesicos, proxémicos y la imagen personal. La kinesia comprende la expresión facial -trasladamos información que trasladamos a través de nuestra cara), la mirada -a través de la expresión de los ojos, importantísima para la escucha o comunicación activa-, nuestros propios gestos -que acompañen o no al mensaje- y la postura y la posición de nuestro cuerpo. Por último, la proxémica está relacionada con la distancia o proximidad respecto a la persona a la que pretendemos trasladar el mensaje. Y, por último, la imagen personal, que supone nuestra tarjeta de presentación, sin mediar palabra, ante lo que nos rodea.

Por tanto, y teniendo en cuenta todos los aspectos señalados, consideraremos que existen factores que pueden facilitar o dificultar la comunicación:

1.- Factores que facilitan la comunicación:

- Elegir el momento adecuado para hablar hablar con claridad
- Participar *activamente* de la comunicación:
 - Mantener el tono y volumen adecuado
 - Respetar tanto los tiempos como la propia respuesta
 - Disponer de una expresión facial de atención
 - Mantener contacto visual con la persona con la que se está hablando
 - Asumir una postura activa
 - Expresar nuestros sentimientos que nos produce el mensaje, así como aceptar los del receptor.
 - Empatizar: ponerse en el lugar del otro intentando entender sus motivos y sentimientos sin que ello signifique que estamos de acuerdo.
 - Valorar los aspectos positivos de la otra persona en caso de que estemos intentando modificar su comportamiento o actitud
- Darle un carácter de veracidad a nuestros propios argumentos, manteniendo coherencia entre lo que decimos y nuestras propias actitudes y comportamientos

2.- Factores que dificultan la comunicación:

- Interrumpir o convertir en un monólogo la misma (trasladando, pues, la información de manera unidireccional).
- Utilizar amenazas, acusaciones y “exigencias en vacío”.
- Generalizar (“tú siempre haces...” o “tú nunca te portas...”).
- No ser consecuente ni coherente en relación a nuestros argumentos (decir una cosa y hacer la contraria).

¿ Que tiene que ver todo esto con nuestro interés por mejorar la función educadora de la familia?

En primer lugar, está claro que en todo momento estamos comunicándonos con el mundo; y, en particular, con nuestros hijos. En cada momento estamos transmitiendo información, a través de diversos “canales”, que ellos interpretan. Y, por tanto, la recogida de mensajes, en todos los sentidos será continua. De ahí la importancia de tener en consideración (y poner en practica las mejoras que consideremos necesarias) los aspectos de la acción comunicativa que hemos revisado.

En segundo lugar, el contexto en el que nos comunicamos (qué, cómo, donde, y en qué momento lo hacemos), influye directamente en lo que denominamos “*clima de comunicación*” y en el “*estilo educativo*” que en el seno de la misma llevamos a cabo con nuestros hijos e hijas.

El modo y clima en el que nos relacionamos y trasladamos información es lo que denominamos estilos de comunicación. Fundamentalmente son tres: un **estilo de comunicación agresivo** en el que los sentimientos deseos y opiniones se dan de forma amenazante, unidireccional , intentando imponer el criterio propio y rechazando el criterio de la otra persona. Un segundo **estilo de comunicación denominado pasivo** basado en la inacción, incapacidad o no mostrar abiertamente las emociones, pensamientos u opiniones. Esta forma de actuar suele demostrar ante nuestro/a interlocutor/a poca confianza o dudas; y un **estilo de comunicación asertivo**, en el que no se muestran amenazas, castigos ni reprimendas “en vacío” - es decir, éstas últimas siempre serán argumentadas- , y manteniendo un respeto tanto por nuestras opiniones, deseos y necesidades, como por las del otro. El estilo asertivo muestra comportamientos y actitudes firmes y directas; aunque argumentándolas con razones.

Estos estilos de comunicación, trasladados a los estilos educativos desarrollados en el seno familiar supondrán una relación familiar autoritaria, permisiva, democrática -en la que cuentan las opiniones de nuestro/a interlocutor/a, aunque sin obviar las nuestras- o incluso una relación familiar de indiferencia o negligente por parte de los padres y madres, por la no asunción del propio rol.

Cada una de estas relaciones, que trasladadas al día a día se convierten en determinados estilos educativos (ya sea autoritario, pasivo, democrático/asertivo o negligente), van a influir en el desarrollo de nuestros hijos e hijas, pudiendo provocar diversas actitudes que impregnarán su personalidad y su forma de enfrentarse a lo que les rodea.

Para finalizar... ¿cómo podríamos mejorar nuestra forma de educar respecto a nuestros hijos/as?.

Seamos conscientes, en primer lugar, que mejorar el contexto básico para ayudar a nuestros hijos a crecer, conlleva detenernos y tomarnos nuestro tiempo para ello (algo a veces complicado en esta vorágine en la que vivimos), y asumir ciertos “riesgos”, en el sentido de que a veces tenemos la tendencia de llevar a cabo una “comunicación unidireccional”, que asumir el diálogo. Pero si deseamos optimizar la función educadora, a la vez que disminuir efectos colaterales negativos que pudieran emerger de un inadecuado clima familiar, sería interesante revisar nuestras propias actitudes, formas de comunicarnos y de relacionarnos.

¿Reñir es efectivo?

No vamos a negar que una riña es efectiva a corto plazo. Pero desde nuestra pretensión de ir poniendo ladrillos en la construcción de una relación paterno/materno/filiar que perdure en el tiempo y ayude al crecimiento, quizá sería adecuado valorar si deberíamos, en medida de lo posible, cambiar el método de la riña (más cercado a estilos autoritarios y agresivos) hacia un modelo de tipo democrático, compartido y asertivo. Ello nos ayudará a fomentar un clima relacional en el que se pueden debatir los fallos, plantear cambios, y sobre todo escuchar las razones de interlocutores.

¿Que mejor ensayo de cara a etapas futuras, posiblemente de mayor complejidad? (dicho ésto, sin que ello suponga perder nuestro rol paterno/materno, claro está).

Planteemos, pues, la situación cambiando el término “*riña*” - reprender o corregir a alguien con rigor y amenaza-, por “*crítica constructiva*” - enjuiciamiento de actitud o comportamiento-.

Teniendo en cuenta que ante una actitud o comportamiento inadecuado, lo que deseamos es que exista un cambio. Si la forma en la que nos comunicamos para promover ese cambio es reprendiendo, posiblemente ese cambio pueda suceder; pero llevará aparejada una situación de tensión, de temor por el tono empleado, e incluso, a veces, por la amenaza. Pero en la mayoría de las ocasiones escogemos el momento inadecuado (ofuscación, lo cual, efectivamente, nos libera de la misma), pero que no ofrece la tranquilidad suficiente como para debatir y/o comentar (sin perder nuestra posición) lo que ocurre; sin haber dado espacio a razonar sobre la misma. Por el contrario, a través de la crítica utilizaremos aspectos comunicacionales más efectivos, con la doble intención no solo de promover un cambio, sino de facilitar un clima adecuado de cara a futuro. Escogeremos el momento adecuado para poder comunicarnos con nuestro hijo o nuestra hija; tendremos que tener muy claro qué es lo que estamos enjuiciando y deseamos que cambie; escucharemos cuáles son los factores o causas que hayan podido motivar ese comportamiento por lo cual necesitamos información y por tanto, esa información deberá ser bidireccional -diálogo-, con todas las consideraciones que hemos revisado: adecuación del tono de voz, evitar interrupciones, escucha y comunicación activa tanto en los aspectos verbales como en los no verbales -miradas, gestos, postura corporal, etc-, para poner en común adecuadamente el mensaje: que es lo que queremos que cambie y por qué. Y siempre es bueno agradecer su aceptación de la crítica o la propuesta que estamos haciendo, reforzando positivamente el cambio o acción cuando ésta se produzca.