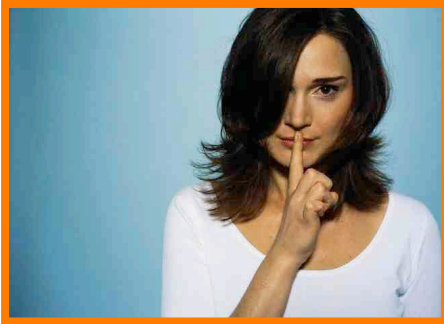


EdP / Escuela de Padres

Colegio Dominicos – Valencia / Época V / curso 10-11 /
(redacción, adaptación y montaje: J.L.Sierra)



Tema 34 La comunicación no verbal

Es importante, para abordar el verdadero significado del lenguaje no verbal en la educación de tus hijos, recordar que el amor se expresa de diferentes formas, simplemente, porque ningún padre es igual a otro.

Hay quienes son muy cariñosos y afectuosos con ellos por medio de palabras o caricias; pero también hay padres a los que se les dificulta, en general, este tipo de expresiones físicas no sólo con sus hijos, sino en todas sus relaciones interpersonales y sólo las utilizan para llamar la atención.

Comunicarse no verbalmente

Los psicólogos y psiquiatras han reconocido hace ya mucho tiempo, que la forma de moverse de una persona proporciona indicaciones sobre su carácter, sus emociones y sus reacciones hacia la gente que lo rodea.

Hacer conscientes a los padres de la congruencia o no, entre la comunicación verbal y no verbal.

Partamos del hecho de que "es imposible no comunicarse", y de que "A buen entendedor con pocas palabras basta", recordemos que también nos comunicamos con el cuerpo.



DEBATE INICIAL

Mezclamos mensajes verbales y no verbales

ESCENA REAL COMO LA VIDA MISMA con tres alternativas

Juan de 16 años, está viendo la TV, la madre en la cocina y el padre entra por la puerta. La madre le dice al padre : "Hoy Juan ha bajado la basura y ha puesto la mesa".

Alternativa A)

El padre dice "Me parece muy bien " **SECAMENTE:**

- .Sin mirarle a la cara.
- .Sin acercarse a él.
- .Tono de voz seco, sin expresividad.

Alternativa B)

El padre dice "Me parece muy bien " **CARIÑOSAMENTE:**

- .Se agacha a su altura...
- .Le toca físicamente: palmada, beso, caricia...
- .Tono de voz cariñoso.

Alternativa C)

El padre dice "Me parece muy bien " **IRÓNICAMENTE:**

- .Carraspea mientras se lo dice.
- .Tono y actitud sarcástica...

DEBATIR la coherencia o incongruencia entre el mensaje verbal y no verbal de las alternativas. Y opinar lo que valorará el hijo.

Aportar otras situaciones similares experimentadas con los hijos y dialogar sobre el lenguaje no verbal empleado.

NOS COMUNICAMOS CON EL COMPORTAMIENTO

Somos sensibles a las informaciones, alegrías, tristezas y sentimientos que nos comunican porque oímos y vemos las expresiones verbales, los gestos, el llanto, la expresión de la cara, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, la mirada... Oímos, vemos y sentimos conductas de nuestro interlocutor y éste oye, ve y siente las nuestras.
Nos comunicamos con el comportamiento. Y lo hacemos con comportamientos verbales y no verbales.

El comportamiento verbal es usado para comunicar ideas o dar información, opiniones y actitudes, describir o expresar sentimientos, acuerdos o desacuerdos, hacer preguntas, pedir y demandar información, razonar y argumentar. Para garantizar una comunicación efectiva, los contenidos del comportamiento verbal deben ser realmente explícitos, es decir presentados de un modo descriptivo y operativo, y según un código común con el interlocutor a quien se habla. Expresiones vagas y generalizadoras, (ej. "siempre estás...", "eres un egoísta", "sólo vas a lo tuyo"...) obstaculizan la comunicación.

El comportamiento no verbal resulta imposible de ocultar. Tú puedes ocultar tus palabras, puedes decidir no hablar o no comunicarte verbalmente, sin embargo resulta imposible no enviar mensajes a través de tu rostro o de tu cuerpo.



FORMAS DE COMPORTAMIENTO NO VERBAL

La expresión de la cara: es uno de los medios más importantes de la comunicación no verbal. A través de la cara comunicamos el interés y la comunicación hacia una persona o situación. La cara nos informa de muchas cosas: de si lo que se dice está comprendido, suscita acuerdo, y de cualquier sentimiento o reacción emocional

La mirada se usa para expresar emociones, deseo de establecer relaciones, o por el contrario puede reflejar deseo de no relacionarse. Juega un papel especial para indicar a nuestro interlocutor que estamos escuchando.

La postura, el modo de sentarnos, de permanecer de pie o la forma de andar, además de reflejar el estado emocional de una persona, puede revelar también las actitudes y sentimientos hacia uno mismo y hacia los demás.

Los gestos con las manos, sirven para dar fuerza a los mensajes verbales y a veces sustituyen a las palabras.

La proximidad/lejanía entre los interlocutores da pistas acerca del tipo de relación que existe entre ambos.

El contacto físico es usado generalmente para expresar cordialidad o simpatía, amor, afecto, miedo... También se usa para expresar agresión.

El tono, volumen y énfasis al hablar, pueden afectar el significado de lo que se dice, y por tanto lo que se entiende.

El símbolo icónico. En él se engloban muchas formas de comunicación no verbal: código Morse, códigos universales (sirenas, Morse, Braille, lenguaje de los sordomudos), códigos semiuniversales (el beso, signos de luto o duelo), códigos particulares o secretos (señales de los árbitros deportivos).

El mensaje religioso usa la comunicación no verbal en la liturgia

Tiempos litúrgicos	Tiempos litúrgicos: Adviento / Navidad / Cuaresma / Pascua / T.Ordinario. Colores litúrgicos: morado, blanco, verde, rojo Fiestas de santos (martires, confesores) Otras celebraciones.	¿sabrías explicar sus significados a tus hijos?
Posturas corporales	En la liturgia adoptamos posturas distintas en momentos distintos: de rodillas / sentados / de pie	
Gestos Y tonos	El sacerdote acompaña con gestos distintas partes de la misa: ¿cuáles? El cristiano hace la señal de la cruz sobre partes del cuerpo concretas ¿por qué? El logo del cristianismo es la Cruz ¿qué significa? (y los judíos y musulmanes)...	

¿PARA QUÉ SIRVE LA COMUNICACIÓN NO VERBAL?

- Para dar fuerza o enfatizar el mensaje verbal: por ejemplo saludar con la mano al mismo tiempo que se dice "hola" o dar un golpe en la mesa al tiempo que se dice "no"..
- Para expresar afecto
- Para indicar los sentimientos entre ambos interlocutores.
- Para regular la comunicación: en una conversación cada persona puede señalar a la otra con un movimiento de cabeza o con una mirada su deseo de hablar.
- Sustituye las palabras como cuando hacemos callar a un niño o joven con una mirada dura o amenazante.
- Para interpretar el mensaje verbal o hablado.

DE LO QUE HABLAN PADRES E HIJOS (Quino)



COMUNICACIÓN EN FAMILIA

No es lo mismo responder a la pregunta de "¿Os gusta mi trabajo?" con un "¡Sí, está muy bien!" y con gestos de sorpresa y admiración mientras mira detenidamente el trabajo, que con un "¡Sí, está muy bien!" sin mirar el trabajo y continuando la conversación que se venía manteniendo con otro interlocutor.

En este caso la respuesta sería interpretada como "¡Pues vaya caso que me hace!" atendiendo al contenido implícito del cómo se dice.

Cómo aprender

Los niños aprenden a comunicarse observando a los padres. El mimetismo es la primera fórmula de aprendizaje infantil. Si los padres se comunican abierta y efectivamente, es posible que sus hijos lo hagan también.

Empiece con la comunicación afectiva cuando los niños son muy pequeños (1-3 meses) y mezcle también la comunicación efectiva y verbal, aunque no le pueda entender aún.

Los padres que proveen a sus hijos con plenitud de amor, tiempo, entendimiento y aceptación, ayudan a crear un buen ambiente para la comunicación. Los niños que se sienten amados y aceptados por sus padres son más capaces de compartir sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones con ellos.

A veces es más fácil para los padres sentir la aceptación por parte de sus hijos que demostrarla. Pero ellos deben hacer saber a sus hijos que los aman y aceptan desde pequeños. Esto se puede lograr de manera verbal y no verbal.

LOS NIÑOS QUE SE SIENTEN AMADOS Y ACEPTADOS POR SUS PADRES SON MÁS CAPACES DE COMPARTIR SUS SENTIMIENTOS, PENSAMIENTOS Y PREOCUPACIONES CON ELLOS.

LA COMUNICACIÓN NO VERBAL DEL MENTIROSO:

Pillar a un mentiroso no es tan fácil como la gente suele creer, sobre todo si le miras a los ojos, como suelen hacer la mayoría de las personas, porque el mentiroso tiende a centrarse en su cara para ejercer el control y no ser descubierto. Aun así **hay algunos signos que lo delatan**. Se utilizan menos gestos y el cuerpo puede estar prácticamente inmóvil, como si temiera que fuese a delatar su mentira en cualquier momento.

A veces **aparecen gestos** nerviosos como los ya mencionados. Tocarse la boca o la nariz como una forma encubierta de taparse una boca mentirosa; tocarse los ojos como una manera de evitar mirar a quien estamos mintiendo (tocarse o frotarse los ojos puede indicar también deseos de terminar la conversación por cualquier motivo).

El ojo **mentiroso rehuye la mirada**, aparta y vuelve a fijar la vista rápidamente, aumenta el parpadeo y es mayor el tiempo durante el cual los ojos permanecen cerrados al parpadear. Por supuesto, si estamos ante alguien que, además de ser un tanto mentiroso, apenas se inmuta ante sus propias mentiras y no se siente culpable ni ansioso, nos va a resultar bastante difícil desenmascararlo.

Lenguaje no verbal en la educación de tus hijos: **consejos**

(Montserrat Aidé Montiel González , psicóloga)

Os proponemos algunos consejos para mejorar el lenguaje no verbal con tus hijos, ya que la comunicación no son sólo palabras; sino movimientos, gestos y posturas que expresan físicamente lo que tratamos de decir con palabras o las contradicen.

1. Frente a frente.

Cuando hables con tu hijo para darle algún consejo o explicación, regañarlo o llamarle la atención, sitúate a su misma altura. Asegúrate de que puedan verse frente a frente, para crear una comunicación directa y afectuosa que no lo intimide.

2. No: debe ser siempre no.

En muchas ocasiones se les corrige por algún motivo y, a pesar de que las palabras expresan desaprobación, hay una sonrisa en el rostro o se mueve la cabeza de arriba hacia abajo; lo que puede significar para ellos que pueden seguir haciéndolo o los confunde y terminan por no saber cómo actuar.

3. A escuchar se ha dicho.

Si te parece que no es importante lo que tiene que platicarte, sólo recuerda que más adelante no podrás exigirle que te escuche, pues podría opinar que tampoco lo es, aquello que quieras decirle. Procura tener presente lo valioso que será para los dos, en el futuro, saber escuchar a otros. Y si quieres conseguir su cooperación inclina, además, la cabeza hacia un lado, puede facilitar mucho las cosas.

4. Sin espejismos.

Las expectativas que tienes de tu hijo influyen en la forma en que lo tratas. Es bueno saber lo que quiere y desea para apoyarlo y no centrar su relación en falsas idealizaciones; así te mostrarás, en la mayoría de los casos, más relajado (a), seguro(a) y sobre todo amoroso(a) con cada uno de ellos.

5. Fuera temblores.

Cuando estés ante una situación que te causa nerviosismo o ansiedad, trata de respirar profundamente y trata de relajarte, para hacerle sentir que puede confiar en ti, sin que tenga miedo, y sentirse más seguro(a).



© www.123rf.com

6. Que no se asusten.

Si recurres a las broncas y golpes cuando te enojas para controlar la situación, tal vez no conoces alguna mejor forma de comunicarle tu desaprobación, pero lo que sí le dices, sin ninguna duda, es que debe temerte; y limitará la comunicación, confianza y tolerancia.

7. Comunicando amor.

Es sencillo darse cuenta que se ha conseguido entablar una comunicación honesta y afectuosa, si observas que: aparecen los pliegues que se forman en las mejillas al sonreír, pues revelan una sonrisa afectuosa; aumenta el contacto físico, como abrazos, palmadas; comenzará a imitar inconscientemente tu postura y gestos, así como una inclinación lateral de la cabeza durante la plática.



8. Exclusividad.

Cuando compartan algún momento juntos muestra tu interés mirándolo y dedicándole ese tiempo sólo a él/ ella, lo valorará muchísimo.

9. Por último, recuerda que las

caricias curan frustraciones, rencores y muchas enfermedades; fortalecen su espíritu y los motiva a luchar por sus metas y proyectos a corto, mediano y largo plazo. El afecto y el contacto físico positivo es el recurso más económico que existe, no cuesta nada sonreír, abrazar, dar un beso o pasar la mano por la cabeza de alguien a quien amas.

Lo más importante es ser congruente entre lo que se dice y expresa el cuerpo con lo que se piensa y siente en cada situación, pues debes convertirte en la persona en la que más pueda confiar, sentirse seguro y aprender que lo mejor de la vida es amar y sentirse amado por quienes nos rodean.