

Ponte a prueba

Como se ha mencionado en la sección anterior, una parte del autoconcepto está basada en reconocer las propias capacidades. Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas: ¿Qué habilidades y destrezas has desarrollado a lo largo de tu vida?, ¿cuáles crees que podrías mejorar o ejercitar? ¿Cómo reconoces y valoras lo que sabes hacer?

Reúnete con tus compañeros de grado y entre todos comenten las respuestas que anotaron en su cuaderno. Cada quien intente mostrar a los otros compañeros lo que les gusta, al terminar respondan las siguientes preguntas: ¿Encontraron afinidades entre algunos de ustedes? ¿Qué les pareció más importante de lo que cada uno de ustedes comentó?

¿Qué aprendiste?

Identifica y señala con una **X** lo que aprendiste.

Aprendizajes	Logrado
Identifico lo que me gusta de mí.	
Reflexiono sobre lo que me desagrada de mí.	
Reconozco mis cualidades físicas.	
Sé cuáles son mis actitudes hacia los demás.	
Reconozco mis emociones.	
Tengo claro en qué me gustaría ser afín con una pareja en una relación de noviazgo.	
Descubrí que en ocasiones me dejo llevar por la apariencia o los comentarios que los demás hacen sobre una persona.	
Reconozco la importancia de conocerme a mí mismo.	
Identifico los cambios que he tenido en un año (en mi cuerpo, actitudes, habilidades y forma de pensar).	
Comprendo el concepto de auto concepto.	

La hora del reto

Mírate en el espejo e intenta hacer un autorretrato, al finalizar observa qué aspectos destacaste y cuáles omitiste. ¿Por qué destacamos algunos aspectos de nuestra persona y omitimos otros? ¿Crees que omitimos lo que no nos agrada de nosotros mismos? ¿Podrías hablar de lo que no te agrada de ti?

Ahora escribe detrás de tu autorretrato una reflexión que responda a la pregunta ¿quién soy? Para hacer tu reflexión piensa en tus cualidades físicas, en lo que sabes hacer, en lo que te gusta, en lo que piensas y cómo te sientes.

1

Activa lo que sabes

Un día, mientras realizaba sus tareas escolares, Angélica pensó por unos instantes en el nuevo alumno de su clase –el cual le gustaba mucho– y se preguntó ¿cómo podría conocerlo?, ¿de qué podría hablarle?, ¿qué necesitaría saber de él para poder acercarse?

Recordó que su maestra de sexto grado de primaria, alguna vez les comentó que las relaciones interpersonales debían sostenerse en el conocimiento mutuo y en la comunicación. En aquel momento, el consejo de la maestra sonó tan fácil, pero ahora Angélica no sabía cómo hacer para entablar una charla con el chico que tanto le interesaba.

Angélica, sacó de debajo de su cama una caja en la que guarda objetos que han sido muy significativos en su vida, el contenido de esa caja de alguna manera decía mucho de quién es ella: sus gustos, sus sueños, sus sentimientos, sus recuerdos. En ese momento decidió que la mejor forma para conocer al muchacho que le gustaba era preguntarle acerca de sus pasatiempos, sus anhelos y las cosas importantes que hayan pasado en su vida. Asimismo, consideró que también sería importante que ella le platicara a él acerca de sí misma, de lo que piensa y siente, de lo que le gusta y lo que le desagrada.

¿Tú guardas objetos que tienen un significado especial para ti?, ¿cuáles?, ¿algunos de estos objetos le permitirían a los demás conocer algo de ti?

Si estuvieras en una situación similar a la de Angélica, ¿qué sería lo primero que harías para que alguien te conociera?, ¿qué le dirías de ti? ¿Cuáles son los eventos importantes en tu vida? ¿Qué te gusta o disgusta?

¿Nos conocemos?

Aprendizajes esperados:

Describe características físicas, corporales y afectivas para reconocer sus límites y posibilidades dentro de la diversidad.



Ilustración: Humberto Vega Mendoza

Consejo Nacional de Fomento Educativo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA / PROHIBIDA SU VENTA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

¿Cuál es el problema?

Cuando Angélica observó que en su caja tenía varias fotografías, descubrió que ha cambiado mucho a lo largo de los años y que los cambios no han sido sólo físicos, sino también internos, es decir, en su forma de pensar y de sentir. Ella se siente distinta en relación con el pasado.

Mientras los cambios físicos de Angélica se hacen evidentes en las fotografías que guardó en su caja, las habilidades que ha desarrollado a lo largo de su vida y la transformación que ha experimentado en sus ideas y manera de relacionarse con las personas, es algo que no se observa en las imágenes.

Angélica recordó que apenas un año atrás ella misma no lograba reconocer muchas de sus cualidades, pero gracias a que su abuela frecuentemente le reconocía su habilidad física para correr y trepar los árboles y sus aptitudes para realizar las tareas escolares paulatinamente se fue dando cuenta de que era buena para hacer muchas cosas.

Por otra parte, su madre y su tía Rosa le habían ayudado a aceptar los cambios físicos que experimentaba y por los cuales siempre se sentía observada; poco a poco fue comprendiendo que llamar la atención de los demás puede ser agradable y comenzó a descubrir también lo que los otros admiran de ella.

Al igual que Angélica tú estás atravesado por una etapa de grandes cambios, ¿cuáles son los cambios más importantes que más has notado en ti? ¿Qué te agrada de tu cuerpo?, ¿por qué?

¿Qué es lo que mejor haces? ¿En qué ha cambiado tu forma de pensar desde tu último cumpleaños? ¿Cómo es tu carácter? ¿Cómo expresas tus emociones?, ¿lo haces sin lastimar a los demás? ¿Qué emociones has aprendido a expresar de manera distinta?, ¿por qué?

Recuerda que cuando centramos nuestra atención en los aspectos que no nos gustan de nosotros mismos o en aquellas cualidades que no hemos desarrollado, dejamos de ver lo mejor que sí tenemos. Por ello, si hay algo que no te guste de ti, es importante que lo reconozcas y pienses a qué se debe que te desagrade. Si se trata de alguna actitud, habilidad o emoción piensa en cómo podrías cambiarla. Incluso si es algo de tu imagen, puedes hacer mucho mediante el ejercicio y el aseo personal para verte y sentirte mejor.



Tiempo de aprender

Sin duda, las experiencias de Angélica han permitido que ella se conozca mejor y se forme una imagen de sí misma, a lo cual ha contribuido lo que los demás le han dicho que perciben en ella, como cuando su madre y su tía le hicieron reconocer que hay cambios físicos en ella que llaman la atención de los demás y que esto puede ser agradable pues reflejan admiración.

Lo que valoramos de nosotros mismos influye sobre nuestras elecciones y decisiones, en consecuencia, determinan el tipo de vida que nos creamos. Pero además de nuestra propia percepción, para todos los seres humanos es importante saber cómo nos ven los demás. No obstante, no hay que prestar atención a todas las opiniones, pues hay personas que no nos conocen bien y a pesar de ello opinan. ¿Qué sientes cuando los demás expresan opiniones sobre ti?

Angélica, ha empezado a reconocer quién es y porque es así, se ha dado cuenta que no sólo su mirada es ya la de una mujer, sino también lo es su forma de pensar, sus gustos, sus inquietudes, sus dudas y su forma de ver la vida.

Reconoce también que cuanto más se concentraba en lo que no le gustaba de ella, no ponía atención en las muchas cosas que le sí gustan de su persona, como su sonrisa, sus orejas, su cabello y sobre todo el conjunto de todo ello.

Curiosamente al reflexionar sobre la forma en cómo podría acercarse al chico que tanto le gusta, Angélica redescubrió muchas cosas sobre sí misma. ¿Por qué crees que es importante conocernos a nosotros mismos?

Podemos decir que el conocimiento de sí mismo permite construir el *autoconcepto*, que se entiende como la imagen que uno tiene de sí mismo y se

encuentra determinado por la información tanto externa (es decir la opinión que los demás tienen de mí) como interna (lo que yo sé de mí), lo cual se valora a partir de la escala de valores de cada persona, es decir lo que es más importante o significativo para cada uno.*

Angélica sonrió al pensar que el chico al que ella consideraba el más atractivo de la clase era en realidad un desconocido y se preguntó desde cuándo le gusta y por qué. ¿No será que ella se formó una idea de él sin conocerlo lo suficiente? Aunque en su clase todas las demás chicas digan que él es el más guapo, inteligente y divertido, Angélica debe reflexionar si a ella le atrae en realidad y por qué.

Un día en un trabajo escolar, a Angélica le tocó hacer equipo con el chico que tanto le gusta y descubrió que tiene algunas afinidades con él, pero que no coinciden en todo ¿Tú crees que Angélica perdió el interés?, ¿por qué? ¿Podrías interesarte por alguien que es afín a ti en algunas cosas y diferente en otras?

Angélica reflexionó respecto a las diferencias que tiene con el chico que le gusta y pensó que siempre van a existir aspectos en los que se identifique con una persona y otros en los que no, lo cual resulta muy interesante. Sin embargo, consideró que para una relación de noviazgo, ella ya tiene bien identificadas las afinidades que quiere tener con su pareja. Desea, por ejemplo, que ambos tengan el gusto por estudiar y el deseo de terminar una carrera, que a ninguno de los dos les guste beber alcohol o drogarse, que ambos admitan que las mujeres pueden caminar al lado de los hombres y que tienen los mismos.

Reflexiona sobre qué afinidades te gustaría tener con posible tu pareja y por qué.

* González-Pineda, J. et al. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*. 9, (2), 271-289.

Elige un personaje de la historia de México que quieras representar y que además sea del género opuesto al tuyo. Investiga cómo se concebía a sí mismo y cómo era visto por los demás personajes de su época.

Piensa en cómo puedes transmitir a tus compañeros de grupo el temperamento del personaje que elegiste sin tener que explicarlo con palabras, sin usar el lenguaje verbal, sólo mediante la actuación y la mímica. Ensaya los gestos, posturas y movimientos que te permitan cumplir con tu cometido.

Cada miembro del grupo debe pasar al frente para actuar su personaje frente a los demás y al final de cada actuación, entre todos traten de identificar de quién se trata y cómo era su personalidad, especificando cuáles fueron las pistas del lenguaje corporal que les permitieron llegar a esas conclusiones.

¿Qué aprendiste?

Identifica y señala con una **X** lo que aprendiste.

Aprendizajes	Logrado
Observo el lenguaje corporal de los demás.	
Identifico algunas actitudes a partir del lenguaje corporal.	
Reconozco algunos estados de ánimo a partir del lenguaje corporal.	
Reconozco qué transmito a los demás con mi lenguaje corporal.	
Identifico qué cambios me gustaría lograr en mi forma de caminar.	
Reconozco las acciones a realizar para lograrlo.	
Cambie mi forma de caminar, haciéndolo de forma erguida, mirando al frente y mostrando con ello seguridad en mí mismo.	
Reconozco que el lenguaje corporal es una creación cultural.	
Identifico algunas diferencias entre el lenguaje corporal de hombres y mujeres.	
Soy consciente de mi lenguaje corporal y de lo que quiero transmitir a los demás.	

La siguiente referencia será útil para su reflexión, es el resultado de la observación y análisis que se realizó sobre cómo se sientan los hombres y las mujeres: "Las posturas que toman las mujeres son de piernas juntas, pies juntos paralelos apuntando hacia adentro y los brazos pegados al cuerpo. Pareciera que la mujer se tratara de encoger y hacerse más pequeña y delgada para ocupar menos espacio. Pasa todo lo contrario con las posturas que asume el hombre. Sus posturas son de piernas separadas, pies apuntando hacia fuera y los brazos separados del cuerpo. El hombre usa más espacio que la mujer".⁴

⁴ Petrozzi M.(1996). *La danza moderna más allá de los géneros masculino y femenino*. Perú: Universidad Católica del Perú.

Ilustración: Humberto Vega Mendoza

Lo que proyecto

Aprendizaje esperado:

Propone diferentes acciones motrices que le permiten comprender el lenguaje corporal y experimentar sus posibilidades motrices.

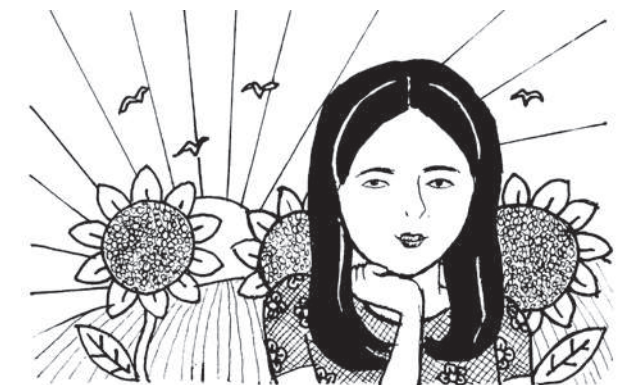
Activa lo que sabes

Mira las imágenes y reflexiona, ¿qué transmite cada uno de los chicos que observas?, ¿cuál de ellos crees que muestra seguridad?, ¿cómo lo identificaste? Seguramente has notado que la postura, los gestos, el lugar hacia donde se dirige la mirada y la forma de caminar de una persona proyecta a los demás cómo se siente y lo que piensa de sí misma.



¿Cuál es el problema?

Un día Ana le preguntó a sus amigos cuáles eran las características que les atraían o gustaban de ella y descubrió muchas cosas que no sabía. Por ejemplo, que a Pablo le gusta cómo camina, él dice que Ana camina con mucha soltura y seguridad que parece que siempre sabe exactamente a dónde quiere ir. ¿Qué transmites tú al caminar?, ¿te gustaría expresar algo en especial?, ¿cómo podrías lograrlo?



Tiempo de aprender

Seguramente has observado a las personas y te has dado cuenta de que aunque no lo expresen con palabras, su forma de actuar, su expresión en el rostro, su postura al caminar y hasta el tono de su voz nos permite saber cómo se sienten. Y a pesar de que siempre es mejor preguntar a las personas qué les sucede para no equivocarnos, hay señales que nos ofrecen mucha información sobre su estado de ánimo y autoestima.

Alguna vez te has preguntado qué trasmites a los demás con tu lenguaje corporal, por ejemplo cuando te encuentras enojado, ¿lo demuestras? Por otra parte, ¿tú eres consciente de lo que comunican con su cuerpo aquellas personas hacia las que te sientes atraído o con las que sientes mayor afinidad?

Frecuentemente nos sentimos atraídos hacia algunas personas y, por el contrario, preferimos evitar a otras, sin que reflexionemos respecto a las causas de esta situación ¿crees que el lenguaje corporal tenga alguna relación con esto?

Es muy importante que seamos conscientes de lo que transmitimos a los demás, a través de nuestra *expresión corporal*, la cual es una forma de lenguaje que se define como “la conducta motriz cuya finalidad expresiva, comunicativa y estética del cuerpo, se realiza a través del movimiento”.¹

La expresión corporal atrae a los demás, los aleja o hace que éstos reaccionen de una forma particular, por ejemplo agresiva o amable. El lenguaje corporal debe observarse en su conjunto porque “tiene un patrón distintivo que combina configuración facial, tono muscular, gesto, postura y cualidades vocales”.²

En algunos grupos de la sociedad mexicana se puede observar la forma en la que las personas podemos moldear nuestra expresión corporal, si aprendemos a controlar los movimientos corporales y desarrollar ciertos modales para saber cómo saludar, caminar, comer, respirar y hasta estornudar y masticar.

El juicio social y los valores de cada cultura determinan ciertas normas sobre el valor y las características que debe tener el cuerpo. Por ejemplo, a través de los hábitos alimenticios y los estereotipos de belleza se establecen la talla y peso ideales de una persona. Asimismo, mediante las costumbres de higiene y arreglo personal se define la apariencia deseable que deben tener los miembros de una sociedad.

Asimismo, desde la cultura se establecen formas de expresión corporal y afectiva, las cuales empiezan a aprenderse desde la infancia a partir de la crianza recibida en el seno familiar. Por ejemplo, el *saludo* en culturas como la nuestra implica algún tipo de contacto físico (apretón de manos, un beso, un abrazo, etc.) mientras que en otras tan sólo se saluda con una ligera inclinación del cuerpo hacia adelante como en el caso de Japón.³

Sabías que en algunas sociedades como la nuestra para descansar la gente se sienta, pero los nómadas del Sahara descansan poniéndose en cuclillas.

Acuña, D. A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico*, 1, (51), 31-52.

1 Romero, M. R. (1999). La expresión y comunicación corporal desde el ámbito de la educación física: elementos, características y enfoque globalizador de la misma. En: Linares, D., Zurita, F., e Iniesta, J. A. (Comp.) *Expresión y comunicación corporal en Educación Física*. España: Asociación para el desarrollo de la Comunidad Educativa en España y Grupo Editorial Universitario.

2 Pally, R. (2001). A primary role for nonverbal communication in psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry*. 21, (1), 71-93.

3 Acuña, D. A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico*, 1, (51), 31-52.

Ponte a prueba

Lee el siguiente texto:

El movimiento inteligente en el ser humano, desde el más simple al más complejo se aprende culturalmente como ocurre con el sencillo andar cotidiano. Pero la manera de caminar no es fija ni definitiva en una misma sociedad, sino que puede cambiar y evolucionar según el estilo de vida y los modelos culturales (frecuencia y modos de transporte, modas de la indumentaria, determinados tipos de calzado, etc.).

Acuña, D. A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico*, 1, (51), 31-52.



Ahora, obsérvate en un espejo y reflexiona sobre las ideas del texto anterior, ¿cuál es tu postura? ¿Hacia dónde diriges tu mirada? ¿Qué comunican tus gestos corporales? ¿De qué manera tu forma de caminar refleja la cultura de tu comunidad? ¿Notas alguna diferencia entre tu forma de caminar y la manera en que caminan las personas de otros lugares?

Ahora bien, una vez que identificaste la forma como caminas puedes realizar algunas actividades para mejorar tu postura, por ejemplo, puedes practicar el equilibrio al andar, el ejercicio consiste en caminar con un objeto en la cabeza como un libro o un canasto.

Primero realiza un recorrido corto y luego ve aumentando la distancia, recuerda que la intención es realizar el recorrido con la espalda recta, la mirada al frente y que tu caminar sea lo más natural posible, sin

dejar caer el objeto que llevas en la cabeza. Practica varias veces el recorrido hasta que lo domines, luego realízalo sin el objeto en la cabeza pero conserva la postura, el equilibrio y los movimientos que te permitieron evitar que dicho objeto cayera al suelo.

La expresión corporal ocurre en un contexto determinado y depende de la situación, ésta no es igual cuando una persona se encuentra ante alguien que le agrada o por el contrario le disgusta, cuando se quiere llamar la atención o pasar inadvertido. Nuestra expresión corporal cambia cuando hace mucho calor o mucho frío, cuando un lugar está sucio y huele mal o cuando hay mucho ruido.

Escribe en una hoja de tu cuaderno una situación en la que te hayas percatado que tu expresión corporal no fue congruente con el contexto en el que te encontrabas o con el mensaje que querías transmitir, por ejemplo, dar una mala noticia y reírte a causa de los nervios; o hacer una broma con una expresión muy seria en tu rostro.

Después intercambia tu escrito con alguno de tus compañeros y cada uno de los miembros del grupo debe pasar al frente del salón para leer la situación que le tocó y tratar de representar la expresión corporal que hubiera sido la más acorde con dicha situación.

Al final comenten entre todos si la expresión corporal representada realmente transmitió lo que debía transmitir.

La hora del reto

Juguemos a hacer mímica, quizás alguna vez has visto alguna película de cine mudo o la actuación de algún mimo, donde se representan escenas en las que a través del lenguaje corporal se logran transmitir mensajes sin hablar, los cuales pueden incluso evocar recuerdos o provocar emociones.

La hora del reto

Ahora es tiempo de pensar en tus certezas, es decir, en una idea personal de la cual te gustaría hablar en público. Imagina por un momento que eres un conferencista invitado a hablar en un foro de la Organización Naciones Unidas (ONU). Mucha gente te escuchará, ¿sobre qué te gustaría hablar? Prepara tu discurso y ensaya la forma en que lo pronunciarás, ten presente tu lenguaje corporal, pues a través de éste puedes provocar el interés y la emoción de los asistentes. Asistirán representantes de distintos países por lo que es importante hacerlos reflexionar sobre el tema.

Prepara durante una semana tu discurso y luego reúnete con tus compañeros de grupo, cada alumno debe presentar su discurso ante todos los demás y al final reflexionen entre todos sobre las emociones que les generó cada discurso, cuál llamó más su atención y qué orador logró convencerlos y por qué.



¿Qué aprendiste?

Identifica y señala con una **X** lo que aprendiste.

Aprendizajes	Logrado
Soy claro en lo que digo.	
Identifico cuando no es congruente lo que digo con lo que hago.	
Mi lenguaje corporal es congruente con lo que digo.	
Hay congruencia entre lo que digo y hago.	
Respondo coherentemente a lo que se me cuestiona.	
Empleo las palabras adecuadas durante una conversación.	
Comprendo qué habilidades requiero para lograr la comunicación a través de las palabras.	
Identifico las habilidades que requiero para lograr la comunicación a través del lenguaje corporal.	
Reconozco las habilidades de los demás para comunicarse a través de las palabras.	
Detecto habilidades para la expresión corporal en mis compañeros.	

Ilustración: Humberto Vega Mendoza

1

Activa lo que sabes

“Soy muy inteligente para una cosas y torpe para otras... no entiendo cómo me llevo tan bien con mis compañeros y tan mal con mis hermanos”^{**} esto solía decir Guillermo, uno de mis amigos en la escuela. Sin embargo, cuando le preguntaba cómo podría mejorar la relación con sus hermanos, me decía que no había alternativas. A mí se me ocurrían muchas cosas, pero cuando Guillermo se enojaba no entendía de razones y por más que le insistía, él se negaba a escucharme. Finalmente, un día cuando Guillermo sacó a relucir nuevamente el tema hice cara de indiferencia y así logré que me pusiera atención y aceptara buscar el consejo del instructor.

El instructor nos explicó que como adolescentes comenzamos a descubrir quiénes somos, qué nos gusta y qué no, así como cuáles son nuestros verdaderos intereses, por ello es que algunas de nuestras formas de actuar pueden parecer contradictorias. Sugirió a Guillermo poner atención para identificar qué cosas comparte con sus amigos y qué podría hacer para mejorar la relación con sus hermanos. Asimismo, le propuso que observara cómo se comporta con ellos, para reconocer la razón por la cual no logran llevarse bien y le pidió reflexionar al respecto.

¿Cuáles son las alternativas que se te ocurren para que Guillermo logre mejorar su relación con sus hermanos? ¿Algo de lo que tú sabes te ha sido útil para resolver algún problema o afrontar una situación similar a la de Guillermo? ¿Has identificado alguna contradicción en tu forma de actuar, como la que se señala en el caso de Guillermo? ¿Qué significa para ti hacer cara de indiferencia? ¿Cómo es que Guillermo hizo caso al lenguaje corporal de su amigo? ¿Alguna vez has empleado el lenguaje corporal para lograr llamar la atención de alguien? ¿Consideras que problemas como el de Guillermo tienen que ver con la comunicación?, ¿por qué?

* Palacios, J., Marchesi, A. y Coll. C. (2002). *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva*. España: Alianza.

Más allá de las palabras

Aprendizajes esperados:

Aplica diferentes formas de comunicación por medio de su expresión corporal para llevar a cabo una representación de ideas y acciones de su vida.



Consejo Nacional de Fomento Educativo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA / PROHIBIDA SU VENTA

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

¿Cuál es el problema?

Paola dice que cuando ella asistía a la secundaria se sentía muy confundida, pues su madre siempre le pedía que fuera responsable y se portara bien, lo cual Paola interpretaba como andar todo el día seria y aburrida, pero poco a poco comprendió que lo que su madre esperaba de ella era simplemente que cumpliera con sus deberes escolares. Ahora Paola tiene claro que puede ser una persona responsable y comprometida con sus estudios, pero también bromista y divertida con sus amigos y tierna y cariñosa con su novio, sin que en esto haya ningún conflicto.

¿Tú sabes qué es lo que tus padres o familia esperan de ti? ¿Qué mensajes reconoces claramente en la expresión corporal de tus padres cuando hablan contigo? ¿Alguna vez has malinterpretado los mensajes de tus padres como en el caso de Paola?, ¿a que se debió el malentendido?



Tiempo de aprender

La comunicación es fundamental para lograr relacionarnos con los demás de forma satisfactoria. De acuerdo con su etimología en latín (*communicare*) comunicación significa compartir algo o poner en común. Para comunicarte eficazmente, es importante que reflexiones acerca de las distintas cosas que compartes o quieres compartir con cada una de las personas que te rodean, con tus padres, con tus hermanos o con tus amigos.

Para comunicarnos adecuadamente se requiere desarrollar ciertas **habilidades**, como la de **expresar con claridad un mensaje**; recuerda, por ejemplo, la situación que se describe en la sección ¿Cuál es problema?, donde la falta de claridad o ambigüedad en el mensaje de su madre propició en Paola una interpretación errónea. ¿Alguna vez te han dicho que no entienden lo que quieres decir?

Otra habilidad comunicativa es la de **ser congruentes** entre lo que pensamos, decimos y hacemos. Puede ser muy confuso para los demás que un día una persona diga una cosa y al día siguiente diga otra, o que un día exprese un mensaje que al día siguiente no corresponda con lo que hace.

¿Has notado si al hablar con alguien su mensaje verbal no coincide con su lenguaje corporal? Si es así, sabrás la importancia que tiene la congruencia entre lo que dicen las palabras y lo que refleja la expresión de nuestro cuerpo para que el mensaje sea creíble.

Para lograr la comunicación se requiere además aprender a **responder coherentemente** a las preguntas o peticiones que se nos plantean; recuerda alguna situación en la que alguien haya evadido responder a tus preguntas o hablar de un tema importante para ti, ¿cómo te sentiste? Siempre es preferible decir que por el momento no deseamos abordar un determinado tema que limitarse a evadirlo, pues sólo de esta forma podemos **ser empáticos** con otras personas, al hacerles saber que comprendemos lo que a ellas les preocupa.

El emplear sarcasmos, palabras insultantes o burlas hace que la persona con la que hablamos se sienta emocionalmente indisputada a escucharnos y si a ti te interesa ser escuchado es importante **emplear las palabras adecuadas** para lograr una buena comunicación y una interacción respetuosa con los demás.

Finalmente, recuerda que una buena comunicación implica también escuchar a los demás y valorar lo que te dicen, pues tan valiosa y plausible es tu opinión como la de ellos, especialmente cuando se desea conciliar posturas diferentes, tomar acuerdos o resolver un conflicto.

Ponte a prueba

Para que puedas identificar más fácilmente algunas de las habilidades comunicativas que requieres seguir desarrollando, observa y analiza durante todo un día la forma en la que te comunicas con los demás. Trata de identificar en tu interacción con los otros, los siguientes aspectos:

- ¿Eres claro en lo que dices?
- ¿Puedes inferir que las personas te entienden bien a partir de las respuestas que te dan?
- ¿Eres congruente con lo que piensas, haces y dices?, ¿por qué?
- ¿Tu lenguaje corporal corresponde a lo que sientes y dices?
- ¿Respondes a todo lo que los demás te cuestionan?
- ¿Las personas con las que hablas se sienten escuchadas por ti?, ¿cómo lo sabes?
- ¿Durante las conversaciones empleas las palabras adecuadas para transmitir tu mensaje?

Luego, con la información obtenida realiza un diagnóstico para que identifiques qué habilidades te falta desarrollar más y las practiques tanto como puedas durante una semana con el apoyo de uno de tus compañeros de grupo, que te ofrezca una opinión sobre la forma en la que has ido progresando en tus habilidades comunicativas e igualmente tú le ofrezcas a él o ella la misma realimentación. Finalmente, tú y tu pareja de trabajo deben pensar en qué estrategias podrían recomendar el uno al otro para procurar la congruencia entre su lenguaje verbal y su expresión corporal.

Por ejemplo, un día observando a una madre que regañaba a su hijo Ofelia, la jefa de programas educativos de Coahuila, detectó que las frases que la madre recurrentemente empleaba eran: “no me importa lo que digan tus amigos”, “si como no...”, “nunca me haces caso”, “porque lo digo yo”, entre otras; pero también observó que cuando el hijo le hablaba, la madre nunca lo miraba a los ojos ni mostraba alguna emoción ni siquiera un gesto de acuerdo o desacuerdo. Reflexionen sobre este ejemplo y platicuen respecto a lo que la madre denotaba hacia su hijo con sus frases recurrentes y su lenguaje corporal.

Precisamente la tarea que deben hacer en pareja consiste en detectar aspectos como los que Ofelia detectó en la comunicación de esa madre con su hijo, ustedes lo harán respecto de sus compañeros y luego platicarán ante el grupo lo que observaron.