



Programas de actuación, programas de prevención sobre Temáticas de interés criminológico y partiendo del marco del CAVD, como fundamentación para la elección de determinados temas, así como a pericón de terceros (Colegios, Institutos, organismos oficiales o no):

Desde el año escolar 98- 99 se comenzó a impartir el taller que sigue, en colaboración con el Departamento de Prevención a las Drogodependencias del área de Sanidad y Servicios Sociales del Cabildo de Lanzarote, área esta a la que también pertenece este servicio, el CAVD.

Son varios los talleres y las temáticas que en ellos se imparten, siendo nuestra colaboración, por un lado de interés para este Centro, en cuánto que nos permite "prevenir" o intentar hacerlo, con relación a las dinámicas violentas en las relaciones interpersonales y por otro lado, de interés complementario con aquellas otras áreas, que al igual que esta, eran solicitadas por los padres, como necesarias, para la buena consecución de su labor como progenitores.

El contenido del taller de manera presencial lo realizamos con los padres de las AMPAS de Colegios e Institutos de esta isla, y de manera no presencial, sino mediante impartición por los profesores del material facilitado por escrito, con sus alumnos.

La esencia del contenido tanto para uno como para otro, es la misma, ya que los fines que se persiguen son iguales para ambos grupos con los que se interviene:

- Primera Finalidad: Identificar de manera clara y concisa, lo que significa una comunicación correcta de la que no lo es. En ocasiones, los seres humanos no sabemos diferenciarlas, por lo que, se tiende a "mantener", esas situaciones, en detrimento de los que padecen la incorrecta.
- Segunda Finalidad: Conocer las alternativas de solución a la comunicación no correcta y según la dinámica que se manifieste. Se hace referencia a la frecuencia, constancia e intensidad, que caractericen esas dinámicas. No es lo mismo, que la

comunicación incorrecta (violenta), se de una vez al año, a que sea, "el pan nuestro de cada día".

- Tercera Finalidad: Incidir en la comunicación no correcta (violencia), como aprendida y como una opción que se escoge en la resolución de los conflictos, y no como algo innato de la que no nos podemos desprender y por lo tanto, tendríamos que estar "condenados", de por vida a sólo comunicarnos en esa manera.

- Cuarta Finalidad: Reducir y/o Acabar con las formas de comunicar incorrectamente, de modo óptimo y con los menores riesgos posibles, para la/el, que los padece. (Prevenir la reiteración de esos comportamientos, que ya se hayan manifestado).

- Quinta Finalidad: Detectar posibles victimaciones que sobre esas dinámicas estén teniendo lugar.

Metodología del Taller:

- Primero: Se describen los conceptos básicos de la temática a tratar

- Segundo: Se exponen las diferencias existentes entre la comunicación correcta y la incorrecta, al igual que las consecuencias posibles de que se utilice una u otra, a partir de la frecuencia, constancia e intensidad con la que se manifiesten.

- Tercero: Se provoca el diálogo a partir de situaciones simuladas, "comunes" en las relaciones interpersonales entre familiares.

- Cuarto: Se expone por parte de los adultos -padres, sus dudas, sus propias dinámicas, sus consultas respecto de temas concretos, sus opiniones y experiencias (que contribuyen en ocasiones, a la solución de problemáticas que están sucediéndole a otros, presentes en el taller), etc.

Quinto: Se propone a los presentes la práctica de determinadas habilidades de comunicación y las vías de resolución de determinados conflictos entre los miembros de la familia.

De manera resumida, se describe a continuación, los contenidos del taller mencionado:

COMUNICACIÓN CORRECTA: "SIN VIOLENCIA".

INTRODUCCIÓN:

"Comunicarnos correctamente es una habilidad".

Definamos lo que es una habilidad, lo que es la comunicación y lo que es comunicarse correctamente.

-Habilidad: es algo que se sabe hacer bien.

-Comunicación: significa la capacidad de entenderse bien con otras personas.

-Habilidad de comunicación: son las formas Correctas de entenderse con los demás.

Existen fundamentalmente dos formas de comunicarse:

A) La comunicación verbal: mediante la palabra.

S) La comunicación no verbal o corporal: mediante los gestos corporales.

c) y una tercera opción, La Escrita, que la utilizamos menos en la comunicación interpersonal.

Veamos un ejemplo de cada una de ellas:

Es posible que hayan personas que digan que no tienen problemas a la hora de comprender o de ser comprendidos por otras personas, porque se ciñen a lo que significa las palabras, pero también está claro que todos entendemos frases cómo: "si sigues hablando te voy a dar una paliza" o " Manuel, si no vienes aquí enseguida te vas a acordar de mí".

<< Esta forma de comunicarse no resulta la adecuada para la solución de problemas ya la vez crea tensión, ansiedad, a veces hasta agresión, etc., >>

Los mensajes no-verbales son poderosos para comunicar sentimientos y preferencias o deseos, y pueden confirmar o contradecir el mensaje verbal. Por ejemplo está contándole a alguien algo que te preocupa y te dice: "Me gustaría ayudarte " a la vez que coge el teléfono para llamar a un amigo.

Cuando te encuentras con un mensaje de este tipo, no sabes cual creer

SABER COMUNICARSE BIEN:

VERBAL CORRECTA.	NO VERBAL CORRECTA.
<p><u>Si enfado:</u></p> <p>?? Mirar a la persona que te habla.</p> <p>?? Piensa en o que te está diciendo.</p> <p>?? Espera tu turno de palabra.</p> <p>?? Dí lo que quieras.</p> <p>?? Determina si la otra persona te está escuchando.</p> <p>?? Pregunta a la otra persona lo que ella piensa.</p>	<p><u>Sin enfado:</u></p> <p>?? Mantener tu propio espacio sin invadir el espacio del otro pero estando cerca.</p> <p>?? Inclinado hacia el otro relajado.</p> <p>?? No muevas con exceso los brazos.</p> <p>?? No hacer mueca mientras el otro te está hablando.</p> <p>?? Mirarle mientras te habla.</p> <p>?? Tono de voz suave.</p>
<p><u>Con enfado:</u></p> <p>?? Escucha a la persona que está enfadada.</p> <p>?? Intenta comprender lo que dice y siente la persona enfadada.</p> <p>?? Decide si puedes decir o hacer algo que resuelva la situación.</p> <p>?? Si no eres capaz, aplaza la conversación.</p>	<p><u>Con enfado:</u></p> <p>?? Mantener la calma: tómate unos minutos hasta que te sientas más tranquilo.</p> <p>?? Si eres capaz, haz frente al enfado de la forma que lo harías si enfado.</p> <p>?? Si no eres capaz, aplaza la conversación: puedes irte a dar un paseo y volver o bien negociar con la otra persona, cuando pueden volver a verse para continuar con la conversación.</p>

VERBAL INCORRECTA.	NO VERBAL INCORRECTA.
<p><u>Sin agresividad:</u> ?? Si no sigues todos los pasos señalados en la verbal correcta, tanto con enfado como si no, la comunicación será incorrecta.</p>	<p><u>Sin agresividad:</u> ?? No mirar al otro cuando te está hablando. ?? Invadir su espacio. ?? Hacer muecas, mientras te habla. ?? Intentar que la otra persona te escuche mediante pellizcos, toques intermitentes, agarrones, etc.</p>
<p><u>Con agresividad:</u> ?? Insultar a la otra persona. ?? Amenazarla. ?? Despreciar a la otra persona con tus palabras. ?? Coaccionar, no permitiendo que la otra persona se exprese con libertad, sobre lo que piensa y siente. ?? Humillar.</p>	<p><u>Con agresividad:</u> ?? Empujar con fuerza a la otra persona para que te preste atención. ?? Agarrar con fuerza a la otra persona, obligándolo a que te escuche. ?? Puñetazos. ?? Patadas. ?? Utilizar objetos con los que el otro se sienta amenazado. ?? Acorralar.</p>

Si sabemos relacionarnos bien con los demás, podremos por un lado, expresar honesta y francamente que es lo que nos preocupa y el porqué nos preocupa y por otro lado, tendremos más facilidad para pedir ayuda, de modo que sean mayores las posibilidades de recibirla.

Además son muchos los sentimientos que pueden expresarse con la comunicación no verbal, tanto positivos (felicidad, cariño, etc) como negativos (tristeza, asco, etc.,).

A continuación vamos enumerar 9 conductas que facilitan una comunicación clara y eficaz:

1°.- **Expresar las opiniones personales:** los demás necesitan conocer cómo te afectan los problemas y que es lo que deseas, porque si no, podrían tomar decisiones por ti, creyendo que saben lo tú deseas.

2°.- **Utiliza los mensajes "yo" en lugar de los mensajes "tu":** por ejemplo: me gustaría que llegues puntual al Colegio (mensaje yo) o es que, no puedes llegar nunca puntual al Colegio (mensajes tu).

3°.- **Ser específico y correcto:** dí con claridad lo que quieras decir, evitando las etiquetas, cómo "estúpido", "asqueroso", etc.

4°.- **Ser breves:** no repetir varias veces el mismo mensaje y si no te entienden, explícalo con un ejemplo.

5°.- **Comprobar que las otras personas te han entendido:** es necesario que te pares y preguntes a los que te oyen que si comprenden lo que les estás diciendo. Por ejemplo, frases cómo, ¿comprendes lo que te digo? , ¿me sigues?, etc.

6°.- Averiguar lo que la otra persona está pensando: le pides que exprese su punto de vista al respecto del tema de conversación, con preguntas como, ¿te parece bien esto? O ¿qué piensas tú?.

7°.- Demostrar que se está escuchando: Manteniendo el contacto con los ojos o asintiendo con la cabeza.

8°.- Preguntar en los casos en los que hay confusión: es preferible interrumpir para pedir aclaraciones que actuar basándose en una asunción falsa.

9°.- Detenerse y dejar ver a las otras personas que la comunicación se ha interrumpido: podemos utilizar mensajes del tipo, "me siento nervioso y molesto podemos hablar de esto cuando me calme" o "necesito dejar de hablar de esto ahora". Debe dejarse un tiempo breve para recuperar la tranquilidad.