

de mejor forma nuestros objetivos. El modo en que nos comuniquemos puede ser un extraordinario facilitador del cambio, dada la naturaleza interactiva de la comunicación, es decir, los cambios en un/una interlocutor/a favorecen los cambios en el otro/a interlocutor/a.

En una conversación vamos pasando de “emisor” a “receptor” en la medida que se va produciendo el diálogo, es decir, nos toca exponer nuestras ideas y nos toca escuchar las de la otra persona.

El modo y el estilo con el que nos comunicamos, puede ser decisivo para la socialización y desarrollo de los hijos e hijas. Muchas veces la relación de ayuda tiene lugar en circunstancias difíciles o conflictivas; por lo tanto, en estas circunstancias es todavía más importante cuidar el estilo de comunicación que utilizamos.

## ESTILOS DE COMUNICACIÓN

*“Hablo porque conozco mis necesidades, dudo porque no conozco las tuyas. Mis palabras vienen de mi experiencia de vida. Tu entendimiento viene de la tuya. Por eso, lo que yo digo, y lo que tú oyes, puede no ser lo mismo. Por lo que si tu escuchas cuidadosamente, no sólo con tus oídos, sino también con tus ojos y tu corazón, puede ser que logremos comunicarnos.”*

HERBERT. G. LINGREN H

### ESTILO INHIBIDO

El estilo inhibido es no decir nada sobre el comportamiento que nos molesta, evitar actuar por miedo a lo que pueda pasar, o abordar la situación de manera poco directa adoptando caminos o estrategias tortuosas que denotan temor e inseguridad al hacerlo.

### ESTILO AGRESIVO

El estilo agresivo es demandar un

cambio inmediato en la conducta de tu interlocutor usando intimidación, sarcasmo, o apelando a la violencia física.

Ambos estilos suelen ser dos caras de la misma moneda. Es decir, la persona que se inhibe en ciertas situaciones, puede, en otras situaciones, dar rienda suelta y con exageración a su irritación. Así por ejemplo, la persona que en su trabajo puede ser de lo más comedida e inhibida, puede reaccionar en casa o con su familia como un/a tirano/a.

### ESTILO ASERTIVO

El estilo asertivo es un estilo de comunicación diferente. Un estilo que ayuda a los individuos a realizar sus objetivos interpersonales sin sacrificar las futuras relaciones.

Actuar asertivamente significa que tú expresas lo que quieres y deseas de un modo directo, honesto y en un modo adecuado que claramente indica lo que tú deseas de la otra persona pero mostrando respeto por ella.

La asertividad es el arte de expresar clara y concisamente tus deseos y necesidades a otra persona mientras eres respetuoso con el punto de vista de la otra persona.

Este estilo tiene también unas características propias. Suele mostrar un comportamiento firme y directo ya que su propósito es una comunicación clara y directa sin ser ofensiva. Suele utilizar ‘mensajes yo’ en los que se indica con claridad el origen personal de los deseos, opiniones o sentimientos, pero no de forma impositiva. Suele utilizar una expresión social franca, postura relajada, tono de voz firme y un espacio interpersonal adecuado.

La comunicación, impregna cada relación y acontecimiento que vivimos. De ahí su importancia como factor de protección. Nuestro estilo comunicativo “pincela” nuestro estilo educativo. Un estilo de comunicación asertiva favorece el afecto y afianza lazos fa-



miliars, la resolución de conflictos de forma respetuosa, el establecimiento claro de las normas y el manejo de las contingencias entre otros aspectos. Aspectos que van a posibilitar el desarrollo, autonomía y madurez de nuestras hijas e hijos.

Quando enviamos un mensaje, no sólo está en juego la transmisión efectiva del mismo, sino también lo está la autoestima y la propia relación que tenemos con nuestro hijo o hija, así pues, no sólo es importante qué decimos, sino también cómo lo decimos, ya que estos dos aspectos van a facilitar que la otra persona se abra a nuestro mensaje o se cierre; se sienta herida o respetada; destaquemos sus puntos fuertes o remarquemos los débiles. Siempre tenemos en nuestra mano la posibilidad de cuidar la relación y nutrir la autoestima, que como es sabido, también son factores de protección. Quiero destacar, a continuación, dos aspectos de la comunicación que considero básicos por estar presentes en todo momento. Habilidades imprescindibles a desarrollar como madres y padres y que son: la “Escucha Activa y Empática” y los “Mensajes Yo”

### ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

«Nos han sido dadas dos orejas, pero en cambio sólo una boca, para que podamos oír más y hablar menos»

Zenón de Elea

La ESCUCHA ACTIVA es la habilidad de escuchar bien, de escuchar con comprensión y cuidado. Es uno de los

La Empatía es escuchar activamente las emociones y sentimientos de los demás, es tratar de ‘meternos en su pellejo’ y entender los motivos de los mismos. [...] Y es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce un problema, de los apuros por los que están pasando, de la indefensión y de la tristeza por los fracasos, de la hostilidad, el rechazo o el escepticismo.

comportamientos máspreciados y difíciles de encontrar. Por medio de esta habilidad nos hacemos conscientes de lo que otra persona está diciendo y de lo que está intentando comunicarnos. A través de ella damos información de que estamos recibiendo bien lo que nos dice.

Implica estar psicológicamente disponibles y atentos/as a los mensajes de nuestro interlocutor.

## LA EMPATÍA

La Empatía es escuchar activamente las emociones y sentimientos de los demás, es tratar de ‘meternos en su pellejo’ y entender los motivos de los mismos. Es mostrar alegría con la alegría. Y es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce un problema, de los apuros por los que están pasando, de la indefensión y de la tristeza por los fracasos, de la hostilidad, el rechazo o el escepticismo. Es escuchar los sentimientos de nuestro/a interlocutor/a e informarle que “nos hacemos cargo” de los mismos. “Meterse en su pellejo”, sin embargo, no significa convertirse en un/a “colega”, ni aceptar, ni estar de acuerdo con la posición de tu interlocutor/a. Es, sencillamente, “dar cancha” y reconocer los sentimientos de tu interlocutor/a.

“¡Escucha!

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos no has hecho lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme que no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer

algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades.

¡Escúchame! Todo lo que te pido es que escuches, no que hables o que hagas.

Solo que me escuches. Aconsejar es fácil, pero yo no soy un incapaz.

Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad.

Pero cuando aceptas simplemente que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí”<sup>1</sup>

### ¿QUÉ ES UN ‘MENSAJE YO’?

EL “Mensaje YO” es aquél que, como su nombre indica, se envía “en primera persona”.

Define el Origen personal de los sentimientos que una persona siente (“Yo me siento mal”), así como de las opiniones (“Opino que...”) y deseos y preferencias que se tienen (“Me gustaría que...”) La esencia de este tipo de mensajes, al contrario que los mensajes tú, es saber hablar por uno/a mismo/a, sin atribuir al otro/a tus opiniones, sentimientos o cambios de conducta.

Es un mensaje sumamente respetuoso, que expresa los sentimientos, opiniones y deseos sin evaluar o reprochar la conducta de los demás y facilita la expresión de la diferencia y el desacuerdo.

Es un mensaje facilitador y persuasivo, al contrario que el Mensaje tú, que pue-

de generar cerrazón en la otra persona. Por último, quiero presentar esta tabla que el Teléfono de la Esperanza publicó el año pasado, con motivo del “Día de la escucha” y que refleja según los estudios de KAEPPELIN y RANKIN la incongruencia entre el tiempo que las personas utilizamos en las destrezas interpersonales y el tiempo que se dedica a su aprendizaje y formación.

Destrezas interpersonales	Tiempo utilizado	Tiempo de formación
Escuchar	45%	3%
Hablar	30%	15%
Leer	16%	30%
Escribir	9%	52%

Las madres y padres necesitamos desarrollar habilidades para expresarnos y escuchar mejor, sabiendo que esto va a ser un gran factor de protección para nuestras hijas e hijos.

Termino con una frase de Virginia Satir en la que dice: **“Siempre hay esperanza y oportunidad para cambiar, porque siempre hay oportunidad para aprender”.**

### BIBLIOGRAFÍA

Costa, M. y López, E. (1996): *‘Manual para el Educador Social’* Ministerio de Asuntos Sociales.

Gobierno de Navarra (1995): *‘Guía Educativa para trabajar con grupos de padres y madres’* Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.

Becoña Iglesias Elisardo (2002): *“Bases científicas de la prevención de las drogodependencias”.*

Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

<sup>1</sup> R. O'Donnell: “El mosaico de la misericordia”

## El tiempo libre y el ocio como factor de protección



MARI PAZ GONZÁLEZ SAN FRUTOS  
Asociación "Deporte y Vida". Madrid

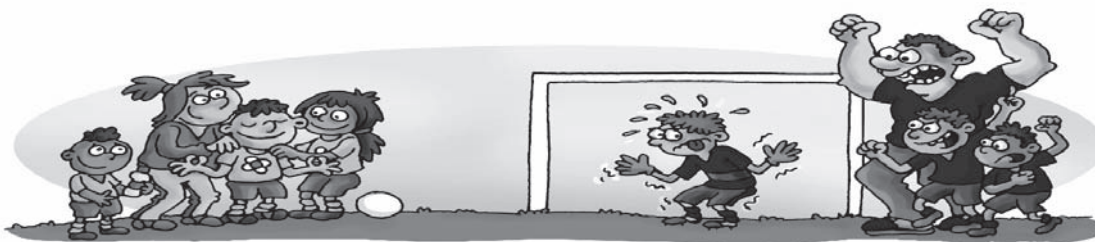


### ¿QUÉ ES EL PROGRAMA "DISCÓBOLO"?

DISCÓBOLO es un programa de promoción de la salud a través de la creación de escuelas deportivas dirigidas a la población juvenil de la Comunidad de Madrid. Es también un programa de prevención del consumo de drogas, desarrollado por la Agencia Antidroga, por la Dirección General de Promoción Deportiva, de la Comunidad de Madrid y por la Asociación "Deporte y Vida".

El Programa Discóbolo se caracteriza por el desarrollo de escuelas deportivas en distintos municipios de la Comunidad de Madrid, en las instalaciones cedidas por los propios





ayuntamientos. Se realiza durante el curso escolar, con un mínimo de 2 horas semanales de actividad, repartidas en 1 o 2 sesiones, y en el día de la semana más conveniente en cada caso, incluidos los fines de semana. Por regla general, las sesiones se desarrollan con grupos homogéneos formados por un máximo de 25 alumnos cada uno.

Su característica principal es que trata de desarrollar en los niños y jóvenes una serie de factores de protección de gran importancia frente al consumo de drogas, utilizando para ello una herramienta de incalculable valor preventivo: el deporte.

El Programa DISCÓBOLO no se limita únicamente a organizar actividades deportivas en los diferentes municipios, sino que en su diseño se ha tratado de reunir una serie de condiciones que hacen que esas actividades alcancen un alto valor preventivo.

Las actividades desarrolladas en el programa permiten poner en contacto a los niños y jóvenes con monitores que han sido formados previamente, por un lado, en la aplicación práctica de las diferentes actividades programadas, pero además, en el desarrollo de recursos y habilidades específicos para la prevención de las drogodependencias.

En resumen, el Programa Discóbolo constituye una excelente contribución a la prevención del consumo de drogas, al permitir:

- El fomento de una actividad saludable de ocio, alternativa al consumo de sustancias.
- El desarrollo de competencias y recursos personales que han demostrado tener un importante carácter protector frente a dicho consumo.

La exposición de los jóvenes a la relación interpersonal con monitores entrenados en el manejo de habilidades preventivas.

#### OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA DISCÓBOLO:

- Facilitar mediante la práctica de actividades deportivas y complementarias e impulsar, mediante estas, los procesos de maduración y ajuste social del individuo.
- Impulsar el ocio alternativo, como un nuevo ocio que evita situaciones de riesgo y fomenta un ocio saludable.
- Potenciar en los individuos la adquisición de hábitos saludables y estilos de vida sanos.



#### ¿A QUIÉN VA DESTINADO EL PROGRAMA “DISCÓBOLO”?

DISCÓBOLO está destinado a niños y adolescentes con edades comprendidas entre los 10 y los 16 años. Está enmarcado en el ámbito de la denominada Prevención Universal. Esto quiere decir que es válido para todo el conjunto de niños pertenecientes a este tramo de edad, con independencia de su nivel de riesgo de consumo de drogas.

#### PRINCIPIOS Y VALORES

El deporte como promoción de la salud en la población infantil y adolescente, se realiza a través de 3 niveles:

- a nivel individual
- a nivel grupal y en el sentimiento de pertenecer a un grupo
- a nivel del entorno social

El deporte proporciona a los alumnos una actividad atrayente, con la que pueden ocupar una parte importante de su tiempo de ocio, es un elemento socializador e integrador, con el que aprendemos a compartir con los demás y nos hace sentir capaces de superar nuestras limitaciones a través del esfuerzo.

Además, desarrolla nuestro cuerpo y mejora nuestro aspecto físico; forma nuestra personalidad a través del entrenamiento y, aunque no lleve aparejado un premio inmediato, nos enseña a ganar y a perder.

Las actividades deportivas fomentan un espíritu de equipo, conciencian de