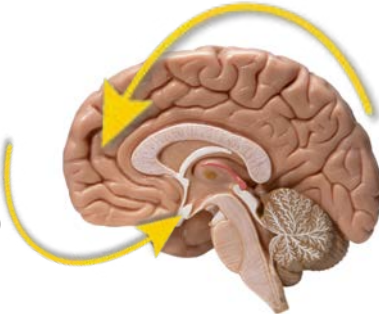


La Comunicación

Definiciones y preguntas abiertas

«El Reactor»
AMÍGDALA:
Respuestas
emocionales
(miedo,
ansiedad, ira)



«El Pensador»
**LÓBULO
FRONTAL:**
Control de
los impulsos,
pensamiento
racional

La comunicación y el cerebro: la amígdala es un organelo del sistema límbico del tamaño de una almendra que procesa las respuestas emocionales. Cuando percibe una amenaza, desplaza la actividad cerebral del lóbulo frontal al sistema límbico y dispara la respuesta «pelea o corre». Cuando se activa la amígdala y se desactiva el lóbulo frontal, la comunicación se vuelve pasiva o agresiva. Comunicar de forma asertiva requiere que usemos la regulación emocional y el control de la ira para desactivar la amígdala y apoyarnos en el lóbulo frontal.

Asertivo: exponen con claridad opiniones y sentimientos, y defienden con firmeza sus derechos y necesidades sin hacerlo a costa de los de los demás. Se respetan a sí mismos y a los demás.

Pasivo: evitan expresar sus opiniones o sentimientos, proteger sus derechos o identificar y satisfacer sus necesidades. Las personas pasivas no responden directamente. En vez de eso, dejan que el dolor y la rabia se vayan acumulando hasta que hay un desencadenante que les hace explotar o actuar de forma desproporcionada. Entonces sienten vergüenza, culpa y confusión, y vuelven a ser pasivos.

Agresivo: expresa sentimientos y opiniones y defiende sus necesidades sin importarle si lo hace a costa de los demás. Los comunicadores agresivos son «abusones» verbal y/o físicamente.

Pasivo-Agresivo: pasivo «por fuera» pero agresivo «por dentro», actúa con enfado o ira de forma indirecta y nunca de frente. Los comunicadores de este tipo suelen sentirse impotentes, bloqueados y resentidos o incapaces de enfrentarse directamente a la fuente de su resentimiento, por lo que intentan socavar y minar indirectamente la fuente que les provoca su ira.

Pensamiento crítico

Alumnos:

- ¿Qué estilo de comunicación utilizas más?
- ¿Cambia tu estilo de comunicación dependiendo de con quién estés hablando? Pon ejemplos.
- ¿Cómo o de quién aprendiste tu estilo de comunicación? ¿Cuáles son los estilos de los miembros de tu familia?
- ¿Cuáles son los pros y los contras de tu estilo de comunicación?
- ¿Qué obstáculos te impiden ser un comunicador más asertivo?
- ¿Qué sientes cuando la gente utiliza una comunicación pasivo-agresiva?
- ¿Cómo gestionas los errores de comunicación?

¿Cuál es el origen de tu pasividad-agresividad?

Los estudios indican que esta conducta comienza a darse durante la infancia. El estilo educativo de los padres, las dinámicas familiares y otros factores influyen en que los niños se sienta inseguros cuando hablan de forma directa. Por eso muestran sus emociones negativas de forma indirecta, a través de mecanismos como estos:

- Sarcasmo.
- Críticas y protestas frecuentes.
- Pequeños sabotajes.
- Procrastinar u olvidarse a sabiendas.
- Murmurar.
- Ser desagradable, arisco o cínico.
- Retraimiento o dar «la callada por respuesta».
- Chismorrear o hablar por la espalda.
- Terquedad, ser «acusicas».
- Mostrarse cooperativo, pero sabotear inconscientemente.

Familia y profesores:

- ¿Cómo trabajas la comunicación asertiva con tus hijos o alumnos?
- ¿Qué desencadena tus comportamientos pasivos, agresivos o pasivo-agresivos?
- ¿Cómo ves la forma en que se comunican los jóvenes ahora en comparación con la forma en que tú te comunicabas a su edad?
- ¿Cómo afecta la tecnología a la forma en que se comunican los jóvenes y los adultos? ¿Cuáles son los pros y los contras?
- ¿Cómo afecta la forma de comunicarse de los jóvenes a sus habilidades sociales? ¿Afecta a la habilidad para resolver conflictos?
- ¿Cómo puedes enseñar a los jóvenes a ser comunicadores asertivos?