



**MARZO:
NOSOTROS**

Tercera Semana: Efectos positivos y actitudes que bloquean la comunicación

Breve Explicación para el profesor: Muchas de las situaciones que acaban quitándonos el sueño son evitables. Si nos fijamos bien, la mayoría de nuestros fracasos de convivencia provienen de frases ásperas, destructivas, violentas, de nuestros prejuicios y de no saber escuchar ni tener paciencia en nuestra comunicación con los demás. Hay que saber descubrir al otro. Los demás me completan y enriquecen.

La comunicación consolida la conciencia de nuestra propia valía. Mientras no nos hemos revelado más que a medias, subsiste en nosotros un foco de inseguridad. Sólo quien descubre que es aceptado, no sólo por su apariencia sino por él mismo, es capaz de sentirse querido y, por lo tanto, querer.

El que se comunica contigo te ofrece algo que tú no eres, que tú no tienes y espera lo mismo de ti. Y es que comunicarse es vital para el hombre, como el comer o dormir. No eres plenamente persona si no te comunicas, si vives aislado del mundo y de los demás. Comunicarse es sintonizar con los demás aceptando su mensaje vivencial. Es aceptarse y aceptar que nos necesitamos para completarnos. Contrariamente a lo que se piensa, el salir de nosotros mismos nos ayuda a crecer en nuestra propia identidad personal.

Actitudes que bloquean la comunicación:

- Frasas rudas y respuestas ásperas
- La crítica destructiva
- No decir la verdad
- Gritar y violentarse
- Llevar un espíritu de no claridad y contradicción
- Rascar en las heridas y recordar constantemente los fracasos
- Monopolizar las conversaciones y actividades
- Cortar bruscamente a la otra persona
- Corregir en público
- Monotonía y desinterés al hablar o hacer algo
- No mirar al interlocutor a los ojos
- No saber escuchar
- Hacer comentarios hipócritas
- Hablar sin conocimiento de causa, etc.

PUNTOS DE LUZ PARA ESTA SEMANA:

En esta semana te animamos a que descubras tus **fortalezas** y **debilidades** en tu comunicación con los demás.

**** Frase para recordar:** *“El hombre tiene para subsistir necesidad no sólo de personas que le rodeen, sino también de relaciones estrechas, de vivir en íntima comunicación con sus semejantes” (G. Gursdof).*