

La Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani (FIPCAM), manifiesta que el contenido del presente documento puede hacer parte del producto del trabajo de docentes de distintas instituciones educativas en las jornadas de capacitación y asesorías que han tenido con la FIPCAM, por tanto este material puede responder a ejercicios desarrollados en sesiones de capacitación y asesorías en el enfoque y la didáctica de Pedagogía Conceptual, sin embargo, es susceptible de no responder fielmente al modelo pues puede haberse elaborado con la intención de retroalimentar en él los aciertos y desaciertos de los docentes en dichas sesiones.

Hoy, la FIPCAM, abre la socialización pública y gratuita de estos trabajos con la finalidad de colaborar a la labor de los docentes de todo el mundo pero especialmente con la finalidad de colaborar con la labor de los docentes en Colombia, es por ellos y para ellos que esto se hace posible, ¡Gracias!

¿CÓMO COMPRENDER LO QUE SIENTEN MIS AMIGOS?¹

PROPÓSITOS

- ⌚ Aprenderás cómo comprender sentimientos de tus amigos.
- ⌚ Valorarás la utilidad de esta destreza en tu vida, en la comunicación con tus amigos, teniendo en cuenta que debes captar las formas como expresamos lo que sentimos.

INTRODUCCIÓN²

Cuando dos amigos se comunican, son expresados y comprendidos múltiples mensajes: intercambiamos información, opiniones, ideas, sentimientos... pero a veces la comunicación no es la mejor. ¿Sabes lo que es un malentendido? Ello sucede cuando una persona cree haber comprendido las ideas, las intenciones o los sentimientos de la otra, pero se equivoca porque algo falló en su comprensión del otro. Cuando ha habido malentendidos se dicen frases como "Yo pensé que sí estabas de acuerdo y por eso no te lo pregunté"; "Yo no sabía que tú me apreciabas tanto, nunca creí que te hiciera daño lo que dije". Los sentimientos requieren un uso muy especial del lenguaje, en esta Unidad aprenderás a identificar y evitar los malentendidos, de una forma clara, completa y amena, para que sea más sencillo entender lo que sienten tus amigos y así tus amistades se harán más sólidas y auténticas. Esta es una destreza que todo buen amigo debe desarrollar.

Tratar de adivinar o suponer lo que el otro siente no conviene...

... Porque cada quien reacciona con sentimientos diferentes ante las mismas situaciones. Con los sentimientos todos somos **libres**, porque tenemos **derecho a sentirnos diferente ante las mismas situaciones o personas**. Cada quien tiene su historia, sus creencias y su forma de ser. Adivinar o suponer lo que un amigo siente sólo funciona algunas veces, cuando has observado a la persona en situaciones similares o a lo largo de mucho tiempo.

Aún así, es muy probable que hagas o digas cosas que crees que para él/ella están bien, pero en realidad no le satisfacen. Colocas a él/ella en tu lugar (¡como si fuera igual a tí!) en vez de colocarte tú en el lugar suyo. Al fin y al cabo, aquí es a él/ella a quien quieres comprender; no a tí mismo. Los siguientes son ejemplos de sentimientos mal entendidos:

- ⌚ Tatiana está muy triste y Lucy quiere verla alegre. Supone que sufre por bobadas y le dice lo que su tía le dijo un día y la puso bien: "No seas boba, no vale la pena llorar por eso". Tatiana la escucha, pero rápido sigue llorando y le dice: "¡Mejor déjame en paz!".

Ni siquiera le preguntó por qué lloraba, pues supuso que no era importante y sí lo era: había muerto su abuelita.

Este es un malentendido sobre el supuesto de que Tatiana no se sentiría TAN triste. Así Lucy respondió con menor atención de la que Tatiana necesitaba.

- ⌚ Para Carlos empatar es como perder, pero para Fernando significa un alivio empatar y no perder. La otra tarde Carlos empató en carreras con Fercho y de inmediato salió

¹ Originalmente tomado de "Cómo comprender lo que sienten mis amigos", autora María Ximena Valencia, del texto de grado Sexto de la serie *aprehender conceptos, Lenguaje*. Miguel de Zubiría, Director Científico. Fundación Internacional de Pedagogía Conceptual Alberto Merani, Bogotá, 2003

² La introducción de este documento ha sido escrita por María Ximena Valencia en colaboración con Martha Susana Escobar

corriendo de la pista y lanzó con fuerza su botella de líquido mostrando mucha rabia. Para Fernando era el colmo que Carlos se pusiera así.

¡qué presumido!... Fernando suponía que empatar con Carlos, el duro de las carreras, era para "bailar en una pata"... Carlos no.

Este es un malentendido con base en el prejuicio: Carlos no quería perder y sintió rabia, pero Fernando no se colocó en su lugar para comprenderlo y pensó que Carlos debía haber sentido la misma alegría que él.

Comprender lo que siente otra persona es parte de la comunicación y produce mayor confianza entre dos amigos. Cuando se trata de buenos amigos, es más fácil hablar de sentimientos. Sin embargo, tú puedes ayudar a que la amistad se estreche si tu amigo se siente comprendido por tí. Mejor dicho: ser amigos depende de poder comunicar lo que se siente con sinceridad y confianza. Si un amigo tuyo no siente esa confianza, es menos probable que cuente contigo.

A veces uno expresa su estado de ánimo (cómo se siente hoy) y es generalmente fácil, pero también hay sentimientos muy valiosos y personales que no se le dicen a cualquiera ni de cualquier manera; sólo los buenos amigos saben compartir estos sentimientos. Ser espontáneo no es lo mismo que ser descuidado.

Ten en cuenta que con gran frecuencia las personas no saben o no se atreven a expresar sus sentimientos. Tú puedes saber cómo se siente alguien si observas cosas claves, te pones en su lugar (empatía), aprendes a hacer inferencias y conversas sobre ello con tu amigo. Hay que aprender dónde y cómo buscar, preguntar y observar lo que no sea evidente y así lograr comprensión.

Al mismo tiempo, a medida que te hagas más talentoso para comprender a tus amigos y amigas, identificarás oportunamente qué siente tu amigo/a; también se te ocurrirá cómo ayudarle y cómo podría mejorar la comunicación de sentimientos entre ambos. Podrás afirmar, además que tu amigo teme a..., siente rabia por..., le encanta que..., se entristece con..., cuando ha estado así (...) tu amigo suele... es decir, lo conocerás mucho mejor. Ah! También podrás aplicar esta destreza en la relación con tus papás, hermanos y con todas las personas que vayas conociendo. ¡Ya lo verás!

Estructura argumentativa: ¿Por qué es importante aprehender esta destreza?

Tesis: Comprender sentimientos de un amigo/a es una destreza que facilita la comunicación entre ambos y fortalece la amistad.

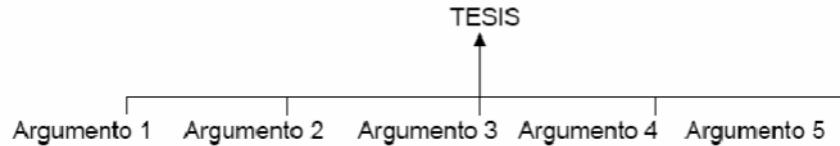
Argumento 1: Comprender lo que siente un amigo evita malentendidos con él/ella.

Argumento 2: Ser buenos amigos depende de comunicar lo que se siente con sinceridad y confianza.

Argumento 3: Cada persona tiene sus propios sentimientos respecto de todas las cosas, por eso no da resultado adivinarlos o suponerlos.

Argumento 4: Es necesario tener esta destreza para comunicarse mejor, pues muchas personas no tienen la habilidad para expresar claramente lo que sienten.

Argumento 5: Es posible conocer mejor a un amigo cuando se ha podido comprender sus sentimientos.



PRERREQUISITOS

Aprende lo que son los sentimientos e identifícalos en tu propia vida:

¿Qué son los sentimientos?

Son afectos que sentimos por las cosas que nos pasan a diario, o por las demás personas. Tienen que ver con la forma como hemos aprendido a valorar cada cosa en nuestra vida y se expresan en nuestro comportamiento. Un sentimiento está definido por varios elementos:

1. La **situación** que origina un sentimiento está compuesta por:

- ⌚ La expectativa, que es lo que tú estabas esperando que ocurriera.
- ⌚ Algo que ha hecho una persona o tú mismo/a, o el resultado de lo que estabas esperando, lo llamaremos el hecho.
- ⌚ La valoración es la forma como valoraste o juzgaste la situación (agradable, desagradable, conveniente o inconveniente, previsible o inesperado, etc) y es lo que determina sentir cierto sentimiento y no otros. La valoración depende con mucha frecuencia de lo que tú decidas pensar y sentir.

2. Los **sentimientos** son los afectos concretos acerca de la situación y orientan tu reacción posterior.

3. Tu comportamiento o expresión son consecuencia del proceso anterior, es decir la **reacción**.

Situación, sentimiento y reacción.

4. Sentimiento
1. Expectativa
3. Valoración
5. Reacción
2. Hecho

Conoce algunos sentimientos:

Satisfacción es lo que sientes cuando una necesidad, deseo o expectativa se ha cumplido. Tú lo valoras como algo realizado, completo y expresas alivio, alegría y no demandas nada más. Ejemplos: con un trabajo muy bien hecho, una deliciosa comida, el deber cumplido.

Si juzgas que sí puedes entregarle cosas valiosas o muy personales a alguien sin ningún peligro, es porque sientes **confianza**; al sentirla, te relajas o dejas de preocuparte por la información o el objeto que has dejado en poder del otro..

Lo que quería, esperaba, necesitaba...

Lo que sentí al respecto...

Lo que expresé, hice o dije...

Lo que juzgué ...

La persona y/o lo que sucedió...

Cuando tienes ganas de celebrar y sonríes, seguramente estás **alegre**, cualquiera lo puede notar porque la alegría siempre tiende a expresarse.

Tú podrías también sentirte muy **triste** por alguien o algo querido que acabas de perder; más adelante encontrarás algunas características de este sentimiento.

Satisfacción, confianza, alegría y tristeza son muy comunes. La confianza la sentimos hacia nosotros mismos o hacia otras personas. Satisfacción, alegría y tristeza vienen por algo que nos ha ocurrido.

A partir de este momento, nos concentraremos en la comprensión de los sentimientos de rabia y tristeza. Al saber interpretarlos y responder a ellos nos haremos mejores amigos de nuestros amigos.

¿Cuándo sentimos rabia?

La conocemos también como enfado o mal genio. Se siente cuando algo que querías, planeabas o necesitabas no tuvo el resultado que tú esperabas y estás muy enérgico/a. Cuando estás enfadado, necesitas resolver un problema con afán y energía, por eso no tienes mucha paciencia y más bien te pones irritable (entonces cualquier cosa se puede volver un motivo para protestar o estallar). O sientes la rabia cuando alguien te ha hecho daño en alguna forma y quieres defenderte. Esto quiere decir que:

1. Expectativas:

- ⌚ Lograr una necesidad, un plan, un deseo.
- ⌚ Resolver un problema con afán, con urgencia.

2. Juicios valorativos:

- ⌚ No resultó como yo lo deseaba.
- ⌚ Alguien me hizo daño.

3. El hecho o persona

4. Sentimiento: Rabia, mal genio, enfado.

5. Reacciones:

- ⌚ En el cuerpo: tensión, mayor actividad y mayor fuerza. A veces la piel se ruboriza. Actuar para obtener lo deseado, para defenderte o para resolver el problema.
- ⌚ Descargar la energía puesta en las expectativas a través de gritar, llorar, correr, golpear algo y estar irritable (protestar o estallar por cualquier cosa).
- ⌚ Hacerle saber al otro o reclamarle que produjo un perjuicio o daño.
- ⌚ Buscar que el otro se moleste o sufra y para eso planear un desquite o venganza.
- ⌚ Callarse y acumular los motivos, soportar y contenerse, no expresar aunque el sentimiento siga existiendo.

¿Qué es la tristeza?

Es el sentimiento que aparece cuando percibimos la falta o la pérdida de algo o alguien muy querido, sentimos algo de dolor, pocas energías para luchar por eso y al contrario cierta resignación o la búsqueda de la aceptación. Cuando alguien está triste necesita comprensión y apoyo, alguien que lo escuche o quedarse solo para pensar. Esto quiere decir que:

1. Expectativas:

- ⌚ Conservar algo querido, lograr un propósito.

2. Juicios valorativos:

- ⌚ Lo perdí o me hace falta luego de haberse ido.

3. El hecho o persona.

4. Sentimiento: tristeza.

5. Reacciones:

- ⌚ Cierta dolor (no específico), pocas energías, llanto, a veces se pierde algo de apetito.
- ⌚ Búsqueda de aceptación o resignación.
- ⌚ Suspender tus actividades, perder el entusiasmo o la alegría.
- ⌚ Intentar resguardarse en sí mismo/a prefiriendo la soledad.

🕒 Buscar apoyo y compañía.

¿En qué consiste la destreza para comprender a los amigos?

Comprender los sentimientos de un amigo consiste en identificar lo que él/ella siente, ya sea infiriéndolo a partir de lo que expresa, o conociendo su situación y poniéndote en su lugar. Nunca podremos sentir exactamente lo mismo, pero sí podemos aprender a observar sus reacciones, comprender sus sentimientos y tenerlo en cuenta al comunicarse.

Demuestra que has comprendido:

Responde según el texto si las siguientes frases son verdaderas o falsas y por qué:

- Toda la gente sabe expresar sentimientos.
- Entre amigos no existe la rabia.
- Comprender lo que alguien siente empieza por saber inferirlo, escucharlo y observarlo.
- Para desarrollar esta destreza hay que practicar ejercicios.

¿CÓMO LOGRO COMPRENDER LO QUE SIENTE UN AMIGO?

Andrés había estado con Oscar sólo un ratito y tenía la sensación de que algo le había pasado a Oscar antes de encontrarse. Le preguntó:

Andrés: "Oiga, qué le pasa, ¿se siente bien?"

Oscar: "Sí, sí, estoy bien". La cara de Oscar estaba distinta: los ojos hacia abajo o mirando como hacia ningún lado, como a lo lejos; su boca y sus cejas algo caídas, como si no tuvieran fuerza. Caminaba y hablaba lento, bajando la voz.

Andrés: "¿Está seguro?". La verdad es que a él le interesa ver que su amigo esté bien y quiere comprender lo que le pasa.

Como un sentimiento no se puede ver, oler o tocar, hay que encontrar lo que el otro sintió, ya sea conociendo sus expectativas y valoraciones sobre una situación que lo afectó (para ponerse en su lugar), o bien observando lo que él/ella expresó y aprendiendo a hablar directamente sobre ello.

Oscar algo agresivo: "¡Ya le dije que estoy bien! ¿cómo le fue con Angela, pudo conseguir el video que necesitaba?"

Andrés confirmó con ello que a Oscar sí le había sucedido algo pero evitaba hablar de eso cambiando de tema. Decidió dejar de preguntar por ahora:

Andrés: "Sí, está buenísimo el video, lo estuvimos viendo un rato antes de irme. Ella es muy buena gente, ¿ha hablado con ella esta semana?...¿Oscar?... Oiga, le estoy hablando y no me está escuchando.!... No, con usted no hay remedio hoy. ¿Me va a contar lo que le pasó?, ¡sí o no! "

Oscar: “Está bien. Lo que sucede es que hace dos semanas que murió un tío y me enteré hace dos días. Yo no quería contarle esto para no darle problemas”.

Andrés: “Usted con algo como eso jamás me molestaría ¿Problemas como cuáles?”

Oscar: “Como aguantar mi mala cara. Yo estoy muy aburrido hoy y no quiero molestar a nadie. Quiero estar solo.”

Andrés: “Lo siento, discúlpeme por haberle insistido tanto. Si me necesita para cualquier cosa, llámeme. En serio... para lo que sea, listo?”

Oscar: “Bueno. Gracias.”

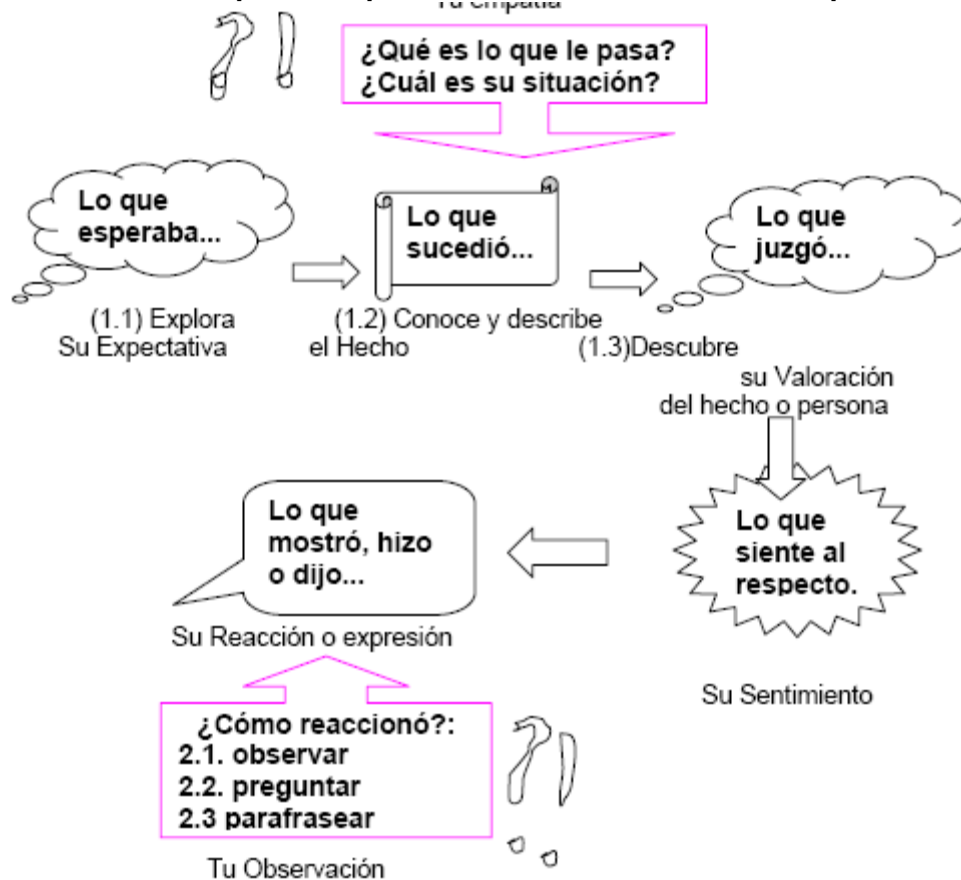
Andrés finalmente entendió que Oscar estaba muy triste. No sólo por lo que observaba en su cuerpo y su voz, sino porque acababa de conocer la situación que lo tenía así y pudo ponerse en su lugar. Andrés lo dejó solo y así Oscar se sintió comprendido, más tarde pudieron hablar un poco más. El motivo se lo dijo Oscar directamente, el sentimiento lo identificó Andrés observando muy bien cómo Oscar se estaba expresando.

Las palabras que están resaltadas en el texto te indican lo que Andrés tuvo en cuenta para comprender lo que sentía su amigo. Observa el siguiente esquema y luego los ejemplos, para que te puedas guiar. Este no es propiamente un diagrama de flujo, o una secuencia rígida de pasos. Es la representación de los aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de comprender.

Las flechas indican tus posibilidades para comprender un sentimiento en tu amigo: la empatía, que significa interesarse por comprender y ponerse en su lugar conociendo la situación. La observación de su reacción, es decir de lo que expresó.

Puedes haber iniciado por cualquiera de las dos: observar su reacción o conocer la situación que le afectó. Al completarlo con ambas podrás comprender mucho mejor el sentimiento.

Esquema de la destreza para comprender los sentimientos de otra persona



1. La empatía: ¿Puedes ponerte en su lugar?

2.

Es imposible sentir exactamente lo que el otro siente, porque sólo lo siente él/ella. Tener empatía con un amigo no es sentir lo mismo que él/ella, sino ponerse en su lugar, interesarse por comprenderlo, sintonizar con él/ella. Por eso, no es indispensable vivir lo mismo que el otro vive, porque ni siquiera así podrías sentir lo mismo que él/ella. Es lo que pasa cuando alguien tiene una crisis económica, cuando se tiene cierta enfermedad, cuando se bebe licor o cuando uno se enamora... aunque todos nos afectamos, cada quien lo vive a su modo y sus sentimientos son diferentes. Lo maravilloso de la empatía es que hace sentir conexión entre las personas, no necesariamente para pensar, juzgar o sentir lo mismo. Y eso es, justamente, lo que más le ayudará a tu amigo/a.

Usa tu empatía: Haz silencio, escúchalo/a con toda tu atención, dale confianza, hazle sentir que estás con él/ella y deja que se exprese. Espera, antes de hacer cualquier comentario, que diga qué siente o cuándo se sintió así. Puede haber empatía con un amigo cuando esté en cualquier estado de ánimo: alegre, tranquilo, asustado, triste, furioso, etc.

Lo que sucedió...

Lo que esperaba...

Lo que siente al respecto.

Lo que mostró, hizo o dijo...

¿Qué es lo que le pasa?

¿Cuál es su situación?

Lo que juzgó...

¿Cómo reaccionó?:

2.1. observar

2.2. preguntar

2.3 parafrasear

(1.1) Explora sus expectativas

Las expectativas son lo que se espera obtener de una situación (un logro, sensaciones, dinero, un bien para alguien, conocimiento, etc). Con esto te invito a hablar con tu amigo muchas veces, para conocer más sobre sus sueños, sobre sus necesidades, deseos, es decir, conversar sobre lo que espera de las cosas.

(1.2) Conoce y describe el hecho

El momento o contexto concreto es la clave de lo que produjo el sentimiento. Observa las situaciones incompletas y verás que entre menos hayas observado, más dudas caben sobre lo que pudiste entender. Además ten en cuenta que la situación que tú ves no es necesariamente la que le produce el sentimiento que tu amigo pueda tener.

Guíate por preguntas como:

¿Se trata de algo que le dijeron?

¿Qué es lo que le entristeció de la situación?

¿Qué es lo que le enfureció del hecho?

¿Será permanente o sólo por hoy?

Recuerda: Cada sentimiento tiene un motivo o razón de ser. Esos motivos no sólo dependen de cómo es la gente contigo, dependen más que nada de cuáles expectativas tenías y de cómo valoraste o juzgaste luego el hecho.

Sin embargo, hay situaciones que se asocian a sentimientos: en un funeral no se espera ver a la gente alegre, ni en una fiesta se espera ver a la gente furiosa o triste. Cuando pasan ciertos hechos, la gente tiende a ciertos sentimientos. Veamos:

- ⌚ Alejo y César estaban en la rumba tratando de ayudar a Diana, le presentaron a Alfredo, que a ella le encantaba y ella sintió agradecimiento hacia ellos.
- ⌚ Guido conoció a Claudia mientras bailaban y ella le contó sobre sus habilidades para la música, por lo que él sintió admiración.
- ⌚ Caro sintió rabia cuando Juan Felipe la dejó bailando, le dijo que ya volvía y se distrajo por ahí. Luego lo “regañó” y le mostró que sentía rabia hacia él por eso.
- ⌚ Alejo, cuando llegó, estaba incómodo, tenía sueño, cansancio y no quería estar allí. Alejo sentía desagrado pero poco a poco se fue divirtiendo y estuvo cada vez más a gusto con la gente de la fiesta.
- ⌚ A María de los Ángeles no le gustó el que quería bailar toda la noche con ella, le hizo mala cara y le pidió a las amigas que le dijeran que le caía mal y que no quería bailar más con él. Ella sintió desprecio hacia él.
- ⌚ Sarita estuvo toda la noche pendiente de Javier, su amigo, pues le tiene mucho aprecio.

(1.3) Descubre sus valoraciones:

¿Cómo le pareció la situación: conveniente o inconveniente, agradable o desagradable, le es indiferente, le parece peligrosa o le da seguridad? Estas son algunas posibles valoraciones de las cosas que suceden a diario. Cuando uno se acerca a ellas, se da cuenta de la perspectiva de cada quien y del porqué de sus sentimientos.

Tener empatía con tu amigo es entrar en su mundo, en lo que sólo él/ella es: qué sueños, deseos, necesidades tiene y cómo juzga, valora o evalúa las cosas que le suceden.

² Para usar mejor la voz al expresar sentimientos, pon especial atención al ejercicio de prosodia, que viene más adelante.

³ Encontrarás más en el libro "La comunicación no verbal", de Flora Davis y en los libros de Desmond Morris

2. Observa y describe lo que expresó

(2.1) Observa a través de los medios con que se expresó

Hay gente a la que hay que observar más en el cuerpo.

La expresión directa, oral, no es tan confiable en varias ocasiones. Fíjate en lo no verbal. El cuerpo, las palabras y los comportamientos sirven para enviar mensajes directos o indirectos y por eso debes saber escogerlos muy bien.

Nos expresamos con palabras, con nuestro cuerpo y con lo que hacemos. El cuerpo tiene posturas (agachado, inclinado, erguido, encorvado, retraído, etc), la cara tiene gestos (alegría, rechazo, ternura, seriedad, interés, aprobación, etc) y también ayudan las manos y la voz². Las cosas que hacemos también reflejan lo que pensamos y sentimos (quedarse quieto, pasear de un lado para otro, mirar a la cara, etc). Todas las anteriores son expresiones. Anota aquí las partes del cuerpo que expresan, recogiendo lo que menciona el párrafo:

Un pintor y un escultor recurren a las imágenes y a la creación de objetos con o sin movimiento, para expresar sentimientos. Los actores son muy buenos para conocer el lenguaje del cuerpo y las acciones. ESTE TAMBIÉN ES LLAMADO EL LENGUAJE NO VERBAL. ¡Conócelo y úsalo!³ Además de los actores, ¿Quiénes son los profesionales más diestros en el uso de los gestos de la cara? _____

Nombra también tres oficios o profesiones donde usar hábilmente las palabras sea clave del éxito:

_____, _____ y _____.

Ejercicio de prosodia: La prosodia es la entonación, el volumen, la velocidad y el énfasis o acento que usas para que la voz ayude a expresar tus sentimientos. Prueba varias prosodias con la misma frase y apreciarás que no expresan lo mismo aunque las palabras no cambian.

- Dile al compañero de al lado esta frase: "Ayer no viniste". Usa variaciones de la voz en su entonación, volumen, velocidad y acento, para que transmitan los siguientes sentimientos; se los representarás al azar diciendo "ayer no viniste" y él/ella adivinarán de qué se trata:

- Triste

- Furioso/a

- Aliviado/a
- Reprochándoselo
- Admirándolo/a

Haz lo mismo para ésta: “¿Que si me siento mal?. No, me siento mejor”.
¿Qué encontraste?...

Recuerda : Aunque todos sentimos la rabia y la tristeza, cada quien las expresa de manera particular, ya sea por su estilo o forma de ser, o por la situación en la que eligió expresarse.

⁴ Si quieres saber más sobre esto, busca el libro de Flora Davis, que aparece en las referencias al final del capítulo.

**El mensaje está contenido en uno o varios medios: ¿qué hizo, qué dijo, cómo se movía? Tu amigo los puede haber expresado en forma directa o indirecta. Antes de describir los medios no podrás sacar ninguna conclusión.
¿Qué expresó directamente?**

Expresamos **RABIA** directamente a un amigo cuando le dices algo así como: “tengo mucha rabia por...”, Puede ser escrito o al hablar con él. Este mensaje llega clarito, sin necesidad de interpretar nada más. Para que logres la mejor comprensión, hay que buscar que el otro llegue a este grado de expresión. Es decir, que tu amigo pueda tener la confianza suficiente para decirte directamente las cosas y no dar lugar a malentendidos. Expresamos **TRISTEZA** directamente cuando la otra persona no tiene que suponer o inferir para comprenderlo, pues es totalmente claro. “me siento muy triste por...”.

¿Qué expresó indirectamente? (De qué cosas te diste cuenta)

Observa su expresión corporal: la pregunta clave aquí es: ¿Qué me hace sentir él/ella cuando lo percibo así? Su cuerpo (postura, gestos) y su voz (el volumen y el ritmo al hablar) expresan sentimientos con su propio lenguaje⁴. Son la expresión corporal, lo no verbal. Por ejemplo: si su voz está quebrada y habla despacio y en voz baja, es porque está triste. Si su cuerpo está tenso, tiende a subir la voz y habla rápido, probablemente está _____. Y si se encuentra relajado/a, sonriente y puede conversar y reírse, es porque está_____.

¿Cómo son la voz y el cuerpo cuando alguien está preocupado? _____

¿Qué cosas hace una persona cuando está preocupada/aliviada/avergonzada por algo?(responde cada una de las tres) _____

Garantiza tu comprensión: aprende a parafrasear.

Pregúntale: Busca un momento y lugar tranquilos y busca que, si quiere, diga cómo se siente o por qué se siente así: ¿Qué pasó cuando te sentiste así? ¿Qué sentiste cuando...? ¿Qué sentimiento tienes hacia...? ¿Qué sientes por...? A nadie le gusta que lo

ignoren o que no se tomen el trabajo de preguntar y, en cambio, supongan que uno está bien y ya, cuando no es así. La amistad se trata también de eso.

Parafrasea: Para asegurarte de haber comprendido lo que siente tu amigo, lo más importante es parafrasear lo que crees que siente tu amigo/a, porque así él/ella podrá confirmarlo y ampliarlo si lo necesita.

Trata de nombrarle sentimientos que describan lo que siente

Nombra situaciones que tú crees que lo pusieron así (porque, cuando...)

Pregúntale si necesita algo, sugiéreselo

Ejemplos:

Le estás contando a Juan Carlos un cuento y dice: "no sigas, me pone mal". El cuento no parece triste y le preguntas: ¿Te sientes triste porque te recordó algo? Y él dice sí. Tú: "¿quieres que no siga? –Él: "no, puedes seguir, se me pasará" Ya está, lo comprendiste sin juzgarlo.

Llamé a Adriana y le dije: "¿Me ayudas a peinarme para la fiesta?" dijo que ahora no quería porque estaba con el novio. Yo me puse furiosa y le dije: "Claro... Un día se queja del novio, que es cansón y que no se qué. Al otro día lo adora, justo cuando yo la necesito a usted ¡Qué mala amiga!". Ella me dijo: ¿Estás furiosa porque me necesitabas ahora y yo te negué ayuda?. Yo me volteé y le dije: "eso exactamente, pero tranquila, ya no importa!" (por dentro, yo pensaba: soy una inmadura, claro que me importa!). Ella, sin embargo, me dijo: mira, veo que estás muy molesta todavía. Quiero ayudarte. ¿Puedes esperarme? casi le digo que ya no, pero me dí cuenta de su paciencia, a pesar de que yo había sido grosera con ella... cómo no esperarla... "¡Gracias!. Te espero en mi casa. Chao".

Las dos frases en negrilla representan las formas como Adriana me parafraseó para asegurarse de haber comprendido. Luego ella expresó su deseo de ayudarme y yo accedí finalmente para no tener más rabia y a la vez solucionar mi problema.

Observa los siguientes casos según cómo **comprendieron el sentimiento** aprovechando la **observación** y la **empatía**, ante la tristeza o la rabia de un amigo. **Para entenderlo mejor, aplicaremos el esquema de la destreza.**

POR: MARÍA XIMENA VALENCIA PERRY
(Psicóloga)

maxivape@yahoo.com

Los comportamientos, palabras y gestos que expresaron indirectamente el sentimiento, son muy importantes porque son la demostración de lo que siente tu amigo.