**Manejo del afecto y comunicación no verbal.**

**Objetivos didácticos**:

* Explorar el papel de los mensajes no verbales en el proceso de comunicación.
* Evidenciar la forma en que se usa el lenguaje no verbal para la manipulación.
* Propiciar la reflexión acerca de cómo interviene el lenguaje no verbal en las respuestas de los adolecentes.

**Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la sesión los jóvenes serán capaces de:

* Comentar la importancia de los mensajes no verbales en la comunicación cotidiana.
* Identificar mensajes no verbales que se presentan a malas interpretaciones y manipulación.
* Evitar las situaciones en las que identifiquen manipulación afectiva.

**Premisas y contenidos.**

El inicio de una relación amorosa pasa por diversos procesos que van desde el reconocimiento del propio deseo y la búsqueda del deseo del otro, hasta el juego de mensajes verbales y no verbales para acercarse mutuamente. El encuentro entre dos seres ocurre rodeado de ensayos certeros y fallidos, mensajes claros y confusos, sentimientos débiles e intensos, respuestas lógicas e inesperadas. El misterio y fascinante acto de conquistar, obliga a enfrentar los sentimientos del otro y a aprender a manejar una nueva relación, muchas veces no se sabe por qué se elige una pareja: por razones eróticas, por presión de otros, por soledad, por cariño. Esta confusión es muy real y es importante que cada persona aclare sus sentimientos y presentimientos de por qué está en la relación y si realmente quiere estar en ella.

La conquista es una de las actividades más agradables de la vida y está llena de mensajes no verbales que nos ayudan a ser deseados por el otro. Es un juego en el que queremos llamar la atención a través de detalles que evidencian nuestras cualidades y muestran al otro que sabemos lo que le gusta y podemos ofrecérselo. Los regalos especiales “muy pensados”, las buenas ideas para divertirse, el arreglo físico “tal como al otro le gusta”, las iniciativas frente a los problemas, los detalles románticos, las miradas de atención, los intentos de comprensión y apoyo, son recursos validos para conquistar. Pero dentro de la conquista, a veces se da la manipulación: cuando mentimos acerca de los que somos o queremos, cuando no decimos claramente lo que esperamos del otro, cuando abusamos de su inseguridad o aprovechamos situaciones para obligar al otro a hacer lo que queremos que haga. Para manipular a veces hacemos uso de los afectos del otro, nos aprovechamos de que se siente solo o que teme perdernos. A veces haciendo uso de estos mecanismos, se logra que alguien tenga relaciones sexuales y hasta embarazos sin que lo hubiera deseado. De hecho en México se ha encontrado, con respecto a las relaciones sexuales, que los jóvenes que no usan anticonceptivos emplean con mayor frecuencia sus habilidades expresivas y afectivas para controlar su medio ambiente, lo cual contrasta con el manejo más abierto, a través de méritos de fijarse metas y cumplirlas a nivel instrumental más que expresivo, que aquellas que si lo usan.(Pick de Weisss y cols., 1988)

Muchas veces las técnicas que se utilizan para la manipulación son tan útiles que se tiene que estar muy alerta para detectarlas. Inclusive existe la tendencia a negar que existen, como una defensa a la realidad que lastima o hace enfrentar cosas que se prefiere desconocer. Gran parte de la manipulación del afecto se hace mediante la comunicación no verbal. Esto se refiere a la forma de mirarse, sentarse y acercarse al andar juntos, el tono de la voz, la actitud al hablarse. Muchas veces la comunicación no verbal dice más del tipo de vínculo establecido que las propias palabras.

Uno de los elementos que frecuentemente se utilizan para la manipulación es el erotismo. Ejemplo de esto es tener relaciones sexuales sin el mutuo consentimiento. El actuar pasiva o activamente conforme a los estereotipos sexuales, el no prevenir el SIDA o el causar un embarazo no deseado, el obligar al otro a casarse o separarse.

Todos estamos expuestos a manipular o ser manipulados, a abusar de las necesidades afectivas del otro, a celar para atraer, a prometer o a amenazar para lograr lo que el otro no quiere y a usar el chantaje emocional por medio del cual se pretende conseguir lo que se desea, al hacer sentir culpable a la otra persona.

La comunicación verbal (decir las cosas) es un instrumento muy útil para precisar acuerdos, indagar expectativas e intereses y facilitar el establecimiento y mantenimiento de una relación más allá de los lazos nebulosos sobre los cuales se establece un vínculo. La confusión de sentimientos da cabida al engaño, a la desilusión y a la manipulación. Las expectativas no cubiertas, el miedo a la pérdida del otro, la fuerza del deseo, la inseguridad ante la soledad llevan frecuentemente a la imposición o al sometimiento.

Frente a la manipulación podemos esforzarnos para:

* Clarificar nuestros propios deseos e intereses.
* Expresar verbalmente de manera clara, abierta y directa, nuestros sentimientos y expectativas.
* Indagar los sentimientos y expectativas del otro.
* Establecer acuerdos de manera verbal.
* Respetar, actuando de acuerdo con los sentimientos y expectativas de uno mismo pero tomando en cuenta los sentimientos y expectativas del otro.
* Anticiparse a las situaciones.
* Hablar y acordar antes de actuar.

**Material de apoyo.**

Tarjetas, lápices, Cd. musical y grabadora o radio.

Ejercicios:

* Que hable la mano
* Chantaje emocional
* Tu o yo

Ejercicios opcionales:

* El baile
* ¿Es verdad que…? Sobre manejo del afecto y comunicación no verbal.

**Distribución del tiempo**

Realizar el ejercicio que hable la mano

Explicar lo que implica el inicio de una relación amorosa los riesgos de la manipulación, del chantaje emocional y el papel de la comunicación no verbal.

15 minutos

20 minutos

Realizar el ejercicio chantaje emocional.

Realizar el ejercicio tú y yo

Análisis de la sección ¿es verdad que? Sobre la manipulación del afecto y comunicación no verbal

30 minutos

30 minutos

15 minutos

**Procedimiento**

1. Llevar a cabo el ejercicio que hable la mano
2. Introducir el proceso de las relaciones amorosas, los riesgos de la manipulación, del chantaje emocional y la importancia de la comunicación no verbal, apoyándose en la sección de premisas y contenido.
3. Realizar el ejercicio el chantaje emocional.
4. Realizar el ejercicio tu y yo.
5. Analizar los mitos sobre manipulación del afecto y comunicación no verbal con el ejercicio ¿es verdad que?

| **Que hable la mano** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO | DURACIÓN | MATERIAL | DESARROLLO |
| Identificar diferentes mensajes.. | 30 minutos |  | * El educador solicita que el grupo se divida en parejas: A y B, indicando que la tarea a realizar es tratar de abrir el puño de su compañero (A) sin hablar. * A y B se sentarán frente a frente. * A extenderá a B la mano derecha con el puño cerrado y B tratará de abrirla. Dar un minuto para esta acción. * Después B hará lo mismo con A, en silencio. * Transcurrido el tiempo de prueba el educador pedirá que intercambien experiencias. * Cerrar el ejercicio comentando con todo el grupo los siguientes puntos: * ¿Lograron abrir o no el puño de su compañero?   ¿Qué dificultades encontraron en la tarea?  ¿Cómo se estableció la comunicación no verbal en este ejercicio?  ¿Cómo utilizan los jóvenes la comunicación no verbal? |

| **Chantaje emocional** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| OBJETIVO | DURACIÓN | MATERIAL | DESARROLLO |
| Capacitar al estudiante para que identifique y responda a las manipulaciones, afectivas de quienes lo rodean. | 30 minutos | Tres tarjetas con las historias a dramatizar escritas. | * El educador explicará a los estudiantes que van a representar algunas dramatizaciones de manipulaciones afectivas que se dan entre familiares, amigos y parejas. Hacer énfasis en que la tarea a realizar consiste en analizar las situaciones que se les presentan y generar opciones para resolverlas de una manera armoniosa, sin afectar a los demás, ni a sí mismos.   Situación 1 consiguiendo un permiso.   * Solicitar 3 voluntarios (2 mujeres y 1 hombre). Apartarlos del grupo y asignarles al azar los papeles de padre, madre e hija. Darles instrucciones a los papás de que sean manipuladores de los sentimientos de la hija y a la hija instruirla a que, después de cierta resistencia, ceda a la sugerencia de sus padres. Darle una tarjeta donde está descrita la situación a dramatizar. * Mientras los voluntarios se familiarizan con sus papeles, contar al grupo la historia correspondiente a la situación. Consiguiendo un permiso. * Conceder 5 minutos aproximadamente para la dramatización. Después conceder |

| **Chantaje emocional** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Objetivo | Duración | Material | DESARROLLO |
|  |  | . | * Otros 10 minutos para que por equipos (ENTRE 5 O 6 PERSONAS) encuentren alguna solución para el caso de Juanita. Transcurrido el tiempo , pedir a su representante de cada equipo que exprese la opinión de su grupo y solicitar a alguna persona que sustituya a Juanita y que representen la solución que propusieron. Discutir el ejercicio con todo el grupo.   Puntos de discusión:   * ¿Cómo se sintieron los estudiantes que representaron a los personajes? * ¿Qué conducta evidenciaron la manipulación de los padres? * ¿Qué conducta podría asumir Juanita para contrarrestar la manipulación de sus padres? * ¿Si algunos de los estudiantes presentes ha vivido alguna experiencia semejante a la de Juanita, ¿Cómo la resolvió?   Situación 2: Buscando un amor:   * Pedir una pareja de voluntarios y apartarlos del grupo, asignándoles los papeles de Juan y Diana. Pedir a Juan que sea dulce y cariñoso al hablar con Diana. Decir a Diana que se muestre receptiva y conmovida con las cosas que le diga Juan y que después de cierta resistencia ceda a la petición de Juan. Deje a los voluntarios una tarjeta con la descripción de la situación a dramatizar. * Mientras los voluntarios se familiarizan con el papel, explicar al grupo la escena que van a presenciar, contándoles la situación: Buscando un amor. * Conceder 5 minutos aproximadamente para la dramatización. Después conceder otros 10 minutos para que por equipo encuentren una solución para el caso de Diana. Pedir que un integrante del equipo exprese la opinión de su equipo y solicitar a alguien que sustituya a Diana y represente la situación que propusieron.   Puntos de discusión:   * ¿Cómo se sintieron los alumnos que representaron a Juan y Diana? * ¿Qué conductas evidenciaron la manipulación de Juan? * ¿Qué conductas podría asumir Diana para contrarrestar la manipulación de Juan? * ¿Qué podrían hacer Diana y Juan para lograr establecer una relación positiva?   Situación 3: Consiguiendo amigos.   * Solicitar dos alumnos voluntarios apartarlos del juego y asignarles al azar los papeles de Jorge y Pedro. Explicar a Jorge que debe ser muy convincente con Pedro, exponiendo todas las ventajas que tendría de ceder a su petición. Decir a Pedro que después de cierta resistencia ceda a la petición de Jorge. Dejar a los voluntarios una tarjeta donde estará descrita la situación a dramatizar. * Mientras los voluntarios se ambientan en sus papeles, reseñar al grupo la historia correspondiente a la situación :   Consiguiendo amigos.   * Conceder 5 minutos aproximadamente para la dramatización. Después conceder otros 10 minutos para que por equipos (entre 5 o 6 personas) encuentren una solución para el caso de Pedro. Transcurrido el tiempo, pedir a una representante de cada equipo que exprese la opinión de su equipo y solicitar a algunos de ellos que sustituyan a Pedro y represente la solución que propusieron. Conceder otros 10 minutos para la representación de la solución con la situación del personaje de Pedro. Discutir el ejercicio con todo el grupo. * Puntos de discusión: * ¿Cómo se sintieron los estudiantes que representaron a Jorge y Pedro? * ¿Qué conductas evidenciaron la manipulación de Jorge? * ¿Qué conductas podría asumir Pedro para contrarrestar la manipulación de Jorge? * ¿Qué podría hacer Pedro para conseguir amigos en su nueva escuela? * Para cerrar el ejercicio complementar la dinámica pidiendo a los alumnos información acerca de cómo se manipularía también de otras maneras o en otras situaciones. |

**Apoyo didáctico**

**Consiguiendo un permiso**

Juanita es la hija menor de una familia conservadora. Ella es la única mujer y sus dos hermanos mayores ya trabajan y son independientes. Los papás de Juanita se preocupan mucho por ella, a tal punto que le coartan la libertad de enfrentarse al mundo y madurar con su apoyo. Hoy, Juanita quiere ir a una fiesta y sus papás están inquietos, son incapaces de negarle rotundamente el permiso y manipulan la situación para que Juanita desista por su propia voluntad de ir a la fiesta. ¿Qué puede hacer ella?

**Buscando un amor**

Diana y Juan son compañeros en la misma escuela, se divierten y se gustan. Juan quiere tener relaciones sexuales con Diana pues le gusta físicamente, pero Diana aun no esta muy convencida para hacer el amor con Juan, quisiera tratarlo más. Juan se ha dado cuenta de que a Diana le gusta ser útil y dar apoyo a los demás y ha decidido envolverla para que hagan el amor. Ahora, ambos se encuentran en una reunión de amigos, se han apartado del grupo y el comienza a manejar los sentimientos de ella para conmoverla y lograr su objetivo: hacerle el amor. Diana parece conmovida. ¿Qué puede hacer ella?

**Consiguiendo amigos**

Pedro es un muchacho bastante inteligente que recién entró a una nueva escuela. Los chicos de su clase lo ven con desconfianza pues el se muestra tímido y reservado. Quiere pertenecer al equipo de futbol para conseguir amigos. Ahora Jorge, el capitán del equipo, esta tratando de convencer a Pedro para que le haga un trabajo de química, a cambio de dejarlo entrar al equipo. Pedro es muy derecho en los estudios pero Jorge parece decidido a pasar química sin trabajo y manipula a Pedro para que le ayude. ¿Qué puede hacer Pedro)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tú o yo** | | | |
| Objetivos | Duración | Material | DESARROLLO |
| Analizar los mecanismos de manipulación o de solidaridad en el establecimiento de acuerdos en la pareja. | 30 minutos | 2 tarjetas con la descripción de las situaciones a representar. | * Pedir dos voluntarios para que realicen una representación: un hombre y una mujer. * Dar a cada uno la descripción de la situación que representan en una tarjeta escrita. * Pedir que salgan del salón solo y que cada uno por su lado preparen durante 3 minutos su personaje. No permitir que se comuniquen. * Frente al grupo representarán la situación hasta que lleguen a una decisión entre los dos. Dar 10 minutos para esta actividad. * Agradecer a los participantes su actuación y analizar con el grupo:   ¿Cómo se sintieron los personajes?  ¿Qué elementos verbales y no verbales mostraron en la relación?  ¿Qué elementos manipuladores y solidarios se dieron.  ¿Qué ideas tienen los adolescentes para mejorar el establecimiento? |

**Apoyo didáctico**

Personaje 1

Eres un joven de 18 años de edad, esta enamoradísimo de tu novia y te acaban de informar que aprobaste el examen de admisión para la licenciatura en medicina, en la universidad de una ciudad que esta a 8 horas de distancia, viajando por autobús, del lugar donde tu vives. Tu papá esta feliz pues le dieron un buen puesto, así que toda la familia se trasladará para allá. Llegas a ver a tu novia al café para platicarle la noticia que te dará la oportunidad de compartir con ella logros muy difíciles y planes futuros muy bellos.

Personaje 2

Eres una joven de 17 años de edad, estas enamoradísima de tu novio y te acaban de informar que aprobaste el examen de admisión para la licenciatura en comunicación. Estas feliz esperando a tu novio en el café para darle la noticia que te dará la oportunidad de compartir logros muy difíciles y planes futuros muy bellos.

| **El baile** | | | |
| --- | --- | --- | --- |
| Objetivos | Duración | Material | Desarrollo |
| Propiciar la reflexión acerca de los elementos que se usan en la búsqueda del otro en la relación de pareja, el papel del contacto visual y físico en los primeros encuentros. | 15 minutos | CD de música y reproductor. | * El educador pedirá al grupo que se ponga de pié, que cada quién elija a una pareja para bailar (usando comunicación verbal y no verbal) y pase al frente a formar dos círculos . En el círculo interno se coloca uno de los miembros de la pareja y en el círculo externo el otro. * Colocar frente a frente a los estudiantes para que se reconozcan y luego pedir que se volteen, dándose la espalda cada miembro de la pareja con respecto al otro. * Poner la música y pedir que giren las dos ruedas, mientras escuchan la música, llevando direcciones opuestas: La rueda interna de acuerdo con las manecillas del reloj y el círculo externo en sentido contrario. * Indicar que cada vez que la música pare cada quien deberá buscar a su pareja, tomarle de la mano y sentarse ambos en cuclillas; la última pareja que lo logre perderá y no continuará en el baile. * Continuar el ejercicio iniciando de nuevo la música y deteniéndola inesperadamente, eliminando a las parejas que se agachan al final hasta llegar a tener a una sola pareja, a la cual se le dará un aplauso o dulce como premio. * Reunir el grupo y hacer las preguntas siguientes:   ¿En qué se basaron para elegir a su pareja de baile?  ¿Qué sentimientos les dejó el contacto visual y físico durante el baile?  ¿Qué uso se hizo de la comunicación verbal y no verbal y qué implicaciones se derivan? |

|  |
| --- |
| ¿Es verdad que…? |
| 1. ¿Es verdad que tanto hombre como mujeres pueden ser independientes?   **Verdadero:** Ser de un sexo o de otro no limita nuestras facultades mentales. Cada uno de nosotros puede desarrollar habilidades para tomar decisiones de manera independiente y firme sea del sexo que sea.   1. ¿Es verdad que una vez establecida una relación amorosa ya no es necesario platicar de dudas o inquietudes personales?   **Falso**: La comunicación en la pareja se irá transformando con el tiempo. Lo aconsejable es que tanto hombre como mujer vayan conociéndose más, madurando sus emociones y pensamientos acerca de si mismos y de su pareja. La comunicación es un buen hábito que puede prevenir muchos conflictos.   1. ¿Es verdad que muchas veces las personas saben manipular los sentimientos y pensamientos se otros?   **Verdadero:** En algunos grupos sociales y culturales tradicionalmente a las personas se les ha educado para lograr sus objetivos, valiéndose de los demás. Sin embargo, actualmente esta tendencia se está modificando y las personas ya están tomando conciencia de los problemas de usar la manipulación en vez de la comunicación abierta como forma de lograr sus objetivos.   1. ¿Es verdad que sólo las mujeres manipulan los afectos?   **Falso**: Tanto el hombre como la mujer usan estrategias de convencimiento muy sutiles, cada quien en su estilo. Usualmente la mujer juega a ser más desvalida de los que en realidad es, en tanto que el hombre hace creer a la mujer que ella es la única persona en el mundo que lo puede entender.   1. ¿Es verdad que tanto hombres como mujeres pueden expresar lo que sienten?   **Verdadero**: Todos sentimos felicidad, tristeza, coraje, enojo, preocupación, etc. Y todos podemos desarrollar la capacidad para expresarnos.   1. ¿Es verdad que si se está verdaderamente enamorado no se necesitan palabras?   **Falso:** Aunque una pareja crea conocerse muy bien y ambos estén muy compenetrados, es un riesgo basar la comunicación en señales o gestos no verbales, aunque estos sean muy dulces o graciosos. Una mirada no puede sustituir a una oración sencilla y franca.   1. ¿Es verdad que la gente no entiende la comunicación no verbal?   **Falso:** Aunque muchas veces no sabemos como poner en palabras lo que está sucediendo, generalmente entendemos lo que pasa y actuamos con base en ellos.   1. ¿Es verdad que los hombres sienten menos que las mujeres?   **Falso**: Tradicionalmente se les ha enseñado a los hombres que no deben ser tan expresivos de sus sentimientos como las mujeres. Sin embargo tienen la misma capacidad de sentir amor, dolor, pasión, ternura, miedo, enojo, alegría, frustración, preocupación, etc.   1. ¿Es verdad que da satisfacción compartir las emociones con otras personas?   **Verdadero**: El poder compartir lo que se piensa y siente con personas cercanas a nosotros en una fuente de alegría y de apoyo y nos permite acercarnos y mostrarnos como seres humanos sensibles.   1. ¿Es verdad que debemos aprender a identificar cuando estamos manipulando los afectos de otro o cuando se están manipulando los nuestros?   **Verdadero**: Muchas personas tratan de obtener cosas a través de hacernos sentir bien o hacernos sentir mal (chantaje emocional). Es importante saber que esto existe, no confiar en toda la gente e identificar cuando esto sucede para no caer en trampas emocionales de este tipo. |