



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

“LA COMUNICACIÓN EN EL AULA”

AUTORÍA INMACULADA PORCEL CONTRERAS
TEMÁTICA LA CAPACIDAD PARA EXPRESARNOS
ETAPA ESO, BACH Y CICLOS FORMATIVOS

1. RESUMEN

Saber comunicar en un aula camino de la buena oratoria, de saber transmitir lo que una desea que produzca efecto exige un adiestramiento constante sobre objetivos fáciles y vislumbrando cierta y esperanzada probabilidad de acierto en el resultado final. Esos objetivos pueden y deberían ser, mejorar la pronunciación, la articulación que como he apuntado ya es fundamental para la calidad vocal en una perfecta oratoria.

2. PALABRAS CLAVE

Articulación, dicción, pronunciación, fluidez, claridad

3. CONTENIDO

A lo largo de mi exposición, quiero expresar lo más detallada y minuciosamente posible, el valor y el alcance reales, que tiene el saber comunicar en el aula para llegar al último objetivo en toda didáctica o pedagogía, que es transmitir aquello que con todas mis fuerzas deseo como profesional, quede impregnado en la personalidad del alumno, que es el sujeto último y el recurso humano, sin el que la comunicación no sería posible.

Pero claro, no basta querer comunicar sin más, es a todas luces preciso, que yo que quiero transmitir a través de la palabra y de los gestos, deba de hacer de la comunicación todo un arte y si a éste lo envuelvo de elocuencia, de originalidad y de curiosidad, estaré convirtiéndome poco a poco en buena y eficaz oradora, dándome la posibilidad de tener un perfecto olfato para saber el cómo usar aquellos medios de que dispongo, naturales o no y además podré discernir los más convenientes en cada espacio, en cada tiempo y según cada circunstancia.

He de empezar reconociendo, que siempre he buscado como buena profesional de la educación no solo saber y conocer el lenguaje, sino que también me he preocupado de hacer un uso de la lengua con



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

propiedad huyendo siempre de estereotipos, de prejuicios o incluso de lo políticamente correcto, con tal de salvaguardar o preservar lo más bello del lenguaje y la comunicación que es la propia esencia, ésta perturbada en ocasiones por los medios de comunicación muy enamorados de la competencia y del negocio y por la tecnología que con su inmediatez y rapidez, en ocasiones atenta contra la riquísima evolución histórica de cualquier lengua.

Desde siempre he admirado a las personas con poder de persuasión, con capacidad de convencer a quien es nuestro interlocutor, y es eso, saber convencer, una de mis aspiraciones máximas en esta tarea de conocer y aportar comunicación.

Es obvio que aunque se sea un magnífico lingüista o se conozca este arte de comunicar, si no se ha llegado al nivel de lo que comunico, fructifique de alguna manera en quien me escucha, convenciéndole, entonces estaremos hablando de comunicación estéril o caduca, infructuosa en la que es posible que se disponga de formas muy ornamentales, y sin embargo carezca de contenido eficaz en la transmisión.

Además de ello, otros elementos que he ido incorporando con la idea de un beneficio educativo para mí y e entorno, han sido el intento de transmitir claridad, comprensión en las palabras, fluidez en los términos que dispusieran a mis alumnos en la confianza de la escucha, de la interiorización de lo escuchado y por lo tanto de lo aprendido, y una mayor autoestima y empatía en todo género de relaciones humanas.

Cualquier profesional en la educación y lo digo, una vez que han pasado años de aprendizaje debería de hacer un acto de reflexión sobre si está comunicando aquello que se quiere comunicar a sus alumnos, porque es casi su carta de presentación frente a quien tenemos delante de nosotros. Intentar un uso lo más natural del lenguaje es sin duda una de las mayores obras de autorrealización de nosotros mismos y ello nos llevará al éxito en cualquier objetivo que nos marquemos en la vida.

Haciendo memoria de todo mi recorrido por las aulas, si soy analítica han sido sobre todos los demás, tres elementos los ejes vertebradores de lo que he querido que fuese siempre una transmisión de conocimientos y experiencias al modo más natural posible, huyendo en cualquier caso de lo sofisticado, de los artificios o de lo meramente superficial. Estos elementos que ahora intentaré desarrollar son, en primer lugar, la técnica en saber utilizar las palabras, en segundo lugar la personalidad tan compleja siempre, pero que hay que intentar acercarse a ella y conocerla por último conocer cual es el mensaje que queremos comunicar.

No cabe duda que, cuando nos referimos a la comunicación en general, deberíamos no olvidar nunca que en un tema en el que se implican entre otras disciplinas, la antropología, la sociología, la lingüística evidentemente, la lógica analítica y también la propia psicología, sobre todo la que se refiere al mismo individuo como se que quiere comunicar o transmitir algo. Por esto último desde mis correrías por la enseñanza he tratado de hacer una labor importante de introspección que significa simple y llanamente el estar permanentemente observándome a mí misma, porque es solo teniendo conocimiento de mis



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

formas, de mis capacidades, de mis dones naturales, de mis emociones, de mis temores, de mis bloqueos, de mis fobias etc. como puedo llegar, cultivando mi persona en la potenciación por un lado lo que me es favorable en esa labor transmisora, y por otro lado tratando de evitar lo que sería una barrera en mi tarea a conseguir ser un canal de comunicación y de comunicadores porque el arte de transmitir, convencer y de comunicar debemos usarlo para crecer y para que crezca quién está a nuestro alrededor.

Dicho esto, en esta labor de aprendizaje constante, he ido aprendiendo a hacer un descubrimiento lo más detallado posible de dónde estaban mis puntos fuertes y qué es aquello que tengo que desterrar sin contemplaciones. Algunas veces de lo inservible se puede mejorar y cambiar con ciertas estrategias, y por lo tanto resultarnos útil.

Dependiendo del contexto educativo, tanto a nivel de aula como a nivel de centro he tenido que hacer una labor de constante constante adecuación, extrayendo un dominio aceptable de adaptación a determinadas situaciones. En este sentido me gustará también dejar remarcado, que este aprendizaje de adaptación acaba dando como fruto una gran destreza y capacidad de intuición con lo cual, ello permite además de acelerar la preparación de una clase o la aplicación de un recurso, cierta tentativa de improvisación con mínima probabilidad de error.

Un medio que me ha ido curtiendo como profesional, ha sido el sentido especial para utilizar el recurso adecuado en cada momento, estoy refiriéndome, que duda cabe a recursos de contenido oral, que fueron sobre todo hace pocos años de gran utilidad puesto que resultaba algo novedoso, rompedor de la monotonía o rutina de lo tradicional, aunque siempre tuve muy en cuenta que no se debe reducir el transmitir conocimientos con recursos fáciles como último fin quedándonos en lo más cómodo para los alumnos.

Por ello trato en siempre que hago uso de estos medios de promocionar y promover desde la reflexión que suscite cuestiones sin respuesta, que les muevan la necesidad de resolución, para lo cual no tendrán más remedio que implicarse de lleno en la comunicación, aquí entra de lleno la función formadora de la comunicación o solo de entretenimiento. Es preciso decir respecto a lo anterior que en las aulas, me he dado cuenta de lo terriblemente tentador que es quedarse con lo fácil, en que le divierte al alumno, reduciendo el poder y la capacidad de poder transmitir del profesional y por supuesto haciendo un flaco favor a nuestra maravillosa tarea de enseñar y de educar.

Una idea aprendida en esta experiencia ha sido que los individuos no aprendemos ni asimilamos en lo fácil o en el no esfuerzo, sino al revés, creamos un reducto o sedimento personal, adquirimos capacidades y crecemos, solo cuando nos cuesta, y aunque nos cueste no escatimamos en esfuerzo en tratar de culminarlo, sea como sea.

Además de todo lo anterior, en este hermoso camino de educar comunicando, o también se podría decir comunicando para educar, la propia experiencia humana y profesional ha ido proyectándose en el tiempo, en orden no solo a como transmitir adecuadamente cualquier contenido al margen del lugar,



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

sino también en saber esquematizar lo que quiero impregnar en los demás de forma casi automática, realizándolo de modo mucho más atractivo que cuando empieza y no dispone de bagaje personal, intelectual y social que da los años.

Quiero sin más dilación ir relatando mi propia experiencia desde esos elementos fundamentales que apuntaba al principio, que son y han sido en mí los pilares básicos del aprendizaje en la vida respecto a la comunicación. Me estoy refiriendo a los aspectos técnicos de un ser que quiere ser comunicativo, en segundo lugar a la personalidad en la comunicación, y por último el mensaje sin el cual estaríamos hablando de un tema inexistente o imposible.

Un elemento indispensable, es plantearme como hablo, como utilizo las palabras, otros interrogantes que me ayudarán en este sentido son, conozco realmente el lenguaje con el que quiero comunicarme, lo utilizo correctamente o más bien está algo contaminado por el ambiente que me rodea, sé distinguir los diferentes niveles de la lengua, aquel trayecto que me permite conocer lo culto por un lado y lo vulgar por otro.

Siempre que comunicamos, estamos transmitiendo además de información, una enorme carga emocional, es decir dicho de otro modo, siempre que comunicamos transmitimos nuestros propios sentimientos, con ello por ejemplo juega mucho la publicidad a la hora de convencer en la venta de un determinado producto, cualquier anuncio publicitario, trata de tocar lo más emocional o emotivo del comprante porque de esa manera tiene el éxito asegurado. Esto es sin duda lo que busca la publicidad para funcionar de modo eficaz, es algo que también se da aunque no se busque en cualquier acto comunicativo, es decir, hay y debe de haberlo para que la comunicación sea auténtica, un proceso de retroalimentación ya que cuando hablo produzco una reacción en el que recibe mi mensaje y ésta provoca en mí otra reacción por la recepción del mensaje.

Parece bastante evidente que si queremos saber comunicar y transmitir debemos de saber hablar y el saber hablar lo da el aprendizaje de una buena y depurada técnica que sin duda nos llevará a alcanzar el éxito en el objetivo que nos propongamos de producir efecto en los demás.

Cuando empecé a dar clases, no disponía de técnica alguna, es más ni me lo planteaba porque no sabía, o era consciente de lo importante que puede llegar a ser para quienes trabajamos comunicándonos con las palabras, poco a poco, o por intuición o por lo que hablas con los compañeros, además de la asistencia a algún curso o conferencia sobre el tema, he ido reconsiderando que las claves que me han hecho ser consciente de la adquisición de esta técnica han sido ser más clara, cuando hablo, hablar con inteligencia, huyendo de la verborrea y la palabrería, yendo a lo esencial, esto por un lado, pero también por otra parte es muy importante también tratar de aprender a modular el volumen de mi voz, de acuerdo a la situación en la que se habla, al espacio en el que estoy inmersa y por supuesto algo que se aprende con el tiempo y el ejercicio, la adecuación en el tiempo real entre el lenguaje del cuerpo (mis gestos, mirada, sonrisa....) y el lenguaje verbal, todo ello sin descuidar el léxico y el tono de que siempre hemos de procurar, yo así trato de hacerlo, desde que fui consciente de su relevancia, de que sea lo más rico y adecuado posible.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Siempre hablamos de técnica referida a cualquier aspecto de la vida, estaremos hablando de un adiestramiento constante que exige esfuerzo, que exige además un método adecuado y por supuesto todo ello no llegará si simplemente aprendemos mucho de los aspectos teóricos sobre la técnica en el lenguaje y lo aplicamos a la práctica cotidiana de nuestro propio lenguaje verbal.

Aprender a aprender a comunicarse mediante la práctica y el ejercicio podría considerarse como una de mis máximas aplicadas desde mi experiencia en la escuela. En este sentido, siempre me he rodeado de un cuaderno donde he ido anotando cualquier sugerencia, que sobre la marcha de la clase o fuera de ella se me iba ocurriendo, raíz de la experiencia vivida, un acontecimiento inesperado, una reacción determinada, un documento desconocido, una ocurrencia imprevista que puede resultar ser muy aprovechables e interesantes en este sentido. Por toda esta labor de campo, un poco de indagación de aquello que puede ser más interesante, no sería nada si luego no lo aplicamos en la práctica.

Una manera acertada de ir avanzando para mí ha sido acompañar mis ocurrencias teóricas de una buena aplicación práctica. En esto como en tantos aspectos de la vida personal cotidiana, de nosotros depende que nuestra labor de laboratorio experimental y de aprendizaje funcione realmente.

No podemos olvidarnos en todo este tema del aprendizaje de una buena técnica vocal, lo mismo que dije antes que sin esfuerzo, ejercicio y práctica no se llega a hablar bien. Todo este proceso reporta a medida que ves resultados, un gran placer y una enorme satisfacción en ambos sentidos, es decir, el que habla se siente bien por su lenguaje y lo que comunica por que ve que consigue plasmar el efecto pretendido y también disfruta y mucho aquel que escucha, el que a recibir un mensaje agradable, inteligible o esperado no puede por lo menos que ser agradecido con la información transmitida.

Sólo nos daremos cuenta, como yo me di cuenta de ello, que habremos alcanzado una estupenda técnica vocal, en el momento que seamos capaces de dominar nuestra voz haciéndola más atractiva al interlocutor, además de poder jugar con ella para tal fin.

Otra máxima mía aplicada en este sentido de utilización de una buena técnica vocal podría ser: tener siempre muy claro lo que quiero decir, tener la suficiente capacidad para decirlo, y también tener capacidad para guardar silencio en el momento preciso, demostrando que el que habla bien, también se nutre de saber escuchar, por eso el silencio preciso y respetado, nos enriquece como seres comunicativos.

Anteriormente he apuntado lo importante que es aprender a utilizar la claridad en las palabras, un lenguaje claro y preciso ha sido para mí determinante en darme cuenta de haber adquirido cierta técnica con los términos, y es que si la comunicación es oscura o no con la claridad suficiente, produce interferencias entre el que habla y entre el que escucha, demasiadas espinas, para un buen entendimiento, consenso o acuerdo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

La comunicación clara es una comunicación por tanto, inteligible que es vital para el aspecto técnico, a ello me ha ayudado mucho el ejercitarme en pronunciar lo más correctamente posible, no omitiendo en ningún caso un término o vocablo que resulte a todas luces necesario y en todo caso enriquecedor.

Si hago un ejercicio de recopilación y de memoria los elementos fundamentales que me han dado la capacidad para producir en el otro el efecto deseado nos encontraríamos con lo siguiente.

Lo primero es tener una conciencia muy clara de lo que es, hablar correctamente y esto me ha llevado a considerar, el uso del aire, cuando respiro, cuando hablo; y es que si el aire no es apropiado cuando hablo, mis expresiones serán poco atractivas, y no me darán la capacidad de poder jugar o modular de acuerdo a mi voluntad. Por eso el aire debe ser el adecuado y las cuerdas vocales deben de estar en su justa tensión.

Un segundo elemento que he tenido en cuenta siempre, aunque a veces me haya costado ser consciente de ello, es cómo es mi pronunciación, que es conveniente cuidar mucho, sabiendo que siempre hay que usar en su justa medida la lengua, ello siempre desemboca en lo que técnicamente se llama una buena dicción, es decir dicho de manera sencilla la lengua deberá producir sonidos sencillos. Con lo cual estaríamos ya en un tercer elemento preciso en relación al aspecto técnico de las palabras, y es la adquisición de una buena resonancia. Resonar significa amplificar, por eso es muy bueno interiorizar esto mentalmente, repetirlo en nuestra mente pensando que al igual que la madera de una guitarra hace de caja de resonancia, nosotros desde nuestros pulmones y desde la utilización del aire disponemos también de esa caja de resonancia que no solo va a dar más volumen al sonido, sino incluso más armonía.

No deberíamos olvidar nunca una constante mental y es pensar y aceptar claramente que llegar a hablar para convencer, va a depender mucho de una estructura compleja en la que están implicados los pulmones, nuestras cuerdas vocales, todo lo que articula, pero sobre todo la lengua que es quizás el elemento central al llevar el movimiento.

Cuando falla alguno de estos elementos fundamentales anteriormente citados, el propio lenguaje se ve muy empobrecido, ya que cualquier carencia de algo esencial para mejorar o perfeccionar las palabras incide directamente sobre la claridad y la inteligibilidad, factores imprescindibles en una comunicación efectiva.

Es necesario en orden a todo esto, el intentar aumentar la sensación de cómo trabaja la lengua, es difícil, porque es un músculo con una sola inserción ósea, pero a mi me ha ayudado mucho un ejercicio más o menos sencillo y es el ponerme hielo en la boca para sentirla, hablar con movimientos repetitivos, o colocar objetos sobre ella. Todo ello me hace sentir como este músculo está ahí funcionando, pero lo bueno es que además de sentir que está ahí, con esos ejercicios la estoy estimulando. Pero como en todo en la vida, ello exige esfuerzo, disciplina y constancia además de dedicarle el tiempo necesario de 4 a 5 minutos. El resultado, al menos yo lo he experimentado muy



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

pronto, es adquirir sensibilización lingüística que significa que cuando hablamos somos conscientes de que tenemos un tracto vocal y que hace su función.

Este proceso sensibilizador puede llegar a durar entre 2 y 4 semanas aproximadamente como me pasó a mí. Recuerdo que los primeros días sirvieron para concienciarme del valor de adquirir sensibilidades la lengua, poco a poco me iba dando cuenta de alcanzar ese objetivo, y finalmente también me iba dando cuenta de que estaba consiguiendo mis propios resortes personales para que este trabajo no se quedara ahí, sino que debería seguir haciendo mi propia sistemática de trabajo, para que el objetivo se quedara en una aproximación al éxito. Las mejores obras y con éxito son las que son capaces de mantenerse y alzarse triunfadoras en la continuidad. Para ello era preciso un entrenamiento y una actuación constante, (si tiro dos veces a los dados tengo posibilidad de ganar, pero si tengo cinco mil, aumentará mi probabilidad casi infinitamente).

Saber comunicar en un aula camino de la buena oratoria, de saber transmitir lo que uno desea que produzca efecto exige un adiestramiento constante sobre objetivos fáciles y vislumbrando cierta y esperanzada probabilidad de acierto en el resultado final.

Esos objetivos pueden y deberían ser, mejorar la pronunciación, la articulación que como he apuntado ya es fundamental para la calidad vocal en una perfecta oratoria.

Para ello como yo he experimentado en las aulas, con tal de hacer desde el principio un trabajo previo y de campo, que aunque difícil al principio, sin duda y ahora con el paso del tiempo, me doy cuenta del gran fruto cosechado.

Todo requiere paciencia, disciplina y mucha práctica, entre otras cosas. En mi caso me ayudó mucho algunos de los ejercicios siguientes:

-Leer un texto durante unos minutos, pero repitiendo varias veces algún fonema: antes de este ejercicio yo tenía que tener conciencia del punto de sensibilización máximo de la lengua, del punto de contacto y del lugar de sensibilización del paladar, donde se produce el contacto. Este ejercicio practicado frecuentemente, mejora sin duda cualquier proceso de **articulación de las palabras**.

-Pronunciar palabras que pareciendo que las pronunciamos correctamente, no está tan claro que sea así, por ejemplo *actitud*, repetimos la palabra varias veces y nos escuchamos teniendo en cuenta que debemos escuchar algo así como a(K)titud, y no como mucha gente hace, a la hora de pronunciar por descuido o ignorancia, que dicha palabra la pronuncia como a(P)titud, confundiendo la primera con la segunda, es decir deberemos, en tal sentido ser muy conscientes, de si utilizamos **la pronunciación** correspondiente a cada palabra y que los demás la oigan correctamente sin lugar a dudas.

Confusión. Ser muy conscientes de ello nos conducirá a conseguir una **dicción** lo más perfecta posible. Yo que soy andaluza, de un pueblo, por la cultura rural o por lo que sea pensaba que pronunciaba



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

correctamente palabras de este tipo, pero fui repitiendo algunas de ellas en clase con los alumnos o cuando leía personalmente cuando me di cuenta de que aun me faltaba mucho ajuste en la dicción.

-Repetir un párrafo con una sola vocal es otro ejercicio práctico que me ha de incrementar **la agilidad en la lengua**, y que como consecuencia me ha dado una **coarticulación** más clara y correcta, quiero recordar que la coarticulación, es la facilidad para pasar de un fonema a otro, porque en una buena oratoria que se precie, es muy necesario saber.

Individualizar cada fonema de nuestro discurso que nos permitirá hablar de manera clara entreabierto y sin esfuerzo, ya que este ejercicio nos permite separar ligeramente las muelas y deja a la lengua con más capacidad de movimiento. El objetivo último que nos dará el éxito es permitir a la lengua moverse de forma rápida, ágil y amplia.

-Deberemos ser muy conscientes de llegar a conseguir mucha **fluidez**, que es la **velocidad en las palabras** que acabará mejorando la articulación. Pero a la hora de mover la lengua de forma rápida y fluida en orden a preservar la buena articulación y pronunciación, debemos de evitar las muecas que no son presentables en una buena oratoria, ya que dan sensación de pedantería.

Otro elemento práctico básico es el que tiene que ver con **la respiración**. Es bueno en este sentido aprender a sentir como espiramos e inspiramos el aire porque un exceso de aire en la respiración puede dificultar el sonido. Ejercicios que nos mejoren este aspecto es tomar poco aire a la hora de hablar, realizar frase cortas, pausas adecuadas, detectar cual es nuestra capacidad de resistencia en la necesidad de aire mientras mantenemos el discurso y adaptar los tiempos para que no dificulte lo que queremos decir o para que sea dicho de manera óptima, también nos ayudará mucho el utilizar un volumen adecuado al espacio y al contexto.

Una buena respiración costal en la que se inspira aire llevándolo a la parte torcida baja, y a continuación se mantiene aquí durante cierto tiempo evitando que se vacíe de golpe

En la espiración, es ideal, es ideal para que la voz no pierda fuerza, y las cuerdas vocales no tiendan a cerrarse.

En cualquier caso hay que concienciarse de tener un **volumen adecuado** adaptable a la situación, y mantenerlo hasta el final de cada frase, a mí al principio de enseñar a mis niños la tentación era ir bajando la voz hasta el final, con lo cual acababan no enterándose de lo que les quería decir, ya que me interpelaban constantemente a repetirles lo dicho anteriormente,, afortunadamente parece que ese defecto ya desapareció .Pero para ello me sirvió mucho escucharme mucho y grabarme para comprobar el final de mis frases.

Otros elementos que sin duda nos ayudarán a mejorar y perfeccionar la calidad de nuestra comunicación es ser conscientes de la relación entre el sonido que emitimos y el **ruido ambiental** existente. Para controlar esto, algo que a mí me funciona muy bien, entre otras cosas, es aumentar lo



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

que se pueda el movimiento de la lengua, realizar frases más cortas y al mismo tiempo pausas más largas, acompañando de cierto aumento de velocidad en la propia frase. Antes de conocer esta buena práctica, recuerdo que me quedaba afónico muchas veces, y es que utilizar una voz lo más limpia posible, con la modulación adecuada, es el mejor antídoto para conservarla mucho tiempo y prevenir problemas serios.

Adquirir una posición distendida, relajada, nos ayudará mucho a clarificar y limpiar nuestra voz y al mismo tiempo a imprimir melodía en aquello que comunicamos, siempre me ha ayudado cuando he hablado a los alumnos, es buscar la máxima sensación de bienestar en mi cuerpo porque me daba cuenta que ello me facilitaba el aplicar mejor los resortes de la adecuada transmisión. Es también muy necesario el concienciarse de marcar especialmente las vocales que clarifica mucho la voz y sin duda otorga tintes muy personales.

Un segundo fundamento básico de una buena comunicación es la **personalidad** que es algo propio de cada uno y que nunca se puede olvidar, porque la propia belleza de nuestra voz y comunicación deberán estar muy en relación con ella, porque en esa relación donde se juega nuestra propia naturalidad de cara a los demás.

La personalidad es mostrarse a los otros tal como uno es sin barreras, sin complejos, sin interferencias, sin bloqueos.

Al principio, contando mi propia evolución, mi psicología, lógicamente inmadura, me impedía sentirme segura dependiendo en que situaciones. No era lo mismo estar fuera de mi centro con gente agradable que estar en el trabajo en plena faena, con problemas distintos. Si la situación era difícil para mí, me producía un sufrimiento previo, solo pensarlo me bloqueaba, poco a poco, a medida que pasó el tiempo esa inseguridad fue bajando y mi capacidad de adaptación al medio, fue aumentando. Todo ello explica que la personalidad y nuestra propia psicología van cambiando y es susceptible por supuesto, de evolución y desarrollo.

Es en ese desarrollo donde podemos ir también adaptándonos, a ser mejores en la comunicación. Es cierto que a medida que la personalidad se afianza, se hace más adulta, ya va cambiando cada vez menos, se alcanza poco a poco la integración de nuestro ser.

En todo desarrollo de la personalidad, es importantísimo el auto-conocimiento sobre todo si hablamos de mejorar nuestra comunicación. Conocernos mejor, nos dará la clave para usar aquellos puntos personales mejores o virtudes propias, en beneficio de llegar a ser auténticos seres comunicativos que saben comunicar y que saben también ser sensibles para ponerse en el lugar del otro al que comunicamos, para detectar cual es su nivel de captación respecto de lo que nosotros le transmitimos. En este sentido la empatía es fundamental porque nos dispone a crear una conexión con nuestro interlocutor que sin anularnos a nosotros mismos, nos permite interiorizar la energía que nos transmite



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

No cabe duda y esto es algo que lo va sintiendo cada uno a medida que la personalidad se va formando, que es importante saber elegir, si queremos ser buenos oradores, aquellos valores positivos propios de una psicología sana tales como la honestidad, la docilidad, la paciencia, la mansedumbre, la comprensión, la capacidad de altruismo etc., que harán de nosotros personas agradables. Factor este último determinante, frente a quien nos descubre en la comunicación. Esto es tan evidente, que si nos quedamos con los valores que nos hacen mejores y nos dan una buena carta de presentación por lógica natural deberemos de rechazar aquellos contravalores que nos afean de cara a los demás como la grosería, la suspicacia, la acritud, la desconexión con el interlocutor, la ínfima capacidad para ponerse en el lugar del otro, el egocentrismo, la testarudez etc.

Yo siempre, es la gran experiencia no ya en mi trabajo, sino en mi vida, he tratado de moldear mi personalidad al estilo de grandes referentes en valores. Este aspecto trabajado constantemente me ha dado progresivamente una enorme confianza en mi misma, que resulta fundamental para comunicar. La auto-confianza, es una experiencia, te conduce a compartir con los demás tus vivencias.

Otro aspecto importante es nuestra propia inteligencia y el papel que puede desempeñar en orden a discernir aquello que nos conviene, no tanto aquello que nos gusta, porque el gusto, perteneciente al orden de la emotividad no parece un criterio fiable de manera absoluta. Además el terreno de los sentimientos, de la afectividad puede ser muy engañoso si no va acompañado de la inteligencia y de la razón, por lo tanto es un terreno que debe controlarse, encauzarse y servirse de él, en buen sentido, es decir una sana afectividad nos dará una personalidad madura, alejándonos de patologías desavenencias psicológicas.

Una buena personalidad exigirá de nosotros, un refuerzo constante de nuestras virtudes y cualidades, un conocimiento de nuestros recursos personales para nuestro aprovechamiento en la buena dirección, crear en nosotros pensamientos y lenguaje positivo potenciando todo ello mediante instrumentos de optimización de lo personal, acentuando la visión cómica de la vida , evitando todo lo que nos lleva al pesimismo.

En este sentido me han ayudado mucho leer libros de humor, películas de risa, de humor en su diferentes vertientes y algo realmente muy eficiente, reírme de mi misma en la privacidad, no tomándome la vida demasiado en serio, también tener como máxima el aprender de cada error y no acusarse por ello sino tener un constante afán de superación.

El optimismo, que es la regla que vence toda dificultad de tipo psicológico, que evita depresiones, que estimula la salud mental y física, deberá ser algo permanente.

Será la forma más inteligente de enfrentarse al mundo y de adquirir bienestar con nosotros mismos, algo esencial para conseguir una excelente psicología personal que englobe una madura personalidad que pueda facilitarnos se estupendos hablantes y conversadores frente al mundo y frente a quienes nos rodean.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

Un tercer elemento para mí fundamental, a la hora de comunicar, es tener muy en cuenta, aquello que queremos comunicar, el contenido que queremos dirigir a nuestros interlocutores, es decir el mensaje. Lo que queremos transmitir es lo que configura la parte más dinámica de la comunicación. El mensaje es como el remate final del edificio comunicativo, por eso siendo tan determinante debe de ser muy cuidado, por quien lo emite

Es muy importante en este campo evitar las incorrecciones gramaticales de todo tipo, que comete frecuentemente el que habla por desconocimiento o ignorancia, ello exigirá tener cierto nivel de conocimiento de la correcta utilización del léxico que puede utilizarse en la práctica.

Emitir mensajes siempre nos replanteará que es mejor hacerlo con gracia y con donaire que con acritud y desasosiego, porque el resultado será absolutamente contrario si se hace de una u otra manera. Nuestro carácter será muy relevante en este sentido a la hora de transmitir lo que deseamos.

El mensaje a comunicar siempre se verá enriquecido si utilizamos nuevas expresiones o nos esforzamos por esbozar o innovar nuevas que normalmente no usamos. Yo por ejemplo uso mucho refranes típicos españoles, como *quien mal anda mal acaba* o expresiones latinas como *ad litteram* en lugar de al pie de la letra.

Otro uso que enriquecerá el mensaje es la intensidad en la precisión de los adjetivos que es algo que siempre denota cultura, por ejemplo en mi uso cotidiano utilizo con frecuencia en lugar de *algo no está concluido*, *inconcluso*. Esta reducción simplifica y además enriquece al lenguaje.

Especialmente relacionado con la argumentación, nunca se debe a alguien que nos está comunicando algo, argumentar en contra de ese alguien, más bien en contra del propio argumento que nos presenta, no se debe apelar a los sentimientos personales o a la autoridad, salvo estrictamente necesario, nunca debe uno apoyarse en afirmaciones no probadas, o que aun no han sido refutadas.

En ocasiones, bajo ropajes muy sutiles se puede esconder falacias realmente virulentas para una buena comunicación, voy a poner un ejemplo que detecté hace algún tiempo: afirmar que “la información llega a corromper puesto que la información es poder y poder, nadie lo ignora, es sinónimo de corrupción”. Decir esto es situarnos en una difícil papeleta, que puede desembocar en acritud entre dos que se comunican, si no se descubre la falacia que hay detrás del razonamiento. Advertir estas falacias nos ayudará mucho en orden a depurar mucho el mensaje, y comunicarlo sin rabiets y exaltaciones innecesarias.

Varias reglas de oro que nos ayudan a transmitir nuestro mensaje podrían ser:

Proceder siempre desde la autoridad de la razón, nunca desde la razón de la autoridad, actuar según la autoridad exclusivamente es saltarse a la torera una de las principales funciones de comunicar y de hablar en cualquier auditorio, me refiero a persuadir a quien tengo en frente. Otra regla es evitar citas en lo posible que pueden ser muy científicas pero que desde el punto de vista de quien tenemos



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 20 – JULIO DE 2009

enfrente sobran, es preciso evitar adjetivos que expresen valoración, ya que una argumentación debe de ser expositiva fundamentalmente. Por otro lado se debe de evitar confrontaciones directas con las personas. En este campo los profesores nos encontramos mucho caldo de cultivo, pues los adolescentes desde la inmadurez psicológica no saben medir las consecuencias de sus actuaciones, ni de lo que dicen.

En una de mis aulas una alumna, discutiendo sobre los malos tratos a las mujeres, se enfrentó a un compañero, en un principio fue contra-argumentación verbal dura, pero después la cosa se encendió de tal manera, que no estando de acuerdo con lo que el chico defendía, sucumbió en ofensas personales y que tenían que ver no con él, sino con su familia. Recuerdo que tuve que poner orden muy en serio, porque de no haberlo hecho, aquello podía haber acabado en las manos.

Es absolutamente necesario, a la hora de exponer nuestro argumento buscar siempre lo que verdaderamente es objetivo, no fruto de cada sujeto, porque de este modo podríamos no llegar a conclusiones válidas. Si utilizamos ejemplos, deben de ser pocos e interesantes, que realmente nos refuercen en lo que queremos exponer. Su uso inadecuado y excesivo podría empobrecer mucho un debate o una exposición.

Por último tendremos que evitar en la medida de lo posible que a medida que hablamos vayamos pasando de un tema a otro, sin crear auténtica y sólida argumentación, es lo que se llama divagar, esto suele pasar a personas que tienen mucho vocabulario, pero lo administran mal, porque no lo controlan en sus exposiciones.

Transmitir mensajes acertados y efectivos debe de esconder detrás dos normas de oro que cualquier comunicador deberá de tener muy en cuenta siempre que serían:

-La adaptación al auditorio o a la audiencia a la que quiere comunicar. para lo cual debe de hacer un trabajo previo de verdadero conocimiento de ese espacio y de esos oyentes.

-La búsqueda inmediata y decidida de la comprensión del mensaje a comunicar, esto exige ser flexible y adaptable a número y gente.

4. CONCLUSION FINAL

En cualquiera de los casos, desde mi experiencia he querido exponer los entresijos de cómo yo he aprendido, ya desde la teoría (cursos, academias, libros...), pero sobre todo desde la práctica cotidiana de mi trabajo con personas, a comunicar, a ser un buen gestor del lenguaje ,algo que sin duda me ha llevado a ir adquiriendo seguridad en mi mismo y en mi entorno en la medida que me he ido conociendo a mi mismo y a lo que me rodea, evitando timideces absurdas, inseguridades bloqueantes y descortesía con quien estaba en las antipodas de mi pensamiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 20 – JULIO DE 2009

No deberíamos olvidar, algo que a lo largo de estos años me ha dado mucha capacidad de maniobra, además de mucha satisfacción personal en la comunicación y es que siendo tolerante, generosa y prudente, se coloca una, en un nivel óptimo para saber conversar de manera absolutamente dinámica, secreto imprescindible de cualquier maridaje en las relaciones humanas.

5. BIBLIOGRAFÍA

Aguaded Gómez, José Ig. y otros (1996) **Comunicar**. Revista de medios de Comunicación y Educación. Huelva. Ed Prensa y Educación.

Álvarez Calvo, José Ant y otros (1994) **La Publicidad**. Madrid. Mto. de Sanidad y Consumo. Instituto Nal. de Consumo. Colección Material Didáctico.

Álvarez Pillado, A (1997) **Desarrollo de las habilidades sociales en niños de 3-6 años. Guía práctica para padres y profesores**. Madrid. Visor.

Ana M^a y Milicia, Neva (1996) **Vivir con otros. Programa de desarrollo de habilidades sociales**. Madrid. CEPE.

AA.VV. (1993) **Educar el autoconcepto en el aula**. Córdoba. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.

Beauchamp, A y otros (1985) **Cómo animar un grupo**. Bilbao. Sal Terrae.

García Pérez, Manuel y Magaz Lago, Ángela (1995) **Aprendiendo a comunicarse con eficacia. Entrenamiento en habilidades de comunicación asertiva**. Manual para padres. Madrid. CEPE.

Goldstein, Arnold y otros (1987) **Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia**. Un programa de enseñanza. Biblioteca de psicología, psiquiatría y salud. Barcelona. Martínez Roca.

Gómez, M^a Teresa y otros (1995) **Propuestas de intervención en el aula. Técnicas para lograr un clima favorable en la clase**. Madrid. Narcea.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Inmaculada Porcel Contreras
- Centro, localidad, provincia: Málaga
- E-mail: inmaporcel26@yahoo.es
-