

## AFP5



Hablar, hablamos todos. En la oficina, en el supermercado, en la facultad, en el bar, en la calle, en casa... Lo hacemos con los padres, con los vecinos, con los amigos, con el novi@... Incluso con nosotros mismos.

Pero... ¿Cómo saber si tenemos una buena calidad comunicativa?

Ese fue el objetivo de la primera jornada del Programa de Autoformación Personal Psicológico Prosocial (AFP4), concretamente dedicado al Prácticum (AFP5). Después de tener contacto con la teoría psicológica, nos aventuramos a poner a la práctica los conceptos para seguir avanzando en nuevos conocimientos.



Catorce personas elegimos alejarnos de nuestro entorno habitual durante todo un día para adentrarnos juntos al territorio de la naturaleza.

El lugar escogido fue una casa rural en Berga, dónde además de la maravilla del paisaje, animales de diferentes especies daban personalidad al lugar.

Para empezar la jornada nos sentamos en un hórreo situado en el corazón del campo. Creando un círculo de complicidad se iniciaron las presentaciones oficiales. El grupo se componía de tres profesionales y once estudiantes de Psicología. La rueda de breves auto-descripciones realzó la evidencia de que todos los allí presentes tenían en común lo que más les fascinaba, la Psicología, y cómo parte de ella su interés por descubrir las claves de una Comunicación de Calidad.



Después de un breve descanso para interactuar con los caballos, perros y gatos que compartían con nosotros el escenario de nuestro encuentro, escogimos unas sillas cercanas a la masía para recibir la información teórica a través de unas fotocopias. Allí se explicaban los quince aspectos de la comunicación propuestos por el Dr. Roche (2001).

1. Disponibilidad en el receptor.
2. Oportunidad del iniciador (contexto y situación).
3. Vacío dentro de sí en el receptor para la acogida total del otro.
4. Empatía.
5. Vivir el presente con plenitud (la comunicación que se está realizando) por parte del iniciador y del receptor.
6. Confirmación del "otro".
7. Valoración positiva.
8. Escucha de calidad.
9. Emisión de calidad.
10. Aceptación de "lo negativo".
11. Amplitud del repertorio de temas.
12. Suficiente cantidad de información.
13. Apertura y revelación de sentimientos.
14. Verificación y control del proceso comunicativo.
15. Contraste de los significados mutuos. Distancia semántica.

A modo de ejemplo escogimos el primer factor: Disponibilidad del receptor. Cada uno se evaluaba en voz alta con una nota del 1 al 10 argumentándola con sus hábitos cotidianos.

Seguidamente llegó el momento de la comida, donde como si de una gran familia se tratase nos cobijamos en una mesa repleta de deliciosos productos caseros. El rescoldo del comedor potenció una interacción de diversas conversaciones sorprendentemente cálidas teniendo en cuenta que hasta horas antes éramos prácticamente desconocidos.

Después de la elegante tertulia nos permitimos unos minutos de relajación antes de reiniciar el siguiente análisis comunicativo. Momento para lecturas, siestas, animales o reiniciación de las conexiones que se habían establecido durante la comida. Cada uno hizo libremente lo que el lugar y la situación le inspiraran.

Entrada ya la tarde volvimos a reunirnos en el hórreo. Cada uno había ya asimilado el significado de los 15 factores anteriormente expuestos. Era el momento de evaluar nuestro estilo comunicativo. Para hacerlo surgieron diferentes ideas, y por consenso general se decidió hacerlo por parejas. Acordamos que nos subdividiríamos de dos en dos, y como si de un baile se tratase, cambiaríamos de

pareja al cabo de unos minutos. La limitación del tiempo en este caso nos permitía interactuar con diversas personas, a la vez que potenciaba una precisión de ideas para ser capaz de transmitir las brevemente.

De este modo se iniciaron paseos expandidos entre las montañas, donde cada uno expresaba la visión que tenía de sí mismo y analizaba con su compañero el modo para mejorarlo.

Podría parecer en un primer momento que la rotación de sujetos trivializase el tema a tratar, pero sucedió justamente lo contrario. Se comentaba una y otra vez los mismos factores, pero nunca se repetía una misma conversación. Dependiendo de quien tuvieras delante definías tu estilo comunicativo de un modo personalizado para quien te escuchaba, obteniendo de esta manera diversas perspectivas de un mismo significado. A cada nueva combinación de personas se percibía una evolución progresiva de conclusiones. El feedback que habíamos recibido al comentar los mismos factores con otros compañeros minutos antes desarrollaba una mejor apreciación de lo que se estaba discutiendo. Cada compañero te hacía apreciar diferentes aspectos de tu forma de interactuar en sociedad, a la vez que tú también podías aconsejarle mejor conociendo el ejemplo de más personas.

Me atrevería a decir que fusionamos el diagnóstico con la terapia, donde con ayuda de las conexiones aleatorias entre nosotros, aprendimos a entender qué es lo mejor que tenemos para ofrecer en el momento de comunicarnos y qué aspectos deberíamos mejorar.

La puesta de sol anunciaba la finalización de la jornada, así que nos reunimos por última vez en el comedor de la masía, y entre todos elaboramos las conclusiones de lo que aquel día nos había brindado..



El ambiente rebosaba satisfacción y, con entusiasmo compartido, cada uno de los presentes expuso aquello que más le había sorprendido. Personalmente, destacaría la complicidad que creó la unión en un territorio neutro de catorce amantes de la Psicología. Compartir los significados de la vida con quienes miran el mundo detrás de similares modos de enfoque, hizo florecer la comprensión mutua.

El objetivo de la jornada era aprender a mejorar nuestro estilo comunicativo para una mayor realización personal con el reforzamiento de una gran habilidad social. Y definitivamente lo logramos, puesto que detenerse a observarse a uno mismo y contrastarlo con los demás ya es el primer paso para concienciarse de nuestras responsabilidades a la hora de comunicarnos. Una vez descubiertos los factores que podrían ser mejorados, y con ayuda de los comentarios de quien también se detuvo a observarlos contigo, el camino hacia una Comunicación de Calidad se percibe llano y agradable.

El objetivo se había cumplido y, más allá de cualquier expectativa inicial, regresábamos a casa con mucho más de lo que el Programa APF5 se había propuesto. Habíamos renovado energías entre la fragancia de la montaña, conocimos personas que compartían la misma dedicación profesional, contrastamos opciones y teorías...y acabamos por entender cómo puede potenciarse la magia que esconde cualquier contacto con los demás.

Definitivamente un día para recordar y empezar a renovarse interiormente.