

Comunicación

Patrones de comunicación

Según Virginia Satir



Systways.

Patrones de comunicación según Virginia Satir... En síntesis

Preguntas

- ¿Cuál es mi patrón de comunicación o actitud predominante?
- ¿Qué patrón predominaba en mi familia de origen y en otros espacios sociales claves?

En síntesis

Una formación sobre el modelo de la Interacción Centrada en el Tema puede desarrollarse de la siguiente manera:

- 1º Introducción y orientación
- 2º Actitud sumisa
- 3º Actitud acusadora
- 4º Actitud superracional
- 5º Actitud evasiva
- 6º Combinación de actitudes
- 7º Reflexión en triadas
- 8º Reflexión en plenaria

Cambios esperados

Las y los participantes

- ⇒ toman conciencia sobre sus patrones y actitudes de comunicación predominantes y su origen.

Campos de aplicación

- Comunicación
- Actitudes

Producto

- Toma de conciencia sobre las actitudes y patrones de comunicación propios y su origen

Participantes

- 8 a 30 participantes

Agrupación

- Plenaria
- Parejas

Tiempo requerido

- 30 a 60 minutos

Espacio y otros requerimientos

- Espacio grande.

Materiales

- Presentación de Power Point con instrucciones sobre las actitudes y posturas respectivas.

El proceso metodológico... paso a paso

1º Introducción y orientación

La facilitadora da una breve introducción sobre el modelo de los patrones de comunicación según Virginia Satir.

2º Actitud sumisa

Las palabras muestran :
"Lo que usted quiera está bien. Estoy aquí para hacerle feliz".

El cuerpo suplica: "Soy inofensivo/a".

El interior: ¿Cómo se siente la persona por dentro?
"Me siento una nulidad sin él/ella estoy perdida. No valgo nada".

La persona con una actitud sumisa:

- Siempre trata de complacer, disculpándose.
- Está de acuerdo y necesita la aprobación de otros.
- Piensa que es un/una "Don o Doña Nadie"

La facilitadora pide a las y los participantes que caminen por el salón y que cada uno tome la posición de una persona con actitud sumisa. Algunas características claves son:

- Se ponen de rodillas.
- Extienden una mano implorando ayuda.
- La cabeza hacia atrás, con voz frágil y débil.
- Asumen la actitud de una persona melosa, que se siente mártir y diga "sí" a todo, no importa lo que usted piense o siente.



3° Actitud acusadora

La facilitadora introduce la actitud acusadora.

Las palabras muestran desacuerdo.

“Usted nunca hace bien las cosas; ¿Qué le pasa?”.

El cuerpo culpa a los demás.

“Yo soy el/la que manda aquí.”

El interior. Cómo se siente la persona por dentro “Estoy solo/sola; soy un(a) fracasado(a).”

La facilitadora pide a las y los participantes que caminen por el salón y que ahora adopten la posición de una persona con actitud acusadora.

Características claves de una persona con actitud acusadora son:

- Busca los errores de los demás.
- Es un(a) dictador(a), un(a) jefe(a).
- Actúa como un superior y parece que dijera: “Si no fuera por usted todo caminaría bien”.
- Al actuar como acusador(a), usted debe sentir sus músculos y órganos muy tensos, mientras la presión de su sangre sube.
- Su voz es dura y fuerte.
- Siéntase como tirano/a, criticando a todo y a todos.
- Cuando usted está culpando a alguien, está respirando entrecortado, o aguantando la respiración porque los músculos de su garganta están muy tensos.
- Los ojos tienden a salirse y la nariz se infla o ensancha y la cara se pone roja.



4° Actitud superracional

La facilitadora introduce la actitud superracional.

Palabras súper razonables. "Si uno observa cuidadosamente, notaría que hay quien tiene las manos maltratadas por el trabajo".

El cuerpo calcula. "Soy frío, calmado imperturbable".

El interior como se siente por dentro. "Me siento vulnerable".

La persona con una actitud superracional:

- Es muy correcta, muy razonable.
- No demuestra sentir nada.
- Es tranquila, fría y ordenada.
- Podría ser comparado con una computadora o un diccionario.
- El cuerpo se siente seco, generalmente "frío" y no se entrega a ninguna situación.

La facilitadora pide a las y los participantes que caminen por el salón y que ahora adopten la posición de una persona con actitud superracional.

Características claves de una persona con actitud superracional son:

- Imagínese que su columna vertebral es como una varilla de acero.
- Mantenga su cuerpo lo más quieto posible, incluyendo la boca.
- Cuando usted es super-racional su voz va a parecer "muerta", pues usted habla sin sentimiento.
- Algunas personas creen que esto es lo ideal: "Decir las palabras correctas, no mostrar sentimientos y no actuar"



5° Actitud evasiva

Dirá o hará cosas que tengan poca relación respecto a lo que digan o hagan los demás.

Palabras sin sentido irrelevantes

Cuerpo (formando ángulos, desviando hacia otro lado).

Contorsionado y distraído.

El interior. Cómo se siente por dentro
"A nadie le importo, no hay lugar para mí".

La facilitadora pide a las y los participantes que caminen por el salón y que ahora adopten la posición de una persona con actitud evasiva.

Características claves de una persona con actitud evasiva son:

- Nunca responde a lo preguntado, más bien ignora lo que otros dicen y sale con otra pregunta sobre diferente tema.
- Véase a sí mismo como un trompo dando vueltas que no sabe a donde va y si llega a algún lugar.
- Está muy ocupado moviendo su boca, su cuerpo, sus manos y sus piernas.
- Piense que su cuerpo está moviéndose en diferentes direcciones a la vez.
- Ponga sus rodillas juntas y mueva sus manos y brazos en direcciones opuestas.



6º Combinación de patrones

La facilitadora pide a las y los participantes de combinar diferentes patrones, por ejemplo:

- Actitud sumisa y acusadora
- Actitud superracional y evasiva
- Actitud acusadora y evasiva
- Actitud sumisa y superracional

7º Reflexión en triadas

La facilitadora les pide a las y los participantes de juntarse en triadas y reflexionar sobre el ejercicio:

- ¿Cómo se sentían al asumir las diferentes actitudes?
- ¿Cuál es el patrón que predomina?
- ¿Cuándo prevalece qué tipo de patrón?
- ¿Dónde aprendió estos patrones?

8º Reflexión en plenaria

Las y los participantes comparten algunas reflexiones y la facilitadora puede dar un breve input teórico sobre los patrones según Virginia Satir y el modelo funcional de comunicación.



Fuentes de sabiduría

Fuentes

- 📖 *Entrenamiento en Constelaciones Familiares.*
3° Módulo. Facilitado por Dra. Martha Cabrera.
Managua, Marzo 2014.

Bibliografía para profundizar

- 📖 *Satir, Virginia.*
Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz.
Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis

Elaboración

Elaboración y adaptación:	Rita Muckenhirn
Diseño y diagramación:	Idem.
Fotografía:	Idem, tomadas en los procesos de formación con <ul style="list-style-type: none">• La Cuculmeca• Comisión Nacional de Educación de la Iglesia Católica de Cuba
Fecha:	14 Marzo 2015

Cooperación

La elaboración de esta herramienta fue auspiciada por **Cáritas Suiza**.



Para contactarnos



La Cuculmeca
Jinotega, Nicaragua

Teléfono (+505) 2 782 3578
Teléfono (+505) 2 782 3579
Email info@cuculmeca.org
www.cuculmeca.org

Los Nahuales

Nicaragua Cecilia Eugenia Falla
El Salvador Juan Carlos Hernández
Guatemala Teresa Hernández



Rita Muckenhirn
Facilitadora y asesora

(+505) 2 78 23 880 Teléfono
(+505) 893 29 003 Móvil
rita.muckenhirn64@gmail.com Email
info@systways.com Email
rita.muckenhirn Skype
www.systways.com

cecilia.eugenia.falla@gmail.com
juancahemo@gmail.com
osherdez_tere@yahoo.es



¿Qué es la Caja de Herramientas Sistémicas 4.0?

Estimada lectora, estimado lector:

Esta herramienta metodológica forma parte de una **Caja de Herramientas Sistémicas 4.0** con el objetivo de “tropicalizar”, sistematizar y difundir el enfoque sistémico en nuestro contexto latinoamericano de manera interactiva.

Al utilizar esta herramienta, queremos pedirle que:

- 1° Su uso y reproducción total o parcial sea para fines sociales y no comerciales.
- 2° Siempre citen las fuentes.
- 3° Nos den retroalimentación sobre su utilidad, que nos hagan llegar sus impresiones, comentarios, sugerencias o aportes para mejorar la próxima edición o simplemente, saber en qué les ayudó su lectura.

Gracias