

## DIÁLOGO COMO ESTILO DE VIDA

Para vivir una verdadera cultura del diálogo es necesario entrar en una dimensión comunicativa y relacional verdadera, auténtica, en cuya base existan sentimientos importantes como la confianza, la tolerancia, la empatía, el amor y el respeto hacia el otro. Pero comunicar bien no es fácil y en ciertos casos resulta incluso imposible si se permanece más propensos a reaccionar y a defender la propia posición en vez de estar, sinceramente, más disponibles al diálogo. Hace falta entrenamiento y con frecuencia nadie nos enseña a adquirir esta fundamental aptitud de vida.

El **objetivo** de los ejercicios que se proponen en esta ficha es ofrecer a los chicos un espacio para reflexionar y entrenarse sobre algunas prácticas que ayudan a cambiar el modo que tenemos de comunicar y relacionarnos con los demás (ver también los objetivos de las actividades individuales), ejercitándose de este modo para que el diálogo se convierta en un modo de vivir.

### Un test para evaluar

El siguiente cuestionario permite que los chicos evalúen sus capacidades de diálogo y comunicación, en el respeto de la propia privacidad, ya que los resultados no son compartidos ni con el grupo ni con el animador.

#### *Indicaciones para la elaboración*

Cada componente del grupo recibe la ficha, el moderador explica que se trata de una ficha totalmente anónima, que no se retirará al final del trabajo y que serán ellos mismos quienes calcularán la puntuación para evaluarla.

Si hubiese términos poco comprensibles, hay que explicarlos con anticipación.

Comunicar *los tiempos* para la *elaboración*: no más de 10 minutos.

## FICHA PARA LA AUTOEVALUACIÓN DE LAS APTITUDES DE DIÁLOGO

**Evalúa, de manera objetiva, el nivel que tienes en las habilidades abajo descritas, utilizando la siguiente escala de evaluación:**

5 = excelente; 4 = bueno; 3 = suficiente; 2 = insuficiente; 1 = escaso.

1	Escucho con interés los puntos de vista de los demás	
2	Permanezco tranquilo/a y no reacciono de manera negativa (me enfado, me voy, me quedo en silencio ...) en diálogos difíciles, con opiniones diferentes	
3	Me esfuerzo en usar palabras comprensibles para el que escucha, si es de otra cultura o idioma	
4	Me esfuerzo por comprender lo que los otros quieren expresar y hago preguntas para entender mejor cuando tengo dificultad	
5	Establezco un vínculo con las personas también fuera de mi familia o círculo de amigos	

6	Trato de expresar mi identidad (experiencias de vida y de fe, convicciones, valores) sin oponerme, de manera que el otro pueda acoger y entender	
7	Dialogando con alguien sé que es importante reconocer mis emociones y también las de los demás	
8	Trato de compenetrarme con la situación de los demás para entender las exigencias y necesidades	

#### Indicaciones para la autoevaluación

Las puntuaciones se suman considerando las 4 categorías de referencia nombradas en el siguiente esquema y que se proyectarán para el grupo, de modo que cada uno pueda calcular su propia puntuación.

- A. **CAPACIDAD DE ESCUCHA E INTERÉS POR CONOCER AL OTRO** para descubrir su vida, sus ideales, su cultura, su sensibilidad (preguntas 1, 4)
- B. **COMPARTIR CONTENIDOS, EXPERIENCIAS QUE SE REFIEREN A LA PROPIA VIDA**, los propios valores, los propios ideales (preguntas 3, 6)
- C. **RELACIONARSE CON LOS DEMÁS** demostrando respeto, sensibilidad, estima, capacidad para aclarar puntos de conflicto o diversidad (preguntas 2, 5)
- D. **CAPACIDAD EMPÁTICA**, ponerse en sintonía con los demás, acogerlos en su alteridad (preguntas 7, 8)

Se puede explicar el significado de las 4 categorías, deteniéndose, sobre todo en:

- Categoría C: es la más compleja porque concierne no solamente la habilidad para comunicar, sino para relacionarse con los demás en la vida comunitaria.
- Categoría D: representa la capacidad que ayuda a ponerse en sintonía con los demás, permaneciendo fieles a la propia identidad.

Interpretación de las puntuaciones obtenidas de este modo en cada categoría:

De 10 a 7 → **¡La meta está cerca!** Estás abierto a los demás y sabes establecer un buen diálogo también con personas diferentes a ti. ¡Sigue entrenando tus habilidades!

De 6 a 4 → **¡Falta un empujón!** Conoces la importancia del diálogo para realizarte en la vida, pero tienes que trabajar más algunas habilidades. ¡Ve adelante con ánimo!

Menos de 4 → **¡No detengas la carrera!** Tienes alguna dificultad para establecer un diálogo con personas diferentes a ti. Comienza, durante el día, a escuchar más a las personas que están a tu lado y comunícales algo de tu vida. ¡Cada meta, para poder ser alcanzada, necesita entrenamiento!

Proponer un breve compartir entre los chicos sobre el efecto del test y qué reflexiones ha estimulado. Luego se puede afrontar con el grupo uno de los siguientes ejercicios para entrenar algunas habilidades específicas del diálogo. Proponemos dos ejercicios sobre las categorías B y D.

#### 1. Comunicar sobre sí mismos (tiempo previsto: 30 m.)

*Objetivo:* ayuda a una primera apertura de nosotros mismos hacia los demás y a reconocer la importancia de comunicar de manera profunda y auténtica para construir relaciones sólidas y satisfactorias.

*Desarrollo:* Cada chico elige a otro miembro del grupo según el criterio del conocimiento mínimo (a quien conozcamos menos). Las parejas que así se forman se distribuyen en la habitación, respetando una cierta distancia para no ser molestadas por las otras. Cada pareja tiene que decidir quién es A y quién es B.

*Primera fase:* todos los A, se presentan a B para que éste los conozca. Hay que dar esta consigna: “*Tienen 5 minutos de tiempo para presentarse a su compañero del modo más completo posible, aprovechando el tiempo que tienen a disposición. Elijan las noticias y argumentos que les parezcan más adecuados*”. A los B se les da la consigna de escuchar con mucha atención las palabras de A sin interrumpir, animando al que habla con una actitud interesada y participativa. (Tiempo: 5 m.) Pasados los cinco minutos, los roles se invierten: B se presenta y A escucha. (Otros 5 m.)

*Segunda fase:* el moderador escribe en la pizarra algunos argumentos, sobre los cuales pide una reflexión personal.

Principalmente ¿ de qué modo el otro se presentó a mí?

- Me transmitió, sobre todo, **informaciones**: dónde vive, quiénes son los miembros de su familia, la edad, los medios de transporte que utiliza...
- Habló de las **relaciones** importantes de su vida: quiénes son sus amigos, sus personas de referencia, qué tipo de relación tiene con ellos ....
- Me comunicó **lo que considera importante y da sentido a su vida**: cuáles son sus convicciones incluso religiosas, sus ideales, sus principales valores, sus sueños para el futuro ...

Comunicó sobre todo

- ¿Lo que tiene?
- ¿Lo que hace?
- ¿Lo que es y ama?

El animador repasa los distintos puntos, haciendo notar no sólo lo que ha dicho el compañero, sino también, y sobre todo, lo que no ha dicho:

- ¿Por qué ha preferido presentarse sólo con informaciones genéricas?
- ¿Qué le ha impedido hacerme realmente partícipe de su existencia?
- ¿Por qué no me ha dicho nada de sus sueños y las metas importantes que quiere alcanzar en la vida?

Y en este momento se invierte la pregunta para llegar al núcleo fundamental: **¿Y tú, cómo te presentaste a tu compañero? Haz un repaso del cuadro volviendo a pensar en tu discurso.**

Ahora A y B se intercambian comentarios y reflexiones sobre estos argumentos (5 m.)

Luego, si alguien lo desea, puede comunicar en voz alta sus observaciones:

- ¿Hay algo que has comprendido a través del ejercicio y que quieres compartir con todos?
- ¿Cuándo, o con quién durante el día puedes establecer diálogos en los que logras comunicar con el corazón, haciendo participar al otro de tus emociones, proyectos, valores importantes para tu vida?  
¿Qué existe en la base de estas relaciones?
- ¿Por qué podría ser o no ser importante lograr comunicar a este nivel con el mayor número posible de personas? ¿Qué ventajas o eventuales desventajas ves en ello?

## 2. Salir del propio punto de vista asumiendo el de otra persona (tiempo previsto 30 min.)

*Objetivo:* entrena la empatía y la capacidad de ponerse en sintonía con los demás.

*Desarrollo:*

*Primera fase.* Sentados en círculo, cada chico tiene consigo papel y lápiz. Se da la consigna de escribir brevemente sobre una hoja anónima – que luego se retirará – *el problema más importante* que encontramos cuando establecemos un diálogo con quien es distinto a nosotros (por cultura, convicción, edad ...).

Retirar las hojas, mezclarlas y volver a distribuir las al azar: a cada uno se le asigna *el problema del otro*. Especificar que si por casualidad a alguien le volviese a tocar su misma hoja, él es el único que lo sabe: para todos los demás, él posee un problema diferente.

*Segunda fase:* Se da luego la siguiente consigna: *“Ahora, el problema que tienes entre tus manos es tuyo. Léelo con atención, porque tienes que referirlo a los demás con detalle, mucho más de cómo está escrito en la hoja. Los compañeros pueden hacerte preguntas para entenderlo más a fondo y tú deberás responder. Luego ellos tratarán de darte buenos consejos al respecto.”*

Si el grupo es numeroso no es posible que hablen todos, entonces se llaman al azar a algunos chicos para que realicen el ejercicio o se divide al único grupo en varios más pequeños (es útil la presencia de un animador en cada pequeño grupo).

*Tercera fase:* El que escribió originariamente el problema en la hojita, atribuye una valoración del 1 al 10 a la eficacia con la cual ha sido expuesto su problema y a los consejos dados por el grupo, que también influyen en la valoración. Esto dará una visión general de lo “empático” que ha sido el grupo, es decir, capaz de haber sabido ponerse en el lugar del otro.

Nota: hacer presente a quien realiza la evaluación que no hay que especificar el problema ni el compañero que se puso en lugar del otro, para que se mantenga el carácter de anonimato y respeto de la privacidad.

Se puede continuar con una reflexión guiada con algunas preguntas que estimulen el intercambio entre los chicos sobre la importancia de la empatía, los obstáculos y las ventajas que se pueden encontrar poniendo en práctica esta habilidad.

Conclusiones que se pueden subrayar al final, dialogando con los chicos

*Pasar de los ejercicios a las “conclusiones” que aquí les proponemos de manera sintética, es siempre muy delicado. Se corre el riesgo de haber logrado un bonito diálogo y confrontación y al final, las conclusiones llegan oportunas. Hay que saber encontrar muy bien la relación que ponga en evidencia los resultados de los chicos y añada, profundice, lo que han descubierto a través de las actividades precedentes.*

- La habilidad de vivir en diálogo con los demás es una conquista y alcanzarla implica dificultad, pero es posible. En la sociedad actual se revela como una verdadera necesidad. El diálogo debería ser nuestro estilo de vida permanente.
- Hablar de diálogo significa hablar del ser humano, único ser vivo capaz de entrar en diálogo consigo mismo, con los demás y con Dios. En el diálogo dos o tres elementos se ponen en relación, haciéndose don recíproco de su propia identidad, que quiere decir de su propia perspectiva de las cosas, de la realidad. El otro – cada otro, desde el papá hasta el amigo, desde

tu mismo compatriota al extranjero – lleva siempre dentro de sí otra perspectiva que no es la mía, porque cada uno de nosotros es único en su personalidad e historia.

- Lograremos dialogar y cooperar cada vez más, cuanto más logremos ensanchar nuestras opiniones y nuestros puntos de vista para colocarnos en el lugar de los demás. Las personas que comparten la misma cultura no deberían nunca cerrarse en sí mismas –si se encierran en sí mismas retroceden – sino que están llamadas a encontrarse con otras culturas y a crear nuevas realidades.
- La capacidad de diálogo incluye varios niveles de competencia que comprenden capacidades receptivas y comunicativas. Podemos sintetizar así las principales competencias (ver también el cuadro para el test inicial):
  - Capacidad de escucha y deseo de conocer al otro.
  - Conocerse a uno mismo y habilidad para “comunicarse” con los demás.
  - Habilidad de relación, de relacionarse con los demás.
- Cuando hablamos de diálogo con otras culturas deberíamos incluir en esta definición a los individuos y a las comunidades diferentes de nosotros, los así llamados “otros”. Existen, de hecho, culturas con raíces geográficas y antropológicas, pero también culturas eclesiales diferentes, religiosas diferentes, y también hay culturas como la juvenil que es distinta de la adulta, la cultura laica etc. ...
- Dialogar con esta actitud nos hace descubrir y apreciar las otras culturas, crecer como hombres-mundo, capaces de acoger los tesoros que donan los demás y darles también a todos ellos nuestros propios tesoros.