



Ejercicio 1

Para el taller de comunicación Oral y Escrita I

*Tito Nelson Oviedo A.*¹

Editor: James Rodríguez Calle²

Fecha de publicación:

No específica

Palabras Clave

Estrategias de lectura
Comprensión lectora
Interpretación
Producción
Lectura
Escritura
Ayudas didácticas
Ejercicio



*Dependencia
académica:*
Escuela de Ciencias
de la Educación

*Departamento de
lenguaje*

Descripción

El objetivo de este documento es brindar un ejercicio de lectura, análisis y escritura que permita al estudiante obtener diversas estrategias para mejorar su competencia comunicativa. En este ejercicio el estudiante realizará, a partir del texto de Rosenberg (“Pasar de ser esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas”), un análisis de la intención del autor, la estructura del texto, las voces ajenas y el tono utilizado. Con base en estas herramientas, el estudiante deberá producir un texto.

¹Tito Nelson Oviedo A. : Universidad Icesi, Cali. toviedo@icesi.edu.co

²James Rodríguez C: Universidad Icesi, Cali. jamesroca@gmail.com



Ejercicio 1

El texto que va a leer en este taller, se titula *“Pasar de ser esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas”*. Es una sección del capítulo 5, de ROSENBERG, Marshall B. (2000), *Comunicación no violenta*. Barcelona: Ediciones Urano.

Los ejercicios que va a realizar en torno a este texto, están diseñados para mostrar diversas estrategias que un buen lector aplicará en su *lectura detallada*, que apunta a la “formación” (de una estructura de conocimiento) del estudioso.

Procedamos.

1. Prelectura. ANTES DE LEER EL TEXTO en su totalidad, revise rápidamente el título, los subtítulos y la extensión del escrito. ¿Había oído hablar del tema? ¿Qué ideas se le vienen a la mente al leer el título? ¿Qué entiende por ‘liberarnos de las emociones expresándolas’? ¿Qué espera encontrar en el escrito?

2. Lectura. AHORA, LEA TODO EL TEXTO (con el propósito de comprenderlo, interpretarlo, criticarlo e inspirarse en él para producir su propio texto). Trate de seguir las recomendaciones

siguientes:

▶ Si encuentra palabras que no conoce, resáltelas (y cópielas). Trate de darles sentido dentro del contexto en que aparecen. Si el contexto no es claro y usted necesita seriamente el significado de la palabra, vaya al diccionario. Si no, avance sin detenerse, y deje la consulta del diccionario para el final. PERO USE EL DICCIONARIO Y ASIMILE ESE VOCABULARIO. Seguramente le será de utilidad todos los días de su vida.

▶ Haga apuntes y preguntas que usted querría hacerle al autor o a alguien que sepa del tema.

▶ Subraye o resalte palabras claves para el sentido del texto. Evite subrayar cantidades de oraciones.

▶ Visualice situaciones, lugares, personajes... que van surgiendo en el escrito. Y vaya tejiendo su propia “historia”.

▶ Siempre que le sea posible, lo que está leyendo relaciónelo con algún otro texto que haya leído o con situaciones vividas por usted o con lo que de alguna manera ha llegado a formar parte de sus saberes.

Haga los ejercicios que se proponen a

a continuación, para que vaya desarrollando estrategias que le ayuden a ser un mejor lector.

3. Huella del autor. Por el tema y por algunas expresiones que se encuentran en el texto, ¿qué ocupación infiere usted que tiene el autor?

4. Motivación del autor. ¿Qué supone usted que movió al autor a escribir el libro del que tomamos esta sección? Es decir, ¿qué tipo de problemas humanos hacen que el autor se ocupe de ellos? Por otra parte, ¿qué finalidad cree usted que persigue Rosenberg al escribir este tipo de texto?

5. Características generales del texto. ¿Qué tipo de texto es este: Científico, político, religioso, de orientación psico-social, filosófico, de ficción...?

¿Qué hace este texto en su estructura discursiva fundamental: describe un proceso, argumenta a favor o en contra de un punto de vista, señala pautas de comportamiento humano, narra la historia de algún ser en particular...?

¿Qué características tiene el **tono** del escrito: académico, frío, cálido,

coloquial, abstracto, concreto, especulativo, complaciente, sugestivo, distante, despectivo, comprometido, autoritario...?

¿Qué rasgos **lingüísticos** tiene: oraciones densas, extensas y complicadas; oraciones breves y sencillas; vocabulario extraño o transparente, difícil o fácil de leer; texto organizado o desorganizado?

6. Plan de ideas. Haga un cuadro sinóptico (o árbol estructural) de los temas y subtemas más importantes del texto. Observe bien las relaciones jerárquicas y de parte-todo. Utilice el mínimo de palabras posible (es decir, no copie oraciones; busque palabras-conceptos).

7. Actos estructuradores. Identifique (si los hay) la introducción, el desarrollo y la conclusión. ¿En qué bloque o bloques ocurren estos actos?

8. Actos de producción básica. ¿Cuáles de estos actos básicos se emplean en la construcción del texto, y en qué bloques se encuentran: narración, descripción, argumento?

9. Ideas principales. Subraye o resalte en el texto la expresión (o las

palabras) que representa(n) la idea temática de todo el escrito.

Ahora, haga lo mismo en cada bloque.

10. Actos de texturización. ¿Qué actos realiza Rosenberg en el bloque 2: caracteriza la «esclavitud emocional», proporciona un ejemplo, enumera rasgos de personalidad, formula una crítica, elabora la idea de “considerarnos responsables de los sentimientos de los demás”, evalúa comportamientos...?

¿Qué actos realiza Rosenberg en cada uno de los bloques restantes?

11. Voces. En el bloque 3, aparece un sector sombreado. ¿La voz (es decir, la persona a quien se atribuyen las ideas) que está representada allí es de Rosenberg, de alguien diferente en particular, es una voz genérica y abstracta?

En el bloque 4, los dos primeros sectores sombreados representan una voz hipotética. ¿Rosenberg está de acuerdo o en desacuerdo con esa voz? ¿Qué elementos le permiten a usted dar su respuesta?

En el bloque 4, tercera expresión sombreada («¿Estás tenso porque te exijo demasiado?»), ¿Rosenberg hace una infidencia de lo que le dice su esposa o qué ocurre allí? ¿Juzga él que esa expresión es empática?

Pasar de ser esclavos de nuestras emociones a liberarnos de ellas expresándolas

[1] A lo largo de nuestra evolución hacia un estado de liberación emocional, la mayoría de nosotros pasamos por tres etapas en nuestra forma de relacionarnos con los demás.

[2] Etapa 1: En esta etapa, a la que nos referiremos como «esclavitud emocional», nos consideramos responsables de los sentimientos de los demás. Creemos que debemos esforzarnos constantemente en hacer felices a los demás. Y cuando nos parece que no lo son, nos sentimos responsables y obligados a hacer algo para que lo sean. Se trata de una actitud que nos lleva a ver a las personas que nos son más próximas como una verdadera carga.

[3] Hacerse responsable de los sentimientos de los demás puede ser a veces muy duro, especialmente en el caso de las relaciones íntimas. Se ha convertido para mí en una rutina escuchar variaciones sobre el mismo tema: «Me da miedo establecer una relación, porque cada vez que veo que mi pareja no es feliz o necesita algo me siento agobiada. Tengo la impresión de estar en una cárcel, me

me ahogo y siento la urgente necesidad de liberarme de esa relación lo más pronto posible». Se trata de la respuesta habitual de aquellos que ven el amor como la negación de sus propias necesidades y la obligación de satisfacer las necesidades del ser amado. En la primera fase de toda relación es habitual que los dos miembros de la pareja experimenten un sentimiento de alegría y un deseo de comprensión mutua, junto con una gran sensación de libertad. Se trata de una relación estimulante, espontánea, maravillosa. Sin embargo, a medida que la relación se va volviendo más «seria», puede ocurrir que cada uno se sienta responsable de lo que siente el otro.

[4] Si yo fuera una de esas personas, podría hacerme cargo de la situación valiéndome de una explicación como la siguiente: «No soporto una relación que me anula. Cuando veo que mi pareja sufre, me siento perdido y necesito liberarme rompiendo la relación». Sin embargo, en caso de no llegar a este nivel de conciencia, lo más probable es que eche las culpas a la otra persona por el deterioro de la relación. Entonces podría decir: « Mi pareja es una persona tan necesitada y tan dependiente que concede una importancia excesiva a nuestra relación». En tal caso mi pareja haría

bien rechazando la idea de que sus necesidades están mal. Si aceptara esta acusación, no haría sino empeorar las cosas. En lugar de ello, podría responder una respuesta empática para enfocar el dolor que me provoca ese estado de esclavitud emocional: «O sea, que te sientes presa del pánico. Te cuesta mucho ceñirte al profundo amor que sentimos el uno por el otro sin convertirlo en una responsabilidad, un deber o una obligación. Tienes la sensación de que se te ha acabado la libertad porque crees que debes ocuparte constantemente de mí». Sin embargo, en lugar de una respuesta empática, ella dice: « ¿Estás tenso porque te exijo demasiado? », lo cual nos enreda en una especie de esclavitud emocional que contribuye a hacer más difícil la supervivencia de la relación.

[5] **Etapa 2:** En esta etapa nos damos cuenta del elevado coste que comporta asumir la responsabilidad de los sentimientos de los demás e intentar adaptarnos a ellos a expensas nuestras. Quizá nos irrite pensar que hemos desperdiciado la vida, que hemos respondido muy poco a las solicitudes de nuestra alma. Cuando me refiero a esta etapa, la llamo jocosamente «la etapa ofensiva», porque acostumbramos

hacer comentarios ofensivos como: «¡Este es un problema que sólo te afecta a ti! Yo no soy responsable de tus sentimientos». Sabemos de qué somos responsables ante los demás de forma que no nos esclavice emocionalmente.

[6] Puede ocurrir que, cuando salgamos de la etapa de la esclavitud emocional, sigamos arrastrando residuos de temor y sentimiento de culpabilidad en lo que se refiere a nuestras necesidades. No es raro, pues, que acabemos expresándolas de una manera que puede parecer rígida e inflexible a oídos de los demás. En una pausa de uno de mis talleres, por ejemplo, una mujer reconoció que había adquirido una comprensión más precisa de su estado de esclavitud emocional. Al reanudar el taller, sugerí al grupo que hiciera una determinada actividad. La mujer en cuestión dijo con decisión: «Prefiero hacer otra cosa». Comprendí que era una manera de ejercer el derecho recién descubierto de expresar sus necesidades, aunque en aquel caso fueran contrarias a las de los demás participantes.

[7] Para animarla a manifestar sus deseos, le pregunté: « ¿Quiere hacer alguna cosa especial aunque choque con mis necesidades? ». Se quedó un momento pensativa y, balbuceando, dijo: «Sí... ejem... no». Su confusión

demostró muy a las claras que, cuando nos encontramos en la «etapa ofensiva», la liberación emocional comporta algo más que la simple manifestación de nuestras necesidades.

[8] Recuerdo una anécdota de la época en que mi hija Marla estaba pasando por su transición hacia la liberación emocional. Marla había sido siempre la «niña perfecta», que ignoraba sus propias necesidades para ajustarse a las de los demás. En cuanto me percaté de que renunciaba tan a menudo a satisfacer sus deseos para complacer a los demás, le dije que me hubiera gustado que expresara con más frecuencia sus necesidades. La primera vez que abordamos el tema, Marla exclamó: «Pero es que yo, papá, no quiero disgustar a nadie». Traté de demostrarle que su sinceridad sería para los demás un don máspreciado que los esfuerzos que hacía para no disgustarlos. También le expuse algunas formas de comunicarse con personas que están disgustadas sin responsabilizarse de sus sentimientos.

[9] No tardé mucho en advertir en mi hija señales que evidenciaban que empezaba a manifestar más abiertamente sus necesidades. El

director de la escuela nos hizo saber que estaba molesto porque Marla se había presentado un día en clase vestida en un mono, con lo cual se había visto obligado a advertirle: «Marla, las señoritas no se visten de esa manera». ¿Y cuál fue la respuesta de Marla? «¡Váyase al cuerno!» Cuando nos enteramos de la noticia, lo celebramos: ¡Marla había superado con éxito la etapa de la esclavitud emocional y se encontraba en la etapa ofensiva! Había aprendido a manifestar sus deseos y se arriesgaba a afrontar el disgusto de los demás. Sobra decir que todavía debía aprender a manifestar sus necesidades de una manera que no resultase incómoda para nadie y que respetase las de los demás, pero yo confiaba en que esto ocurriría con el tiempo.

[10] Etapa 3: En la tercera etapa, llamada «liberación emocional», respondemos a las necesidades de los demás con compasión, nunca por miedo, sentimiento de culpabilidad o vergüenza. Así, pues, nuestros actos nos colman de satisfacción no sólo a nosotros mismos, sino también a las personas que son objeto de nuestros esfuerzos. Aceptamos la plena responsabilidad de nuestras intenciones y nuestros actos, pero no nos hacemos responsables de los sentimientos de los demás. Una vez

en esta etapa, ya tenemos el pleno convencimiento de que no llegaremos nunca a satisfacer nuestras necesidades a costa de los demás. La liberación emocional implica expresar claramente cuáles son nuestras necesidades, pero manifestando también que tenemos en cuenta las necesidades de los demás y que nos interesa que asimismo se vean satisfechas. La CNV [Comunicación No Violenta] está concebida como un soporte en el que apoyarnos una vez alcanzado este nivel. **[Rosenberg (2000: 75-78)]**