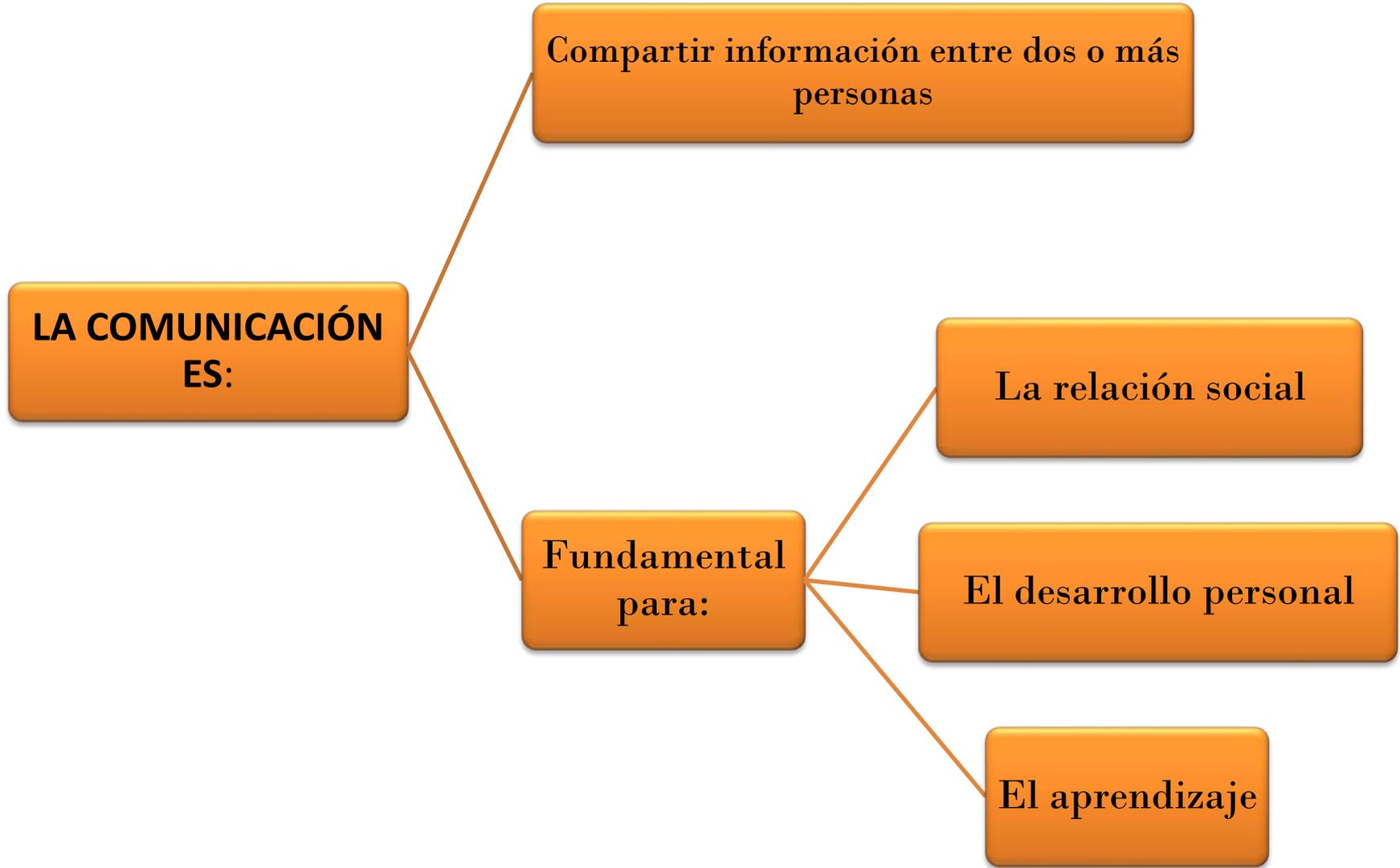


LA COMUNICACIÓN



Elena Martí Fernández
elemartifer@gmail.com
Psicóloga



**Establecer contacto
con otras personas**

**Para comunicar
decisiones**

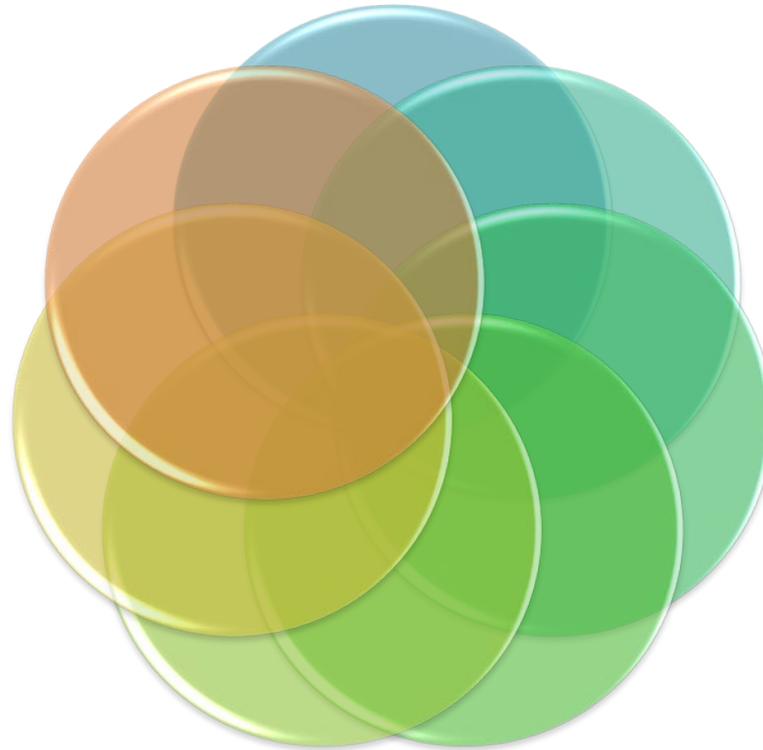
**Para pedir
información**

**Para transmitir
sentimientos**

**Para dar
información**

**Para comprender
pensamientos**

**Para expresar lo
que pensamos**



LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA ES IMPRESCINDIBLE PARA:

- ✓ **Crear un clima de unión**
- ✓ **Fomentar el respeto y la tolerancia**
- ✓ **Generar lazos de confianza entre sus miembros**

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMPORTAMIENTO VERBAL

PASIVO

- Vacilante:
“Quizás...”,
“Supongo que...”,
“Ejem...bueno, quizás...”, *“En realidad no importa...”*

AGRESIVO

- Impositivo:
“Tienes que...”
“No tolero...”,
“No te consiento...”

ASERTIVO

- Firme y directo:
“deseo...”,
“Opino...”,
“Me siento...”

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

COMPORTAMIENTO NO VERBAL

PASIVO

- *Movimiento forzado, rígido. Se retuerce las manos. Cabeza hacia abajo. No contacto visual. Voz baja, tono vacilante. Tiende a alejarse del otro. Tiende a evitar la situación*

AGRESIVO

- *Movimientos y gestos amenazantes. Cabeza hacia atrás. Mirada fija. Voz alta, fluida y rápida. Invasión del espacio del otro. Tiende al enfrentamiento.*

ASERTIVO

- *Postura relajada. No tensión muscular. Movimientos pausados. Cabeza alta. Mirada a los ojos. Habla fluida. Voz firme. Espacio adecuado. Afronta la situación*

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

CONSECUENCIAS DE LOS DISTINTOS ESTILOS

PASIVO

- *Deja volar sus derechos.
Baja autoestima.
Pierde oportunidades.
Deja que los demás elijan por él.
Se siente sin control.
No suele lograr sus objetivos*

AGRESIVO

- *Viola los derechos.
Baja autoestima
Pierde oportunidades.
Elige por los demás.
Se siente con todo el control.
Logra sus objetivos pero dañando las relaciones*

ASERTIVO

- *Protege sus derechos.
Respeto los de los demás.
Satisfecho consigo mismo.
Elige por si mismo.
Permite al otro comprender.
Dice lo que quiere con claridad.
Da explicaciones si es posible.*

HABILIDADES DE COMUNICACION

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

ACUERDO PARCIAL Y DISCO RAYADO

**UTILIZAR PREGUNTAS PARA AYUDAR
A PENSAR AL OTRO/A**

HACER Y RECIBIR CRITICAS

ESCUCHAR ACTIVAMENTE

Es escuchar con comprensión, cuidado e interés para que nuestros hijos/as sepan que estamos recibiendo la información que nos dicen.

- Escuchar neutraliza conflictos y mejora el clima social
- Si no escuchamos a los hijos/as terminan por no contarnos nada
- Si escuchas, te escucharán y se motivarán para hablar
- Cuando se escucha se demuestra que se tiene interés y se anima a seguir comunicando
- Los padres y madres que escuchan son un buen modelo para sus hijos, que serán observados y posiblemente imitados.

CÓMO ESCUCHAMOS ACTIVAMENTE

Mostrando
interés

Ponernos a su nivel y
mirarle a la cara

Buscando un
lugar
tranquilo

Identificar los
sentimientos

Identificar el momento
oportuno para hablar

Utilizar un tono y volumen
de voz adecuados

Escuchar con gestos y
con una postura corporal
activa

ACUERDO PARCIAL Y DISCO RAYADO

Implica **escuchar activamente** y **empatizar**, aceptando que los demás tienen deseos, sentimientos y que, el que escucha, puede tener razones para mostrarse en desacuerdo.

HACER PREGUNTAS PARA AYUDAR A PENSAR AL OTRO/A

Objetivo

**REFLEXIONAR SOBRE
SU COMPORTAMIENTO**

**SOLUCIONAR
PROBLEMAS**

ASUMIR RESPONSABILIDADES

**PREGUNTARSE POR SUS OBJETIVOS,
CONSECUENCIAS**

HACER PREGUNTAS PARA AYUDAR A PENSAR AL OTRO/A

SITUACIÓN

- ¿Qué ocurrió?, ¿Qué hiciste tú?, ¿cuál es la situación?, ¿Cuándo?, ¿Dónde?...

CONSECUENCIAS

- ¿Qué paso cuando tú...?, ¿qué pasaría si...?, ¿Y si hubieras hecho o dicho...?

OBJETIVOS

- ¿Por qué?, ¿qué pretendes?, ¿Para qué?, ¿Qué te interesa?, ¿Qué te interesa de modo inmediato? ¿Qué te interesa a medio plazo?

- ¿Qué piensas tú?, ¿qué debería hacerse en tal situación?, ¿Qué sería lo más apropiado?...

HACER Y RECIBIR CRÍTICAS

Hacemos críticas

- Porque pensamos que actúan de un modo no deseable según nuestro criterio, objetivo o norma cultural
- Porque infringen alguno o algunos de nuestros derechos o los de otras personas

COMO HACER CRÍTICAS Y MOSTRAR DESACUERDO

Describir la situación

Expresar sentimientos

Sugerir y pedir cambios

**Elogiar y recompensar
la aceptación de la crítica**

COMO RECIBIR CRÍTICAS Y DESACUERDOS

**Escuchar y agradecer
la información útil para cambiar**

**Responder de forma asertiva
con a lo que no estemos de acuerdo**

Dar las gracias por la comunicación

Expresar sentimientos si las formas no son adecuadas

LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN AYUDAN

A LOS PADRES:

- ✓ A sentirse cerca de sus hijos
- ✓ A conocer sus necesidades
- ✓ A ayudarles en su crecimiento
- ✓ A enseñarles como deben comunicarse con los demás
- ✓ A manejar su propia frustración y a ser buenos modelos para sus hijos
- ✓ A mejorar el clima familiar

A LOS HIJOS:

- ✓ A sentirse cuidados y amados
- ✓ A comunicarse con otros
- ✓ A respetar y conocerse a sí mismos y a otros
- ✓ A conocer y manejar sus emociones y a conocer las emociones de los demás
- ✓ A confiar en las interacciones positivas
- ✓ A seleccionar amigos y amigas

SITUACIONES PRÁCTICAS

SITUACIÓN 1

La madre está en la cocina preparando la cena, se acerca Pablo de 9 años y dice:

“Dani me ha pegado un puñetazo. Entonces yo le he dado otro y me lo ha devuelto, es muy malo”

La madre responde:

“Eso son tonterías. Otra vez le das otro, tienes que aprender a defenderte como un hombre”

SITUACIÓN 1c

La madre está en la cocina preparando la cena, se acerca Pablo de 9 años y dice:

“Dani me ha pegado un puñetazo.”

Madre: *“¿ah, sí? Espera que voy a sentarme para que me lo cuentes”*

Pablo: *“Entonces yo le he dado otro y me lo ha devuelto, es muy malo”*

Madre: *“Te habrás sentido muy mal”*

Pablo: *“Sí, además me ha hecho daño”*

Madre: *“ya ¿Crees que es divertido pegarse? ¿Qué vas hacer?”*

Pablo: *“no, no es divertido, creo que jugaré con Juan, él no le paga a la gente como Dani”*

SITUACIÓN 2

Elisa le dice a su padre que está leyendo el periódico:

“Ayer me robaron el estuche en el cole”

Padre: *“¿Estás segura de que no la perdiste?”*

Elisa: *“No la perdí, estaba encima de la mesa cuando me fui al baño”*

Padre: *“¡Claro! ¡Qué puedes esperar si dejas las cosas tiradas por ahí! Ya ha pasado otras veces. ¿Cuántas veces te he dicho que guardes tus cosas, que no las dejes tiradas por ahí? ¡Eres tan desordenada!”*

Elisa: *“Siempre me dices lo mismo. ¡déjame en paz!”*

Padre: *“Eres una impertinente, ¡A mi no me grites!”*

SITUACIÓN 2c

Elisa le dice a su padre que está leyendo el periódico:

“Ayer me robaron el estuche en el cole”

El padre cierra el periódico y se acerca a ella, la mira y le dice: *“¡Oh! ¿Si?”*

Elisa: *“Lo dejé encima del escritorio y alguien se lo llevó”*

Padre: *“mmmmm”*

Elisa: *“Es la tercera vez que me lo quitan ya”*

Padre: *“¿Y qué vas hacer?”*

Elisa: *“A partir de ahora lo guardaré dentro de la cartera cuando salga de clase”*

SITUACIÓN 3

Ana de 5 años se está comiendo un helado, se le cae al suelo y llora.

Padre: “*Vamos, no llores, es solo un helado*”

Ana llora cada vez más.

Padre: “*ya basta, te compraré otro*”

SITUACIÓN 3c

Ana de 5 años se está comiendo un helado, se le cae al suelo y llora.

Padre: *“¡Qué pena, con lo rico que parecía!”*

Ana: *“Si, era de fresa, mi favorito”*

Padre: *“Ya lo sé, siempre lo pides de fresa. Entiendo que estés triste”*

Ana: *“Bueno, ya me comeré mañana otro”*

SITUACIÓN 4

Pablo de 9 años: *“Quiero una videoconsola”*

Padre: *“Ya, pero no te la voy a comprar, no tengo dinero”*

Pablo: *“Pues ve al cajero”*

Padre: *“No voy a ir al cajero, el dinero hay que gastarlo en cosas más útiles”*

Pablo: *“Una consola es muy útil, todos mis amigos la tienen”*

Padre: *“A mi que me importa, es una tontería y no la necesitas”*

Pablo: *“¡Pues yo quiero una!”*

Padre: *“Pues no te la voy a comprar”*

SITUACIÓN 4c

Pablo de 9 años: *“Quiero una videoconsola”*

Padre: *“Ya”*

Pablo: *“Todos mis amigos tienen una”*

Padre: *“Entiendo”*

Pablo: *“¿Por qué no me la compras”*

Padre: *“Es que no tenemos dinero para gastar en eso. Pero ¿sabes que me gustaría a mi?”*

Pablo: *“¿Qué?”*

Padre: *“Comprártela y además comprar una tele gigante para que pudiéramos jugar todos, sería estupendo, ¿qué te parece?”*

Pablo: *“¡Genial! Lo pasaríamos muy bien!”*

Padre: *“Si, pero ahora podemos jugar tu y yo con...”*

Pablo: *“Bueno..., vale, jugamos”*

BIBLIOGRAFÍA

- **Caballo, V (2002):** Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales -5º Edición- Madrid: Siglo XXI.
- **Cangas Díaz, A. Y Moldes Nuñez, P. (2011):** La comunicación entre padres e hijos. Ed. Arguval.
- **Fabes, A y Mazlish, E. (1997):** Cómo hablar para que los hijos escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Ediciones Medici, SA