

ESCUELA DE FAMILIAS

...porque no vienen
con libros de instrucciones...



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

Imparte:

Rocío Sánchez
Psicóloga clínica
Orientadora educativa



¿SABEMOS COMUNICARNOS?

- ¡Papá!
- dime
- papá, ¡escúchame!
- te estoy escuchando, Santi
- papá, ¡ESCÚCHAME CON LOS OJOS!

"Santi tenía 5 años,
y me dió una de las
lecciones más importantes
de mi vida"



Nuestro problema de comunicación es que no escuchamos para entender sino escuchamos para contestar

¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR HOY?

- 1. EVALUACIÓN INICIAL**
- 2. DEFINICIÓN DE COMUNICACIÓN Y SUS TIPOS**
- 3. RECOMENDACIONES**
 - 3.1. CÓMO**
 - 3.2. CUÁNDO**
 - 3.3. QUÉ**
- 4. ERRORES FRECUENTES**
- 5. REFLEXIÓN FINAL**

DIBUJA

TRES LÍNEAS; UN CÍRCULO Y UN ÁRBOL

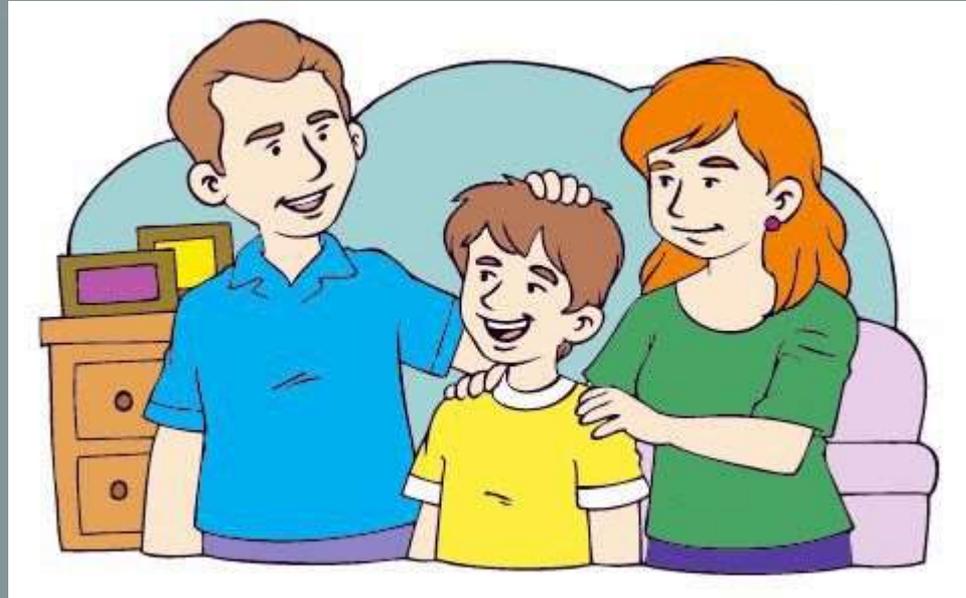


¿SABEMOS ESCUCHAR?



EL DISFRAZ DE CASTOR





¿CUÁNTO SABES DE TUS HIJOS?

COMUNICARSE

- Comunicarse es de las acciones educativas más difíciles. “LLEGAR AL OTRO” no es fácil.
- En la comunicación, como en el teatro, es muy importante: quién lo dice, cómo lo dice, con qué entonación, cuales son las palabras elegidas es determinante.

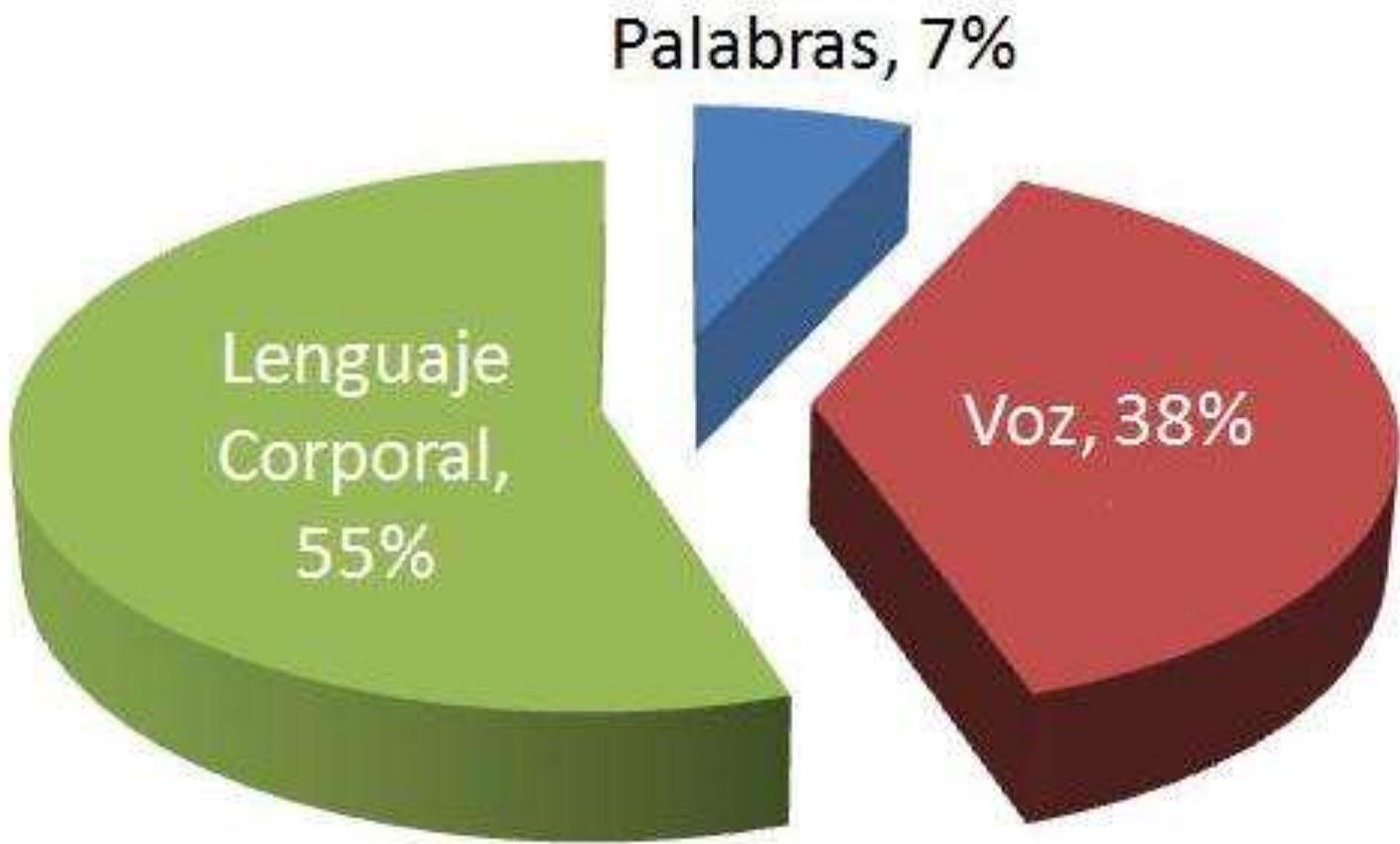


LA COMUNICACIÓN

La **comunicación** es el proceso de transmitir y recibir mensajes a través de las palabras y los gestos, la expresión facial y corporal, la mirada, etc.

Tipos:

- **Comunicación verbal:** las palabras y el tono de voz.
- **Comunicación no verbal:** el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos corporales, la postura, la distancia corporal, etc.



COMUNICACIÓN AGRESIVA:



- Espontáneos, hablan sin pensar y pueden resultar bruscos.
- Personas con un enfado casi constante, están a la defensiva.
- Quieren conseguir lo que desean, no se preocupan por los derechos ajenos.
- Mandan e intimidan a los demás. Critican, humillan, utilizan el sarcasmo o el insulto.
- Siempre quieren tener la razón y siempre quieren tomar ellos las decisiones.

Conducta no verbal: Expresión enfadada, ceño fruncido, mirada fija y desafiante, muy erguido, hombros y cabeza hacia atrás, tensión corporal, movimientos y gestos exagerados o amenazantes, invade nuestro espacio.

Conducta verbal: Volumen de voz elevado, habla deprisa, sin escuchar, interrumpe a los demás, impone y amenaza

COMUNICACIÓN PASIVA:

- Retraídas, tímidas, con baja autoestima, poco comunicativas.
- No dicen nada cuando algo les molesta, ni dan su opinión por miedo.
- No defienden sus derechos, ceden a los deseos de los demás y se dejan manipular.
- Nunca consiguen hacer lo que realmente quieren, dejan a los demás elegir por ellos, insatisfechos.

Conducta no verbal: mirada esquiva, poco contacto ocular, tristes, asustados, postura hundida, cabeza hacia abajo, alejado,

Conducta verbal: volumen de voz bajo, silencios, cortes al hablar, vacilaciones

COMUNICACIÓN ASERTIVA:

- Se comunica bien con los demás, directo y adecuado a sus sentimientos, deseos y opiniones, sin imponer, ofender o perjudicar a la otra persona.
- Es considerado, respeta los derechos del otro y tiene en cuenta su forma de sentir y de pensar.
- Alegre, expresivo, cooperativo y participativo. Seguro de sí mismo

Conducta no verbal: postura abierta y relajada, expresión tranquila y amable, contacto ocular directo, habla fluida, gestos tranquilos

Conducta verbal: voz firme y segura, habla en primera persona, respeta la opinión de los demás, etc.



La asertividad es el arte de expresar clara y concisamente tus deseos y necesidades a otra persona mientras eres respetuoso con el punto de vista del otro.

Sé tú mismo,
todos los demás
están ya ocupados

Oscar Wilde

LA HISTORIA DE PABLO



!CUIDADO!

- CASTIGO FÍSICO.
- CASTIGO PSICOLÓGICO



“¿Torturamos psicológicamente a nuestros hijos?”

COMUNICACIÓN EFICAZ: recomendaciones

1. CÓMO
2. CUÁNDO
3. QUÉ

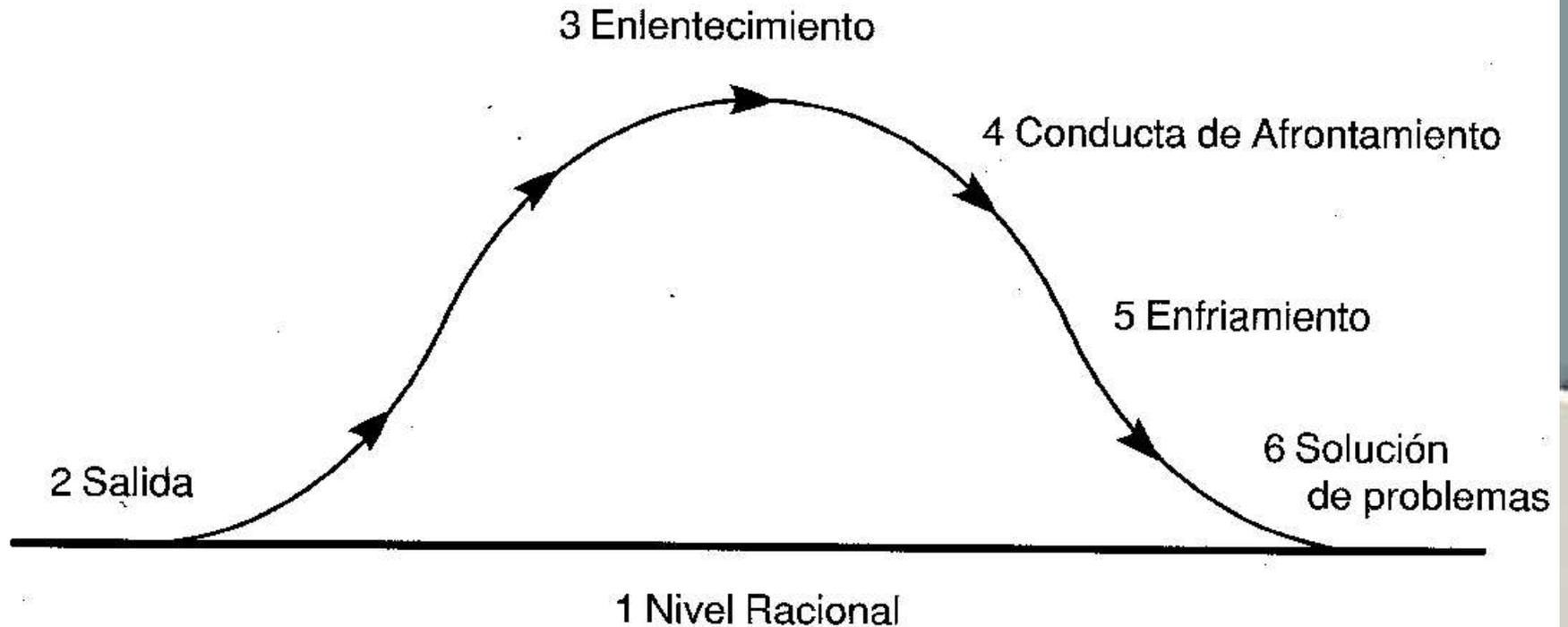


1. CÓMO....

ES MEJOR DECIR	QUE DECIR
<p>Habla bajito</p> <p>Trata bien a tus compañeros</p> <p>Contesta con educación</p> <p>Toma otro juguete</p>	<p>No grites</p> <p>No pegues</p> <p>No hables mal</p> <p>No toques eso</p>
<p>Tira las sobras a la basura, pon el plato en el fregadero y quita el mantel.</p> <p>Siéntate y haz ahora los deberes durante media hora.</p> <p>Da los buenos días al entrar.</p>	<p>Limpia</p> <p>Estudia</p> <p>Se respetuoso</p>
<p>Me haces sentir mal cuando te explico algo y no me escuchas</p>	<p>Siempre me ignoras, ya verás</p>

2. CUÁNDO....

CURVA DE LA HOSTILIDAD:



LA CURVA DE LA HOSTILIDAD

FASE RACIONAL, la mayor parte de las personas suelen ser “razonables” durante bastante tiempo.

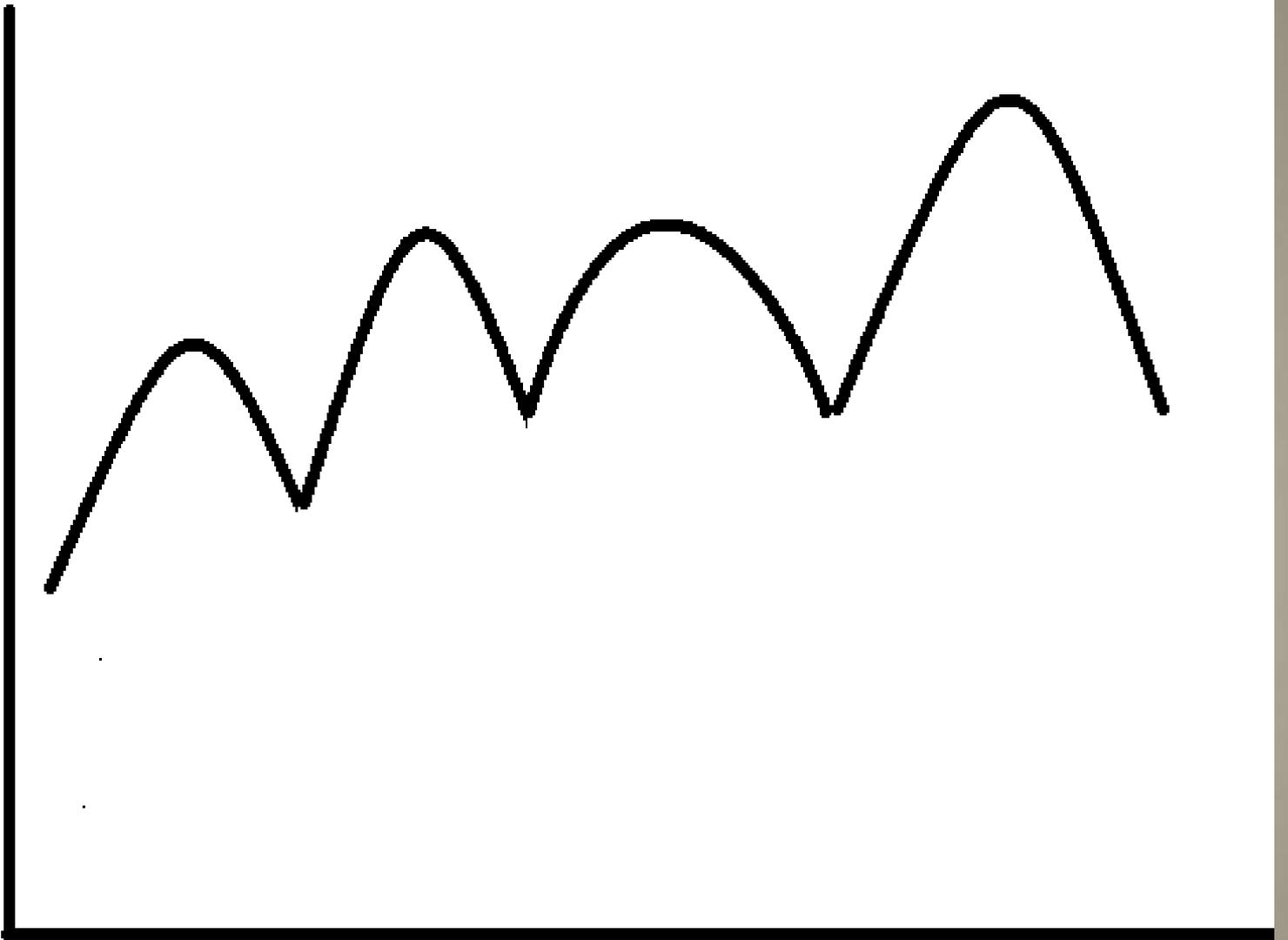
FASE DE “DISPARO” o de SALIDA. Cualquier intento por hacer “entrar en razón” a la persona en cuestión suele fracasar. Lo más oportuno será escuchar.

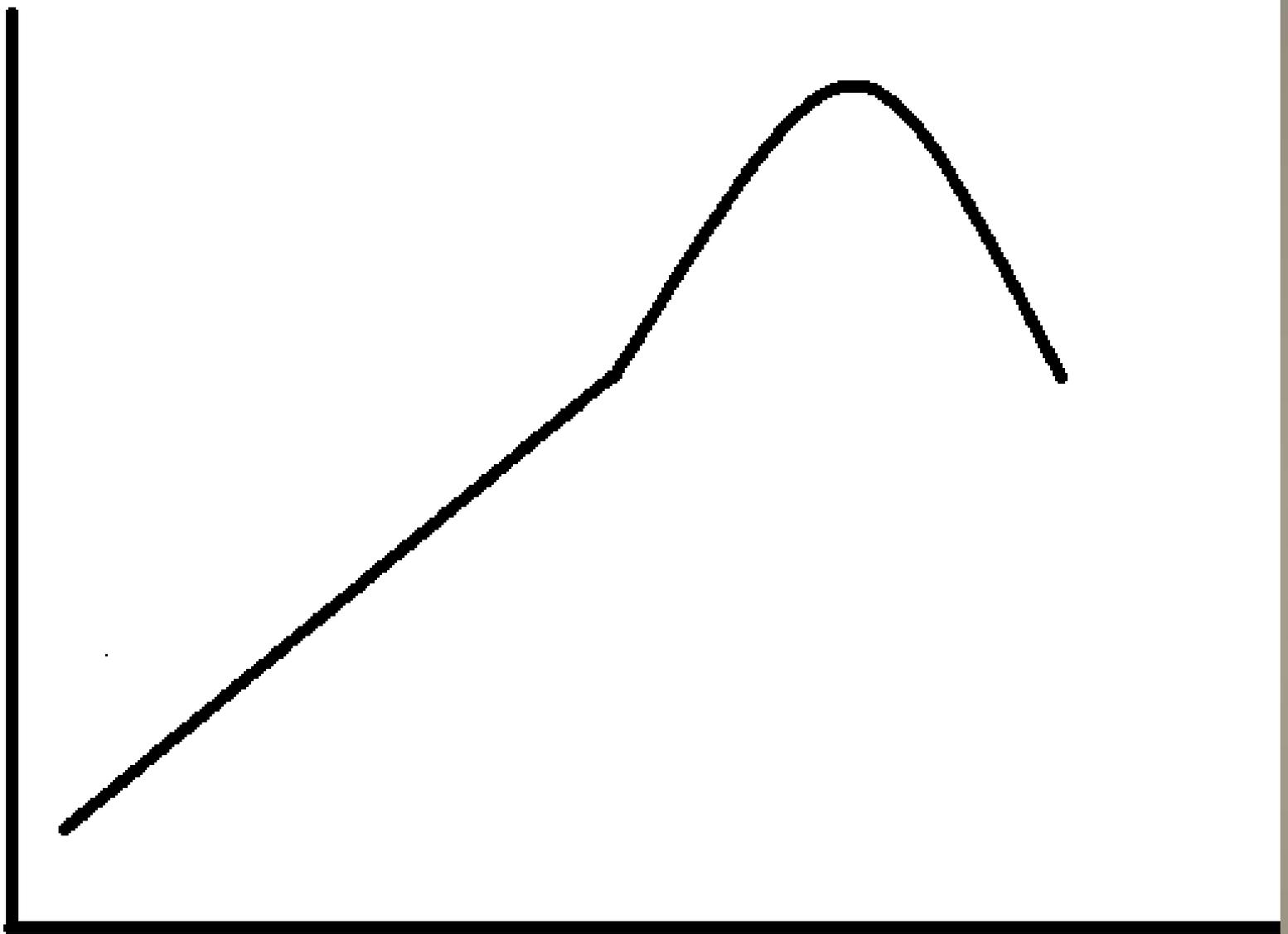
FASE DE ELENTECIMIENTO, este “estar fuera de sí” no dura siempre.

FASE DE AFRONTAMIENTO. Decir algo empatizador y que reconozca el estado emocional puede contribuir a que éste se extinga y aparezca una fase de calma.

FASE DE ENFRIAMIENTO, la persona en cuestión “se enfría” y llega a estar más calmada.

FASE DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS, cuando la persona retorna al nivel racional del que salió es el momento adecuado para afrontar el problema.





❖ **¿DE VERDAD HAY ALGÚN MOTIVO TAN IMPORTANTE PARA SENTIRSE TAN IRRITADO?**

❖ **¿ESTOY EN UN MAL MOMENTO Y QUIZÁS LO ESTOY PAGANDO CON QUIEN NO DEBERÍA?**

AUTOCONTROL EMOCIONAL

- El *autocontrol emocional* nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente.
- Si fuéramos esclavos de la emoción del momento, estaríamos continuamente actuando de forma irresponsable o impetuosa y luego nos arrepentiríamos.



3. QUÉ: el poder de tus palabras

Efecto Pigmalion

Una predicción que altera el comportamiento y la actitud de una persona de forma inconsciente. Esto provoca que esa “predicción” se haga realidad simplemente por lo que comunicamos a través de nuestros gestos, actitudes y mensajes implícitos en lo que decimos.

ERRORES FRECUENTES



NO AYUDA:

- 1. REPROCHES:** “He vuelto a encontrar huellas en el pasillo.....¿Otra vez haz vuelto a verter el agua?¿Cuántas veces tengo que repetirlo?”
- 2. INSULTOS/ TRANSMITIR DESPRECIO:** ∴ no hay que faltar el respeto a los hijos ni ponerse a su altura.
“Ya sabía que lo ibas a romper” “Pareces tonto”
“Hoy estamos bajo cero y tú de manga corta.¿Cómo eres tan tonto?”
- 3. AMENAZAS:** “Cómo vuelvas a tocar la lámpara, te daré un bofetón”

4. SERMONES



5. DISPARIDAD ENTRE PADRES: la falta de unidad de criterio y los mensajes contradictorios no son referencias claras.

“Siempre es mejor equivocarse juntos que acertar por separado”

6. ADVERTENCIAS: “Cuidado, no te quemes”
“No te subas ahí, que te caes”

NO AYUDA:

7. **VICTIMISMO:** “¿¿Que intentáis conseguir que me ponga enferma??”
8. **COMPARACIONES:** “Por qué no te parecerás más a tu hermano. El siempre hace las cosas con antelación”
9. **SARCASMO:** “Tienes un examen mañana y te dejas el libro en clase...¿eres muy listo no?”
10. **NEGAR O IGNORAR LOS SENTIMIENTOS DE LOS HIJOS:** "No te pongas así", "No seas llorón".

COMUNICACIÓN ADOLESCENTE



Comunicarte con tus hijo adolescente:

1. **COMUNICACIÓN AFECTIVA (ellos dirigen la conversación):**

- Cuando vienen ellos a hablar contigo
- Ellos hablan.....Tu escuchas
- Deja lo que estas haciendo, sutilmente no paralices todo.
- Dejale que hable
- Utiliza ABRE-PUERTAS..."Si, si" "¿Cómo?..."Claro, claro..."



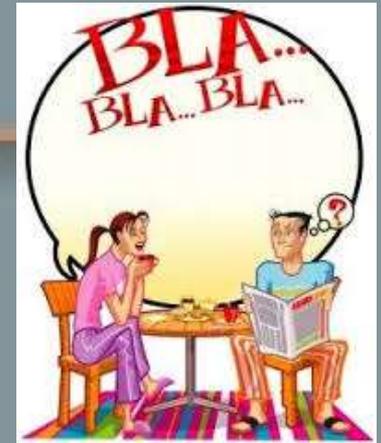
2. COMUNICACIÓN EFECTIVA:

- Tu vas hacia ellos, se hacen pasivos.
- Tu hablas y ellos escuchan (a veces).
- Se sienten invadidos.
- Tienes que utilizarla, aunque respuestas monosilábicas y lenguaje no verbal.
- No puede ser la habitual



3. COMUNICACIÓN SUPERFICIAL:

- No necesita implicación personal por ninguna parte
- Entienden que pueden hablar contigo
- Temas de lo que se puede hablar:
 1. Deportes
 2. Ropa
 3. Música



Para reflexionar...

Esta historia puede ser tuya o de alguien cercano o a ti.....De un modo u otro seguro que comprendes lo que transmite



Cuando yo era niña, pensaba que mi mamá estaba todo el día enfadada, gritaba constantemente, no paraba de regañarme, parecía que vivir a la defensiva



Y mi papa; en cambio, lo recuerdo más tranquilo, silencioso. Él no se alteraba, no discutía, apenas levantaba la voz



*Y claroyo pensaba que
papa era el bueno. Que vaya
tela la madre que me había
tocado*



Hasta que crecí y entendí todo:

Entendí las veces que mama paso la noche en vela, las noches que limpiaba y recogía mientras todos dormíamos o de las veces que tuvo que fingir estar bien para que yo no lo notara.



Comprendí también que papa no era un héroe, sino un espectador y que mamá no era violenta.....Estaba sola, rota y cargando con todo sin recibir nada a cambio.....





Pero recuerda que durante muchos, quizás demasiados años creí que ella era la mala, que estaba a la defensiva y que odiaba que me gritara.....

La forma en que se comunicaban, marco la diferencia.

No hay niños difíciles,
lo difícil es ser niño



en un mundo de gente
cansada, ocupada,
sin paciencia y con prisa

Hay libros y lecturas para
trabajar todo

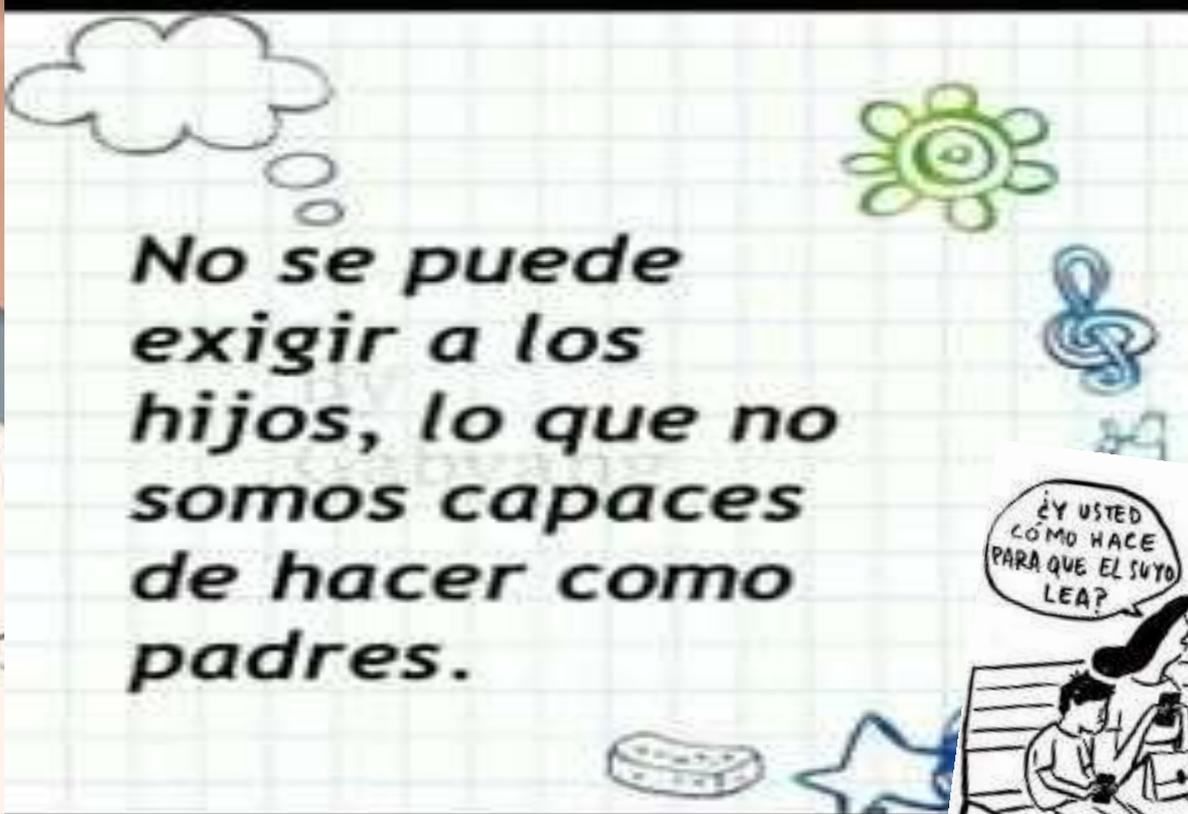




LA FÁBULA DEL VIENTO Y EL SOL

COMO HABLAR PARA QUE SUS HIJOS ESCUCHEN COMO ESCUCHAR PARA QUE SUS HIJOS HABLEN





**No se puede
exigir a los
hijos, lo que no
somos capaces
de hacer como
padres.**



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

...porque no vienen
con libro de instrucciones...



Escuela de Madres & Padres



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO

Imparte:

Rocío Sánchez
Psicóloga clínica
Orientadora educativa

