



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología Pedagogía Logopedia Educación

ESCUELA DE FAMILIA

Asociación Altas
Capacidades Marbella, San Pedro
Alcántara y Estepona.



PSICOSOL | Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq | 29601 Marbella (Málaga)



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología Pedagogía Logopedia Educación

Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq
Marbella (Málaga)

620 188 038 | 952 771 367

www.psicosol.es | info@psicosol.es

Síguenos en:



PSICOSOL | Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq | 29601 Marbella (Málaga)



Hola amigos y amigas.
Bienvenidos a ESCUELA DE
FAMILIA. Este es un espacio que
la asociación ofrece para
ayudaros en las relaciones con
vuestros hijos, hijas, parejas...

Vamos a ir viendo temas muy importantes y útiles. Hoy hablaremos de

“cómo mejorar la comunicación”.





Todos sabemos que las funciones de todos los seres vivos son la nutrición, la reproducción y la relación

De todos los seres vivos, el ser humano es el único con una capacidad comunicativa superior: un lenguaje oral rico y estructurado, y uno simbólico (la escritura), capaces de transmitir emociones





En cualquier relación humana está presente la comunicación: en la escuela, en el trabajo, en la calle, con los amigos y la familia

La familia es el principal foco social en España.

Esta estructura tradicional va cambiando

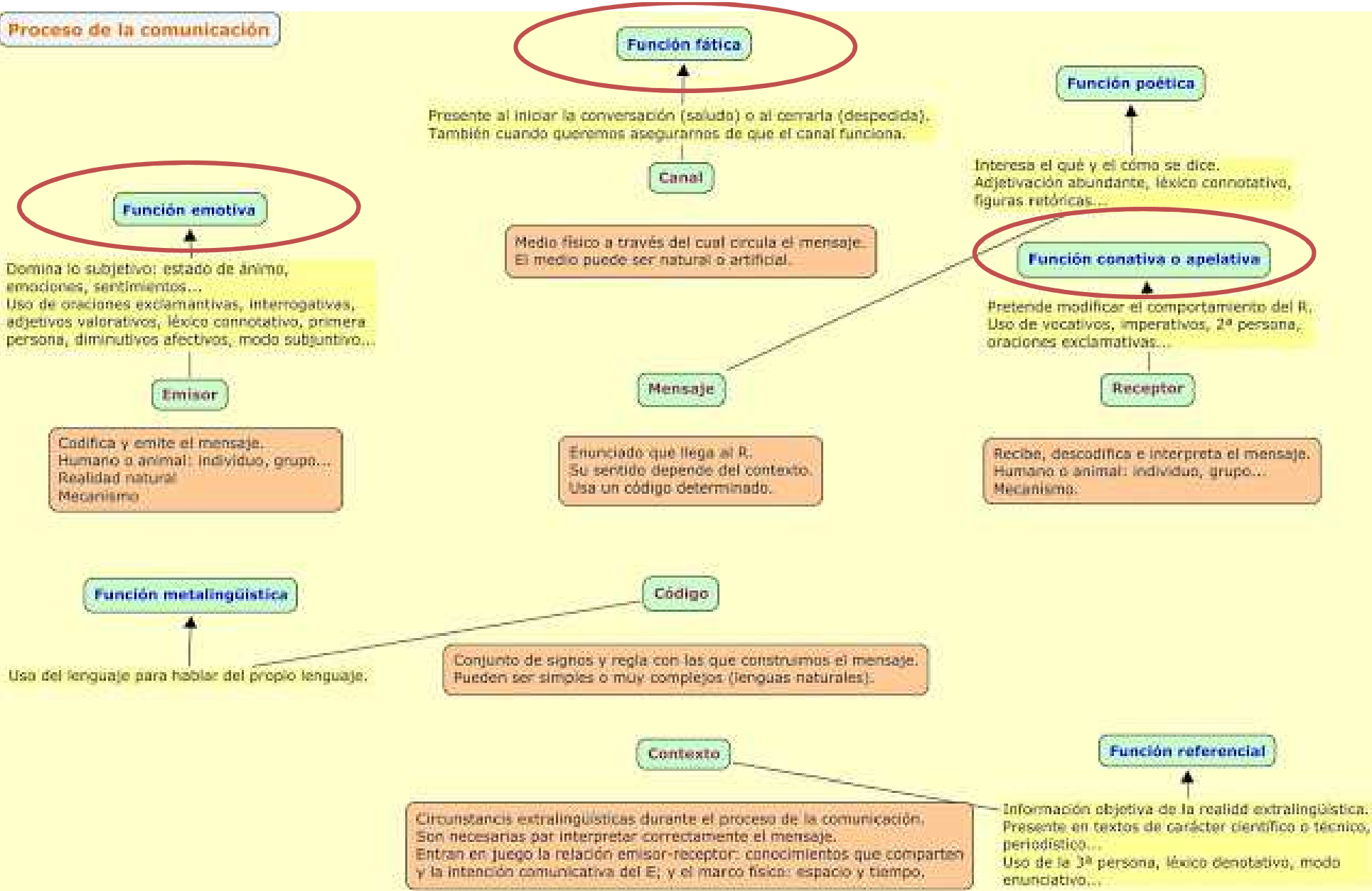
Pero en todas, la piedra angular es la comunicación



Os toca contarnos

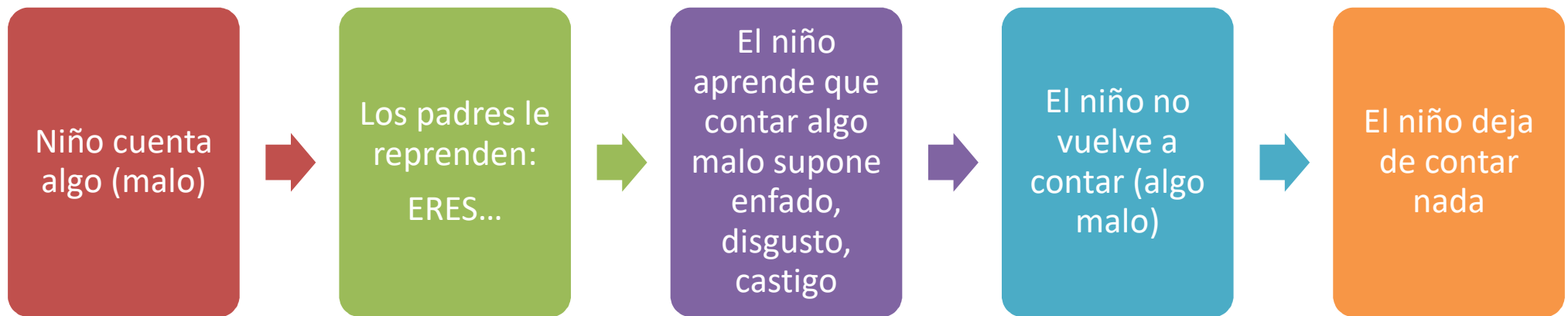
- ¿Os parece importante mantener una buena comunicación familiar?
- ¿Estáis satisfechos con la comunicación que mantenéis con vuestros hijos/as?
- ¿Habláis mucho con ellos/as? ¿De qué cosas?
- ¿Creéis que a vuestros hijos e hijas les gusta hablar con vosotros/as?

Proceso de la comunicación



El castigo en la comunicación

Role-playing: Atender vs no atender



Role-playing: Mamá, hoy me he peleado con Pedro...

Errores en la comunicación

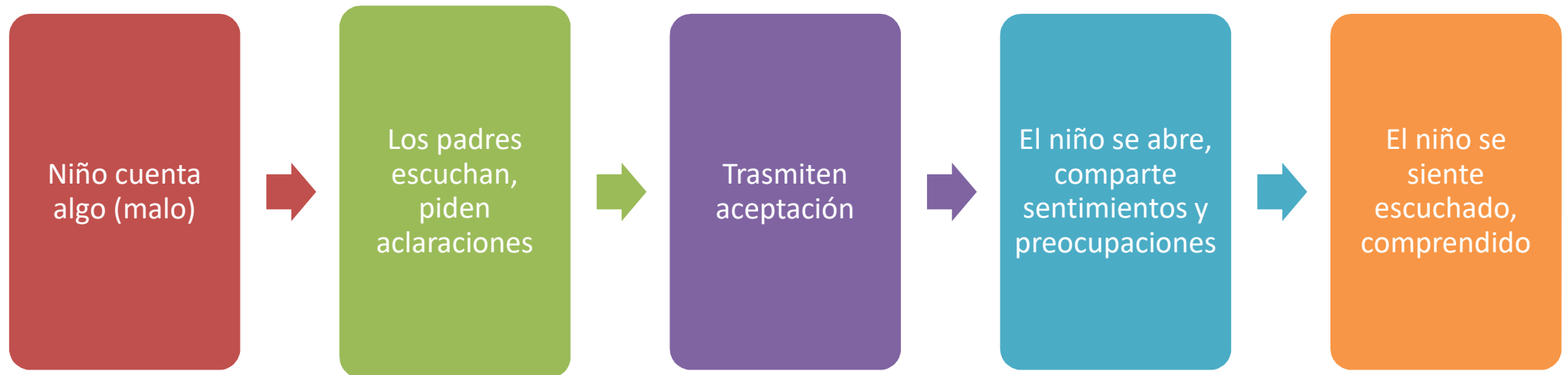
Errores

- No prestar atención, no compartir tiempo, no escuchar.
- Nos centramos en lo negativo, descartando lo positivo: efecto 9+1
- Evaluaciones constantes: Bien o mal
- Sobre generalizaciones: siempre, nunca...
- Comparaciones: y que ha hecho tu amigo...
- Juicios: ERES vs haces
- Críticas: no vales para nada
- Advertencias: a la próxima...
- Mandatos: tienes que...
- Castigar vs comprender
- Negar los errores de los hijos/as: eso no le pasa a mi hijo/a
- Negar la personalidad del hijo/a

Consecuencia

- Los niños y las niñas dejan de comunicar sus sentimientos y sus problemas a los padres y familiares
- Buscan apoyo en otras figuras

Comunicación eficaz



Role-playing: Mamá: hoy me he peleado con Pedro...

Aciertos en la comunicación

Aciertos

- Mirar, prestar atención, compartir tiempo, escuchar.
- Dejar lo que estamos haciendo y conversar
- Centrarse en lo positivo
- Ver lo que dice y cómo lo dice (comunicación no verbal)
- Centrarnos en las conductas y también en los sentimientos y emociones: ¿Cómo estás?
- Pedir aclaraciones y reinterpretarlas: Lo que me estás diciendo es que...
- Empatía: cómo me sentiría yo
- Aceptar que nuestros hijos son seres humanos diferentes de lo que somos nosotros o lo que nosotros queremos
- Muy difícil, pero fundamental: ¿Qué me está diciendo con lo que me está diciendo?

Consecuencia

- Los niños y las niñas se sienten escuchadas, comprendidas, atendidas y queridas
- Reforzamos su autoestima y autoconcepto
- Vemos conductas y emociones
- Reforzamos la relación familiar
- Les dotamos de independencia y autonomía

La escucha activa

- Herramienta fundamental para la comunicación eficaz
- Resulta una herramienta muy poderosa de cara a las intervenciones
- Refuerza la función fática
- Permitir que el que hable pueda expresar sentimientos e ideas
 - No ofrecer argumentos
 - No criticar
 - No proponer soluciones
 - No restar importancia

Claves de la escucha activa

- Mantener el contacto ocular
- Permitir que el emisor hable sin interrumpirle
- Reforzar al emisor (función fática)
- Escuchar los argumentos
- Ver los sentimientos que subyacen al mensaje que nos transmite
- Ofrecer retroalimentación

Errores de la escucha activa

- Evitar hablar de un problema
- Ponerse a la defensiva: culpa y rechazo
- Los dobles mensaje: ironía/ sarcasmo
- Los mensajes “tu” y los mensajes “yo”

Escucha activa

Tipo de escucha

- Escuchar hasta que el otro acabe de hablar
- Prestar atención tanto a lo que se dice como a la forma en que se dicen las cosas

Contacto ocular

- Orientarse hacia el que nos habla
- Mantener el contacto ocular

Uso de gesto

- Hacer gestos que demuestran interés
- Mostrar con gestos comprensión

Comunicación verbal

- Animar al que habla a que siga y mostrar interés utilizando estrategias “abre puertas”: Ya veo, ¿y qué más? ¿De verdad? ¿Cuéntame más?
- Pedir aclaraciones de aquello que no entendemos para sacar conclusiones
- Retroalimentar, es decir, resumir con nuestras palabras el mensaje y los sentimientos del que habla. Eso indica comprensión
- Evitar “dobles mensajes”, haciendo coincidir comunicación verbal y no verbal

Resumen

- Utiliza la escucha activa y anima a los demás a expresar sus ideas y sentimientos
- Habla claramente con mensajes “yo”, ya que los “tú” suelen culpar o criticar
- Expresa tus sentimientos hacia las cosas, en lugar de guardártelo hasta explotar, pero hazlo con consideración hacia la otra persona
- Trata de ponerte en el lugar de la otra persona y reconocer sus sentimientos y opiniones
- Céntrate en lo positivo. Evita las quejas, las críticas y los reproches
- Detén la discusión cuando estés confuso, enfadado o cuando veas que no está funcionando
- Céntrate en solucionar el problema, no en encontrar al culpable
- Resume con tus propias palabras el mensaje verbal y los sentimientos del que habla para indicarle que les estás entendiendo
- Pide aclaraciones para asegurarte de entender correctamente lo que te dicen. Ten en cuenta que puedes estar malinterpretando el mensaje y que esto pueda perjudicar la comunicación
- Haz peticiones positivas (evita las negaciones)



Y ahora es vuestro turno de
trabajar en casa



Todo el apoyo que tus hijos necesitan

952 771 367 | 620 188 038
info@psicosol.es | www.psicosol.es

Psicología **Pedagogía** **Logopedia** **Educación**

Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq
Marbella (Málaga)

620 188 038 | 952 771 367

www.psicosol.es | info@psicosol.es

Síguenos en:



PSICOSOL | Plaza Juan de la Rosa 6, Bajo Izq | 29601 Marbella (Málaga)