

# ESCUELA

## de familias

### COMUNICACIÓN:

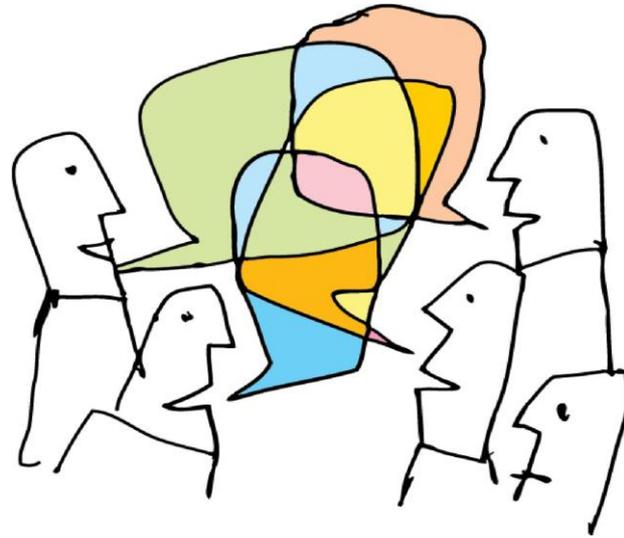
Como hablar para que mis hijos escuchen y como escuchar para que mis hijos hablen.

Ana Sauz Toledo. Psicóloga Col N° 22124



# ¿QUÉ ENTIENDES TÚ POR COMUNICACIÓN?

DECIR SIN HABLAR  
Y  
HABLAR SIN DECIR

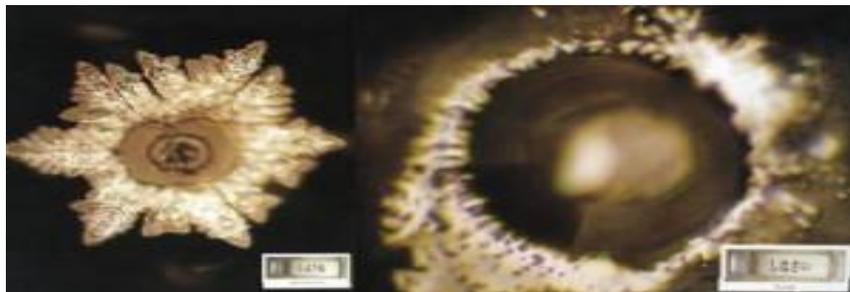


*Diada*  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



# EL LENGUAJE COMO CREADOR DE NUESTRAS REALIDADES

- ❖ El ser humano se construye con el lenguaje.
- ❖ El lenguaje nos hace humanos. El ser humano es, en esencia, un animal verbal. Eso quiere decir que la acción de comunicarse la lleva inscrita en su ADN. Quizás sea por ello, por tratarse de algo tan ancestral y a la vez tan cotidiano, que muchas veces no somos del todo conscientes del poder que puede llegar a ejercer la palabra respecto a terceros y a uno mismo.
- ❖ Poder de la palabra. Masura Emoto



# CARACTERÍSTICAS EVOLUTIVAS

Nos encontramos las dos caras de una moneda:

HIJOS QUE NOS CUENTAN TODO  
COMO SI FUÉRAMOS AMIGOS

HIJOS QUE TODO LO SILENCIAN

*¿DÓNDE SE ENCUENTRAN TUS HIJOS?*

¿Con qué estilo comunicativo  
te identificas tú?  
¿Y tu pareja? ¿Cómo os  
habláis en casa?

**A COMUNICAR SE APRENDE**





A TRAVÉS DE SUS ACCIONES, YA  
NOS ESTÁN COMUNICANDO  
AQUELLO QUE NO PODEMOS O  
QUEREMOS MIRAR/ESCUCHAR

# COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (M. Roshenberg)

Si cambiamos nosotros, podemos cambiar el mundo.

Reemplazamos pautas antiguas de comunicación basadas en el juicio, la crítica, la culpa y vergüenza.

Nos percibimos y percibimos desde un nuevo lugar para

ENCONTRAR LO QUE BUSCAMOS



# COMUNICANDO CON EL CORAZÓN

No queremos que hagan o digan por sentir miedo, culpa, vergüenza o deseo de obtener algo a cambio. Sino porque sienten que es lo mejor para ellos, y pora tanto para vosotros.

VOLVER A NUESTRA BIOLOGÍA



*Diada*  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



# LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

## 1. OBSERVAR SIN EMITIR UN JUICIO O HACER UNA VALORACIÓN:

Los juicios de valor o moralista, rápido nos ponen a la defensiva y hacen que dejemos de escuchar.

Ejercicio de humildad para nosotros como padres.

PRÁCTICA: Piensa en el último desencuentro que has tenido con tu hijo



# LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

## 2. IDENTIFICAR Y EXPRESAR SENTIMIENTOS

Ayudarnos y ayudarles a diferenciar entre lo que PIENSO, y lo que SIENTO.

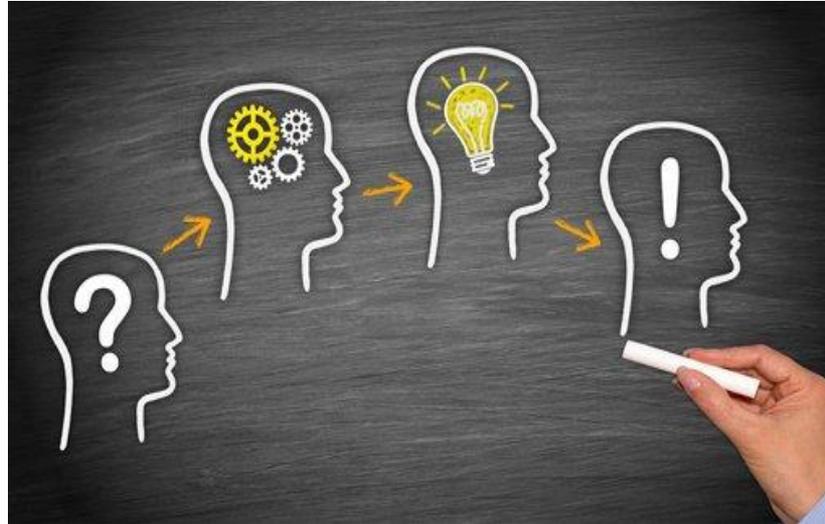
EJ: “Pienso que no vas a ser capaz de organizarte” vs. “Me da miedo que no seas capaz de organizarte”



# LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

## 3. IDENTIFICAR NUESTRAS NECESIDADES:

El “premio” por no saber reconocer y pedir es la depresión.



# LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

## 4. PEDIR LO QUE NECESITAMOS PARA ENRIQUECER NUESTRA VIDA Y LA DEL OTRO:

Diferenciar entre pedir y exigir: sometimiento, o rebelión.

Nos damos cuenta cuando estamos o están exigiendo, si la respuesta inmediata del emisor es una crítica o un juicio, y no un mensaje de empatía.



# PRACTICANDO LA PARENTALIDAD CONSCIENTE

## SER UN MODELO DE CAMBIO PARA ELLOS

Piensa en el último desencuentro que has podido tener con una persona cercana.

Vamos a tratar de traducirlo con este nuevo idioma.



# LA ESCUCHA EMPÁTICA

Un mensaje es un estímulo para nuestra respuesta, **NO UNA CAUSA**

**SOMOS RESPONSABLES DE NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACCIONES** (y ellos también de los suyos).

Aceptar sus tiempos y necesidades, para poder dar espacio a que aparezca el encuentro verdadero. **ESTAR PRESENTES**



# NO PODEMOS DAR ALGO QUE NO TENEMOS

Darnos empatía, para poder ofrecerla.

Cuando se produce un verdadero mensaje de empatía, el cuerpo del otro se relaja y se produce un silencio.

Ejemplo: “Si estoy muy cansado, no es buen momento para negociar y escucharte para mi”.

Si expresamos **NUESTRAS NECESIDADES**, será más fácil que sean satisfechas.



*Diada*  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



# LENGUAJE POSITIVO EN LAS PETICIONES

- Expresar con sinceridad
- Recibir con empatía

*La comprensión intelectual bloquea la empatía*

Si no podemos estar presentes, quizás es momento de:

- Retirarnos a respirar, escucharnos....



# CUANDO RECIBIMOS UN MENSAJE DEL OTRO PODEMOS...

1. Culparnos
2. Culpar a los otros
3. Percibir nuestros propios sentimientos y necesidades
4. Percibir sentimientos y necesidades de los otros



# FASES EN LA APLICACIÓN DE COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

1. Fase de la esclavitud emocional: sentirnos responsables de las emociones y sentimientos de los otros.
2. Fase antipática: estamos enfadados porque ya no queremos hacerlo mal.
3. Fase de liberación emocional: hacer las cosas porque es lo mejor para nosotros, y para los demás.



Diada  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



# EL PROPÓSITO DE LA RABIA

Rabia como despertador de las necesidades insatisfechas

**CUANTO MÁS NOS ESCUCHAMOS A NOSOTR@S, MÁS PODEMOS ESCUCHAR  
A LOS DEMÁS**



CENTRARNOS EN LO QUE QUEREMOS HACER, Y NO TANTO EN LO QUE NOS SALIÓ MAL

SER LOS PRIMEROS EN COMENZAR: “Sé el cambio que te gustaría ver en el mundo”.

Recordarnos que somos los adultos, y que alguien tiene que empezar a hacer algo diferente



# AGRADECERNOS CUANDO HEMOS SIDO CAPACES DE ESCUCHARNOS



*Diada*  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO





*Diada*  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO



**GRACIAS**





*Diada*

**Si te ha quedado alguna duda,  
te la resolvemos encantadas.**

[info@diadapsicologia.es](mailto:info@diadapsicologia.es)

91 1342304 / 629 42 94 09



@diadaps