FAPAC escola de pares

“Habilitats socials i capacitat de comunicació a la família" Part I

Formadora: Ana Isabel del Río

Pedagoga i Màster en Educació per la Ciutadania i en Valors.

Versió materials: 2013

http://anaisabeldelrio.blogspot.com Correu electrònic: ***delrioanaisabel@gmail.com***

Index

Introducció .....

Comunicació, rendiment acadèmic i benestar

Calen cinc accions positives per compensar cadascuna de les nostres crítiques o insults ...

Habilitats de comunicació entre pares i fills

Habilitats de comunicació a la vida familiar

Habilitats de comunicació CEAPA .....

Habilitats de comunicació 1 i 2 (enllaç a vídeo)

Estratègies de comunicació amb nens, nenes i adolescents amb TDAH (útils per a tothom)

Materials FaPaC: El Full / I-Famílies.....

Programes de ràdio i televisió d'interès .....

Escola de famílies, escoles de pares i mares

Compiladora dels materials .....

INTRODUCCIÓ

Els materials que teniu a mans complementen la xerrada que vaig fer al vostre centre.

Donat que la comunicació eficaç està al fons de la vida social i que afecta a la convivència, l'ajust personal i també al rendiment acadèmic –entre altres- hem dedicat un espai específic.

Quin és el contingut d'aquest dossier?

En primer lloc, trobareu un article **sobre el valor i la necessitat d'una comunicació eficaç** per tal de millorar el rendiment acadèmic dels nostres fills i filles, les competències emocionals relacionals (tant les nostres com les dels nostres fills i filles) i el benestar de tota la família.

Adjunto elaborada una de les conclusions fonamentals de Jhon Gottman, psicòleg i terapeuta familiar. Desprès de dècades d'investigació sobre les relacions de parella llargues i estables, una de les conclusions fonamentals és l'equilibri 1 a 5. **A una relació saludable, l'equilibri entre les interaccions negatives i les interaccions positives és d'1 a 5**, la qual cosa permet mantenir un alt nivell de satisfacció vital.

3 reculls sobre habilitats de comunicació

El primer recull, conté recomanacions de la ***Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria***. El contingut fa referència al temps: dedicar temps a una comunicació de qualitat. També recorda la necessitat d'escoltar els nostres fills i filles, de crear espais per la reflexió, recorda la necessitat de ser coherents, d'expressar els nostres sentiments de forma adequada i ens assenyala que la major part de la comunicació es produeix per via no verbal. Respecte a la comunicació amb els fills i filles adolescents recorda que no existeix la realitat de forma objectiva, ens fa parar atenció als mecanismes de pensament automàtic que dificulten la comunicació (filtratge, pensament polaritzat, personalització, culpabilització, falàcia del canvi,...) i a altres barreres, com la dificultat d'una comunicació nítida entesa igual pels dos comunicants. El contingut també aborda eines: com la comunicació amb "missatges jo", descriure conductes, descriure com ens

sentim, deixar clars els comportaments esperats i les claus de la resolució de conflictes.

El segon recull prové de l'escola Sagrada Família, de Madrid. Aborda l'assertivitat com a desitjable, envers la comunicació agressiva o l'estil comunicatiu passiu. El text acompanya un decàleg amb orientacions per les famílies, amb el to peculiar de l'autor/a.

El tercer recull procedeix de CEAPA. Els continguts que aborden són:

1. *¿Qué son las habilidades sociales?*
2. *La comunicación verbal y no verbal*
3. *Los estilos comunicativos: la asertividad*
4. *La escucha activa*
5. *Los mensajes yo*
6. *Otros facilitadores de la comunicación: habilidades de conversación, el momento clave y el modelo.*
7. *Autoestima*
8. *Tolerancia a la frustración*
9. *La expresión de sentimientos y emociones*
10. *El autocontrol*
11. *Normas y límites*
12. *La toma de decisiones*
13. *La resolución de conflictos*

Materials audiovisuals

Podreu trobar una llista de reproducció sobre COMUNICACIÓ al meu CANAL YOUTUBE. Conté diversos materials amb situacions familiars quotidianes i altres materials sobre comunicació.

També podeu accedir a **programes de ràdio i televisió** seguint els enllaços.

Per últim, podeu accedir a diversos **materials publicats per la FaPaC**: El Full i les càpsules I-Famílies.

Espero que els materials us siguin útils i puguin permetre incidir en la millora del clima familiar i de les vostres habilitats comunicatives.

Ana Isabel del Río

Pedagoga i Màster en Educació per la Ciutadania I en Valors

Podeu seguir alguns articles en matèria educativa al meu bloc: http://anaisabeldelrio.blogspot.com/

La comunicació, el rendiment acadèmic i la millora del benestar emocional dels fills i filles

Ana Isabel del Río, llicenciada en Ciències de l'Educació

"La comunicació amb els nostres fills i filles és fonamental per tal de mantenir un bon ajust emocional i psicològic, per millorar el seu rendiment acadèmic i per gaudir d'un bon clima a les nostres llars"

Les famílies tenim a les nostres mans, mitjançant la convivència, les situacions quotidianes i les petites crisis de convivència, l'oportunitat d'ensenyar als nostres fills i filles les estratègies fonamentals que els ajudaran a tenir una vida saludable i plena.

En aquest article repasso alguns aspectes fonamentals de la comunicació a la família com ensenyar i entrenar els fills en habilitats comunicatives i preservar i cultivar els espais comunicatius de qualitat, el que incidirà en el seu benestar emocional. La millora de rendiment acadèmic és una altra conseqüència de la comunicació de qualitat amb els fills. Si tenim cura d'una bona comunicació amb el centre i els docents, afegim recursos de millora que incidiran en el rendiment acadèmic i el benestar escolar. Finalment, repasso els beneficis d'una bona comunicació per millorar i revertir els efectes negatius del bullying i per prevenir les conductes violentes en els nostres fills i filles.

La comunicació és la pedra angular de la convivència i de la relació amb les altres persones, aspectes que ens acompanyen al llarg de tota la nostra vida.

Ensenyar estratègies comunicatives als nostres fills i filles

Cal preparar els nostres fills i filles per viure. La llar, amb totes les oportunitats que dona la vida quotidianam –inclosos els conflictes-, és un espai que ens permet ensenyar els nostres fills i filles a comunicar-se eficaçment. Si desenvolupen bones estratègies comunicatives podran respondre millor en situacions d'estrès, podran fer front a les situacions amb més eficàcia, podran gestionar millor les situacions de conflicte i sabran dir no qual calgui.

A la base d'una bona capacitat comunicativa es troba l'estil comunicatiu assertiu. L'assertivitat és l'estil comunicatiu més rentable a mig i llarg termini, el més respectuós amb els drets de totes les persones i el que més protegeix les relacions.

"L'assertivitat és l'art d'expressar clara i concisament els nostres desitjos i necessitats a l'altra persona, mentre som respectuosos amb el seu punt de vista."

La interacció assertiva ideal és aquella en la que tots els participants acaben sentint-se millor que abans. Es tracta de posar en pràctica el principi guanyar-guanyar: Jo guanyo, tu guanyes. Els pares i mares assertius i positius estan ensenyant als seus fills i filles eines bàsiques pel benestar.

Inhibició-agressivitat-assertivitat. Quan ens comuniquem o ens relacionem responent amb inhibició donem a l'altre tot el poder i no defensem adientment els nostres drets, quan ens comuniquem **amb agressivitat** no respectem els drets dels altres, en canvi, quan responem d'una manera assertiva garantim els drets de tots i el respecte és el valor primordial. L'assertivitat és un estil de comunicació respectuós, eficaç, rentable i democràtic.

L'estil comunicatiu que fem servir a casa, a la nostra vida, és especialment important en l'educació dels nostres fills. Si responem de manera inhibida habitualment, deixem de fer el nostre paper com a pares i no els preparem per fer front a les situacions vitals de forma eficaç. Inhibir-nos o ignorar de forma habitual les conductes inadequades dels nostres fills té conseqüències funestes pel seu futur. Si responem de manera agressiva fem més mal que bé, atacant la integritat personal dels nostres fills i la seva autoestima i ensenyant un model que els donarà molts problemes a la llarga. En canvi, si fem servir un estil comunicatiu assertiu aconseguirem els nostres objectius amb moltes més probabilitats i ensenyarem les estratègies comunicatives que els donaran millors resultats a la vida i també als estudis, tot preservant la seva autoestima i el seu equilibri personal.

La falta de temps: el perill de comunicar-nos cada vegada menys i amb menys qualitat

Cada vegada dediquem menys temps a comunicar-nos bé. Amb el creixement dels nostres fills i filles disminueix de forma imperceptible la quantitat i qualitat comunicativa a les famílies. Això succeeix de manera progressiva, perjudicant a tots els membres de la família. Les interaccions verbals tenen més a veure amb ordres i requeriments que amb una autèntica comunicació.

La vida familiar pot ser envaïda per lladres de temps. Molts dels espais que haurien de ser propis per la comunicació familiar estan envaïts per la televisió o altres pantalles. Un exemple d'aquest desajust és **l'excessiva presència de la televisió** en espais que haurien de ser de conversa i convivència, **l'ús del telèfon en moments inadequats** o **jugar amb alguna pantalla quan no és el moment.**

La comunicació és quelcom que es cultiva a llarg termini, des que els nostres fills són molts petits. Per això cal cultivar-la a diari i protegir el temps i la qualitat que necessita per ser una comunicació profunda i eficaç. Cal planificar el temps familiar, tenint cura de preservar els espais per les qüestions bàsiques i per les importants: higiene, descans, menjar. I també lectura, comunicació, joc, oci, tasques de la llar, tasques escolars...

Augmentar el benestar dels nostres fills i filles amb una bona comunicació

La comunicació és el fil pel que corren els lligams emocionals i el vincle segur entre pares i mares i els seus fills i filles.

Hi ha estils comunicatius familiars més positius que altres. Els estils més positius permeten un bon ajust personal dels fills i són un bon contenidor de les seves dificultats. Un exemple d'estil educatiu positiu és el democràtic (per saber-ne més sobre estils educatius, feu **clic aquí**). Algunes característiques de la comunicació familiar de qualitat:

- **Comunicació oberta**
- **Cohesió afectiva** entre pares i fills i bona intimitat
- Hi ha un bon **recolzament**
- **Confiança** entre els membres de la família
- Molta **predisposició per parlar**
- El diàleg amb els fills és **empàtic, acollidor i afectuós**
- Fan servir un grau beneficiós de **disciplina i estructura**

Com a conseqüència directa, la satisfacció vital dels fills i filles és molt elevada. Aquestes accions protegeixen l'autoestima dels fills i filles i prevenen diverses simptomatologies no desitjables, que acostumen a aparèixer a l'adolescència: depressió, ansietat, problemes conductuals,etc.

En canvi, un clima familiar negatiu, caracteritzat per problemes comunicatius entre pares i fills, així com per la carència d'afecte i

recolzament, dificulta el desenvolupament d'habilitats socials, com la capacitat de donar respostes no violentes a problemes interpersonals o el desenvolupament de l'empatia. **Els estils educatius** autoritaris i els negligents o indiferents, són un exemple.

Comunicació amb els fills i rendiment acadèmic

Quatre factors fonamentals expliquen la **millora del rendiment acadèmic**

- Altes i raonables expectatives
- Lectura regular i escoltar-los llegir
- Alts nivells de comunicació
- Estil educatiu democràtic i amorós.

Les famílies que es comuniquen de forma intencional milloren el rendiment acadèmic dels fills entre un 25 i un 35%.

Si dediquem un temps diari mínim -de qualitat- a la conversa i l'escolta activa sobre l'escola i els temes personals a cadascú dels nostres fills i filles, el seu rendiment acadèmic millora. Un mínim de 5 minuts diaris marquen la diferència..

Si la comunicació oberta i empàtica permet ajustar els estats emocionals dels nostres fills i filles, també permet ajustar els aspectes escolars. Caldrà portar les converses cap a l'aula, els docents, els companys, els deures, els exàmens,... i tot allò que pugui resultar conflictiu o difícil s'ajustarà i millorarà, amb incidència directa en el seu rendiment acadèmic. Quan dediquem temps a comunicar-nos de forma profunda i eficaç s'ajusten les seves percepcions de la realitat, s'aborden conflictes emocionals, s'ensenyen i s'entrenen estratègies, es reelaboren els propis pensaments, els ajudem a dissenyar estratègies efectives i millora la seva presa de decisions i les accions que han de portar a terme. Com a conseqüència, la seva vida escolar millorarà dia a dia.

Comunicació amb docents i famílies per millorar el benestar escolar

També podem millorar el rendiment acadèmic i el benestar a l'escola si mantenim una comunicació de qualitat amb el centre educatiu.

La comunicació amb els mestres i docents és un factor clau de millora del rendiment acadèmic. Afecta a diversos aspectes, entre ells:

- Determina la percepció que els docents tinguin de nosaltres com a pares
- Determina i ajusta les expectatives que tindran amb els nostres fills i filles
- Podem ser més eficaços en el recolzament i ajuda que podem donar als nostres fills i filles
- Establim aliances i cooperació per tal d'aconseguir objectius i millores

El contacte i la interacció amb les famílies del centre i especialment amb les famílies de l'aula dels nostres fills i filles, ens permet accedir a informació que ens ajudarà a ajustar diversos aspectes: conductes, deures, funcionament de l'aula, relacions amb els companys,etc. A més, pertànyer a una xarxa social rica a les escoles ens permet aconseguir suports per aconseguir que els fills i filles facin allò que cal, per l'establiment d'aliances i pressions socials positives.

Comunicació i bullying

Els alumnes i les alumnes víctimes d'assetjament escolar (verbal, físic o relacional) que tenen una millor comunicació amb els seus pares poden afrontar de forma més ajustada la difícil situació que pateixen.

Preserven millor la seva autoestima, superen millor l'ànim depressiu, pateixen menors taxes d'estrès i tenen menys sentiments de soledat.

Quan un nen o nena ha patit assetjament escolar pateix les conseqüències durant molts anys: el mal patit s'acumula com les radiacions nuclears. El grup de nens i nenes que han patit assetjament i es converteixen amb posterioritat en assetjadores (17%) pateixen ferides psicològiques encara més greus, pels sentiments de culpa -si no s'han reparat- i per les ferides psicològiques rebudes. Aquests nens, nenes i joves necessiten una atenció especial, especialment per part de les seves famílies. Tots evolucionen millor en funció del nivell i la qualitat de la comunicació que mantenen amb els seus pares. Quan aquesta és bona, perceben un grau més gran d'ajuda per part dels seus professors i professores i tenen una major integració en el seu grup d'iguals. La comunicació de qualitat amb els pares augmenta la recerca d'oportunitats de relació a l'aula, posen en marxa estratègies més efectives i augmenta la comunicació dels pares amb els centres. Les conseqüències pel benestar i la recuperació són incalculables.

Comunicació, estils educatius inadequats i conductes violentes

El desenvolupament de conductes violentes i/o agressives en els nostres fills i filles es pot prevenir amb estils educatius adients i amb una comunicació eficaç. Des de la perspectiva familiar, són factors de risc pel desenvolupament de conductes agressives:

- Baixa supervisió de les accions quotidianes
- Poc seguiment del desenvolupament diari
- Poc compliment de les conseqüències dels seus actes
- Baixa estimulació cognitiva: no se'ls fa pensar i reflexionar tot el que caldria
- Escàs recolzament emocional
- Pobresa comunicativa

Aquests estils educatius tenen com a conseqüència el poc desenvolupament de les habilitats socials, les quals són fonamentals per una bona interacció social. Tampoc es desenvolupa adientment la capacitat de cercar solucions no violentes als problemes interpersonals o la capacitat empàtica, per interaccionar millor amb els altres. Tenen falta de recursos per gestionar els conflictes i augmenta l'agressivat verbal. En definitiva, la pobresa comunicativa entre els membres de la família és un factor de risc pel desenvolupament de conductes agressives.

En canvi, un clima familiar positiu desenvolupa en els fills l'equilibri emocional, la resposta amb conductes més adaptades i la generació d'estratègies més amples per respondre a les situacions comunicatives i de relació.

Per concloure

Els éssers humans tenim en comú la necessitat de ser tractats amb amor i bondat i acostumem a respondre segons allò que rebem. Si volem que els nostres fills tinguin un bon ajust personal i social, focalitzem la nostra atenció en la comunicació familiar de qualitat: es un protector natural que els acompanyarà per sempre.

Atenció d'emocions aflictives

PAS 1. Escolteu les seves emocions: amor, estima, acollida. Resposta emocional.

Escolta activa i exclusiva, de paraules i emocions.

Ser empàtics i validar-los (posar-nos a la seva pell, imaginar el que senten i pensen). Explicar què ens fa sentir a nosaltres la seva situació.

Rapport: connexió física, mimetitzant gestos.

Contacte físic: Tacte, abraçades, petons, carícies, confort, recolzament.

PAS 2 Actuar de forma cognitiva, fent pensar

Detectar **situació desencadenant** de l'emoció

Detectar **pensaments desencadenants** emoció

Llenguatge intern que fa servir, què es diu?

Posar en valor, relativitzar. Fer preguntes.

Reestructuració i reelaboració de la situació.

Prendre decisions: Elaborar un pla d'acció

Elaborar **afirmacions positives** que els ajudin

"Calen cinc accions positives per compensar el dolor de cadascuna de les nostres crítiques o insults" ***J. Gottman***

Aquest és el motiu de que sigui tan fàcil que la convivència degeneri ràpidament tant a casa, com a les escoles i a la vida social. Si la relació crítiques-insults-agressions és de 1 a 3, les persones es senten neutrals, però mínimament compensades. Si la relació és 1 a 1, les persones es senten infelices. Per tal de mantenir unes relacions saludables i constructives, cal que la relació entre crítiques i accions positives sigui 1 a 5. Com està aquest equilibri a casa nostra? I en relació amb els fills i filles? I en relació amb el centre, reben més crítiques que accions positives? Ens sentim compensats, personalment, en les nostres relacions més fonamentals? Feu servir aquesta eina poderosa i milloreu el vostre benestar i el de les persones que us envolten.

Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria

Agosto 2004

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

(Escuela de padres. Tema 5)

Uno podría pensar que la familia es el lugar idóneo para que surjan el diálogo y la comunicación. Sin embargo no siempre es así. El diálogo entre padres e hijos muchas veces se rompe o no existe. ¿Por qué? Pues porque en ninguna otra estructura social hay diferencias tan notables entre sus componentes. En ella pueden convivir distintas generaciones desde bebés a ancianos, cuyas realidades son muy diferentes. Eso que en otras épocas se vivía como enriquecedor, ahora puede ser motivo de desencuentro. También la falta de tiempo; el no tener programadas actividades conjuntas; la enorme cantidad de estímulos a los que estamos expuestos (teléfonos, televisión, ordenadores, videojuegos, etc.); el trabajo fuera y dentro de casa; el tiempo de ocio, etc. con días que siguen teniendo 24 horas, hace que cada vez haya menos tiempo común. Pero es en la familia donde nace y crece el mundo de la afectividad y para ello son necesarios **tiempo y comunicación**. También comunicarnos es necesario a la hora de transmitir mensajes que consideramos relevantes y valores que nos parece que nuestros hijos deberían desarrollar. Como vemos, la comunicación es una habilidad imprescindible para relacionarnos, por ello vamos a intentar resumir algunos conceptos importantes. **La buena comunicación es imprescindible para educar.**

La forma de comunicarnos va a ser diferente según la edad de los niños. Como es imposible resumir las técnicas según la edad, daremos inicialmente unas premisas que son válidas a todas las edades:

- La fundamental amenaza a la comunicación es la falta de **tiempo** o el hacerlo en momentos poco adecuados (cansancio, enfado, estrés, prisa, etc.).

- Hay que tener mucha **capacidad de escucha**; los niños tienen que sentir que se les presta atención y lo que tienen que decirnos es importante.

- Hay que favorecer espacios para la **reflexión**, respetando turnos, evitando el insulto o la imposición de normas sin dar razones (esto dependerá, claro, de la edad del niño, pero se consigue un buen desarrollo del respeto si suele ser la tónica desde que el niño tiene capacidad de empatía, es decir a los 5-6 años)

- Las normas deben ser sencillas, justas y mantenerse. Debe de haber **coherencia** entre padre y madre (a los niños les confunde mucho que cada uno diga una cosa diferente).

- Lo que sentimos y lo que decimos tiene también que ser coherente. Se aprende más de un padre moderadamente expresivo que de otro que siempre es dulce, razonable y contenido. Es importante **expresar** nuestros **sentimientos** de forma adecuada y también los motivos o conductas que los producen, para que los niños puedan darse cuenta de lo que sucede y asociar.

- Es importante conocer que la mayor parte de lo que decimos es **no verbal**. Esto significa que los gestos, la mirada, el tono o la intensidad de la voz van a precisar en mayor medida lo que estamos diciendo. Esto que es evidente a todas las edades, es fundamental en el niño pequeño

Para poder comunicarnos con eficacia con adolescentes a partir de los 10-12 años hay además que ser conscientes de unas cuantas claves importantes:

1. La realidad no existe de forma objetiva. Esto significa que el ser humano percibe la realidad e inmediatamente la valora, tiñéndola con las gafas con las que está constituido. A todos nos ha ocurrido que el mismo hecho puede ser interpretado y valorado de forma muy diferente según quien lo perciba. Si por ejemplo nuestro hijo quiere hacerse un piercing, a nosotros (padres) puede parecernos espantoso, de mal gusto y hasta peligroso; pero para él o ella puede resultar muy atractivo.

2. Los seres humanos tenemos unos mecanismos de pensamiento "automático", creados para ahorrar tiempo y energía mental, pero que a veces dificultan o destruyen la comunicación. Algunos son:

    - **Filtraje.-** De una situación o experiencia se repara sólo en los detalles negativos y se magnifican, no teniendo en consideración los positivos.

    - **Pensamiento polarizado.-** Las cosas son buenas o malas, blancas o negras. Hay que ser perfecto en todo, si no, eres un fracasado.

- **Personalización.-** Pensar que lo que los demás hacen o dicen tiene una estrecha relación conmigo. Refleja un pensamiento infantil y egocéntrico.

- **Culpabilidad.-** Cuando los demás son responsables de lo malo que me ocurre a mí o de mi sufrimiento, o por el contrario, cuando me asumo como responsable de todos los problemas y desgracias ajenas.

- **Falacia de cambio.-** Suponer que una persona cambiará de conducta para adaptarse a nosotros, si se la presiona lo suficiente. El resultado habitualmente es que el otro se siente atacado o cohibido y no cambia en absoluto.

3. La mayor parte de los problemas de comunicación ocurren porque pensamos que nuestros valores o nuestra forma de ver la realidad son los mejores y que los demás están equivocados si no coinciden con nuestro punto de vista.

4. Aun en las mejores condiciones, nunca llegará al receptor (el que recibe la comunicación) exactamente lo que quiere decir el transmisor (el que emite el comunicado).

Para hacer un uso serio del lenguaje cuando nos interesa que el mensaje llegue lo más íntegro posible hay que: decir sólo lo necesario, decir sólo la verdad, decirla con claridad y decir sólo lo pertinente.

Lo que normalmente termina en conflicto comienza como un problema de comunicación, una suposición gratuita y una conclusión precipitada que conlleva un mensaje "duro", difícil de escuchar

Cuando intentamos comunicarnos ante un problema o un conflicto es importante que estemos en un estado de ánimo tranquilo. Es fundamental buscar una situación propicia aunque sea en otro momento, porque cuando estamos enfadados o furiosos no solemos pensar con claridad y tendemos a insultar más que a describir conductas. Además, solemos sacar la lista de agravios (lo actual, lo que pasó anteriormente, venga o no a cuento, y lo que suponemos que ocurrirá). Todo ello impide centrar el problema que nos preocupa *aquí y ahora*, no resuelve nada, se gasta energía tontamente y oportunidades de acercamiento. Normalmente las personas cuando alguien ataca, ya sea física o verbalmente, tienden a defenderse y a atacar a su vez, lo que impide que se dé un proceso adecuado de comunicación porque nadie escucha. Cuando estamos enfadados, las palabras que tendrían que servir para explicar cómo vemos la situación, qué sensaciones nos produce y lo que nos gustaría que ocurriera, se convierten en armas arrojadizas (insultos, palabrotas) que hacen daño, hieren, faltan al respeto, menoscaban la autoestima y favorecen los comportamientos extremos.

Justo lo que no queríamos que ocurriese. Luego, cuando estamos más serenos, nos avergüenza y nos duele. Como un padre comentaba en la consulta: "Cuando me enfado con mis hijos, pierdo frecuentemente los papeles y hago mucho daño. Luego me arrepiento y me disculpo… pero las palabras son como clavos en madera, aunque los quites al disculparte, el agujero queda".

Por tanto vamos a describir algunos trucos para llevar a cabo una comunicación eficaz que permita las condiciones de entendimiento y escucha.

La comunicación "yoica".

Para que los otros puedan escuchar algo que no es positivo, es importante hablar desde el "Yo" en lugar del "Tú". Lo que **yo** siento, pienso, valoro, etc. es algo mío, me pertenece a mí y depende de mí. Si digo que me siento triste, furioso o cansado difícilmente otra persona me lo va a discutir, sabré mejor que nadie cómo me siento en ese momento (asumiendo que estoy siendo congruente). En cambio *mi opinión* de otra persona no significa que sea en realidad así (ya vimos los problemas de filtraje) y puede estar en oposición con lo que la otra persona opina de sí misma o le puede costar identificarse con ello. Si le digo a mi hijo: "tú" "eres un vago, un mentiroso o un tarambana" puede que no coincida con la idea que él tiene de sí mismo o de lo que imagina ser y además puede hacer daño. Si somos sinceros, veremos como eso nos pasa también a nosotros; es decir, la comunicación negativa desde el "tu" dificulta la escucha. Esto no significa que no se tengan que decir las cosas negativas, sino que hay que decirlas de otra manera para que lleguen y sean eficaces, aportando crecimiento y cambio (que es lo que nos interesa) y no falta de respeto y humillación.

Describir conductas en lugar de etiquetar o hacer juicios de valor.

Decir "eres un vago o un desordenado o un imbécil" es hacer juicios de valor y en este caso además insultar. Ya hemos comentado cómo esto no hace más que daño y dificulta la comunicación. **Describir conductas** es algo mucho más neutro, que define situaciones y no enjuicia: "llevas toda la tarde jugando y mañana tienes un examen importante".

Para poder hacerlo bien es importante definir muy claramente cual es la conducta, el hecho o el comportamiento que nos molesta o preocupa, y describirlo de la forma más clara y sencilla posible.

Describir "cómo me siento" ante dicha conducta.

Una vez acotada la conducta que molesta o preocupa es importante **comunicar cómo me hace sentir** (la conducta y no tú). "Cuando llego cansada de trabajar y veo el salón tan desordenado, me pongo a la vez triste y furiosa". Es difícil que la otra persona se sienta atacada por hechos o descripciones que nos hacen sentir de una cierta manera y en cambio, sí le comunicamos eficazmente cómo nos sentimos ante ese hecho concreto.

Dejar claro cuál es el comportamiento que me parecería adecuado.

Es importante que nuestros hijos sepan claramente qué me pasa, cuándo me pasa y por qué me pasa, pero además sería interesante que les dejásemos claro **qué es lo que nos gustaría** que pasase. "O sea, que te agradecería mucho que los espacios comunes de nuestra casa estuviesen recogidos cuando yo llego". Si nos parece que hay que especificar más a lo que nos referimos con "recogido", por si el otro no lo entiende como nosotros, pues lo hacemos: "No me gusta encontrarme con los restos de tu merienda esparcidos, la consola encendida, tus libros encima de la mesa del comedor y tus zapatos en la alfombra. Te agradecería que todo estuviese en su sitio".

A veces es necesario que expliquemos nuestros valores y preocupaciones. Como en el ejemplo del tatuaje en el tema *Resolución de conflictos*: Si mi hijo Carlos de 16 años quiere hacerse un tatuaje en la espalda, es importante que yo especifique qué me preocupa y lo que me disgusta. Es además importante que sepa priorizar qué es lo más importante para comunicárselo. Por ejemplo: Me puede parecer una macarrada que se haga un tatuaje, me puede avergonzar qué pensarán la familia y los vecinos, me puede preocupar que se arrepienta en un futuro de algo que es indeleble y además me puede horrorizar que se lo haga en un local donde no se den las condiciones higiénicas pertinentes y se infecte con algo serio (hepatitis, sida, etc.). Es importante que yo sepa discernir entre todas mis preocupaciones cuál es la que a mi juicio es la más importante para poder negociar con él: " me preocupa que te hagas un tatuaje porque desde mi punto de vista eso sólo lo lleva gente de mal vivir y me da vergüenza lo que dirán los vecinos y los abuelos. Como veo que para ti es importante, me he informado al respecto y es evidente que hoy en día los lleva casi todo el mundo. No es mi cuerpo, es el tuyo, por lo que imagino que poco puedo hacer para disuadirte con la edad que tienes, salvo darte mi opinión. Lo que de verdad me importa es que tomes la decisión de forma meditada, porque eso no se quita y te propongo que para probar te hagas uno de los que se borran con el tiempo. Si persistes en hacértelo, sólo te pongo una condición y esa no es negociable: que te lo hagas en un sitio con garantía sanitaria (si tenemos algún sitio se lo comentamos). Me parece importante que no corras riesgos innecesarios".

Como vimos en **resolución de conflicto** he valorado:

- Cuál es el problema.
- Quién tiene el problema.
- Me he informado al respecto.
- He barajado posibles soluciones descartando las extremas.
- He negociado y hemos pactado una suficientemente razonable para ambos.
- He analizado el resultado (si se lo va a hacer, que se lo haga en condiciones sanitarias adecuadas).

Además, en cuanto a **técnicas de comunicación**:

- He dicho cómo me siento ante el hecho de que se tatúe (sin insultar ni hacer juicios de valor).
- Respeto su decisión aunque no la comparto y...
- ...dejo claro que, dado que me preocupa su salud, lo que me parece más importante es quién, en qué condiciones y dónde se lo haga.

Mi hijo comprobará que soy capaz de escuchar, que entiendo que las cosas pueden ser diferentes a cómo yo las veo, aunque para mí están muy claras (yo no me lo haría), que tengo respeto por su opinión y que verdaderamente, aparte de la estética, lo que más me preocupa es su salud porque le quiero. Al final se hará o no el tatuaje definitivo (es su cuerpo y tiene edad para decidir sobre esas cosas), pero en las condiciones adecuadas que es lo que más me preocupa.

Algo parecido podía ocurrir con los anticonceptivos. Puede no parecerme adecuado que mi hija de 16 años mantenga relaciones sexuales. Puedo intentar convencerla de que es pronto y tiene toda la vida para mantenerlas, pero si las va a mantener pese a lo que yo opine, puede que me interese que use preservativo para evitar tanto un embarazo no deseado como infecciones de transmisión sexual.

Finalmente, terminamos insistiendo en que el arte de comunicarse bien no es tanto el hecho de hablar como el de **escuchar**. Para ello es importante pensar que la otra persona tiene algo interesante que contarme, que la verdad absoluta no existe (existen los consensos) y lo que para mí es evidente, puede no serlo para otros. Hay que "oir" sin anticipar juicios, no

mostrar prisa ni impaciencia, no entrar en discusiones previas, valorar lo que nos dicen, preguntar lo que haga falta, interpretar sin juzgar, respetar la libertad del otro, ponerse en su lugar, no prejuzgar, dar confianza, procurar no interrumpir y sobre todo, tener mucha paciencia. Si sabemos escuchar y respetar, teniendo la seguridad de que la realidad se construye y cada uno lo hace según sus gafas; si sabemos describir claramente lo que nos perturba sin insultar; si especificamos qué o cómo nos gustaría que fuese, sin imponer irracionalmente, estamos en el camino adecuado para comunicarnos y eso facilita notablemente el compartir, aprender, entender, y enseñar.

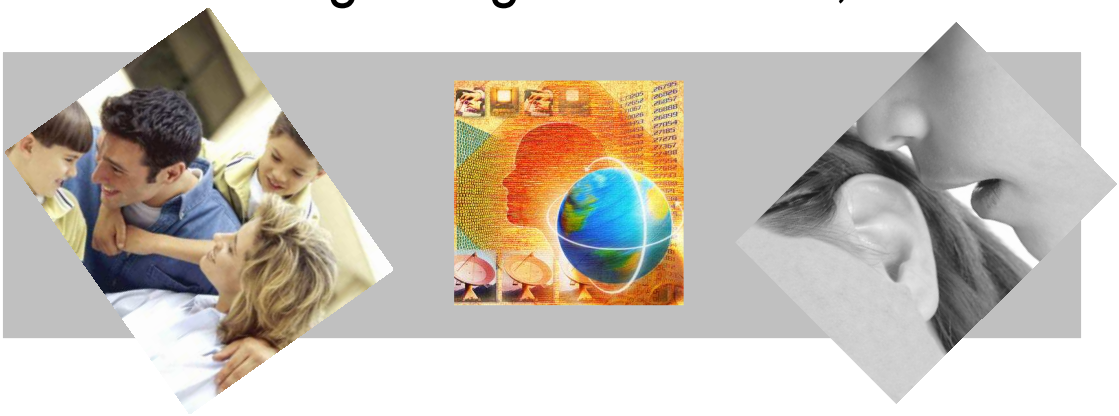
Ahora: "Id y mostrad", amiguitos, que una cosa es la teoría y otra muy diferente la práctica,

¡SUERTE!

Este artículo ha sido elaborado por Concha Bonet Luna, pediatra
y Margherita Brusa, pedagoga
y revisado por el equipo de la web de la AEPap

HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

Fuente: Colegio Sagrada Familia, Madrid



"Hablo porque conozco mis necesidades,
dudo porque no conozco las tuyas.
Mis palabras vienen de mi experiencia de vida.
Tu entendimiento viene de la tuya.
Por eso, lo que yo digo, y lo que tú oyes,
puede no ser lo mismo.
Por lo que si tu escuchas cuidadosamente,
no sólo con tus oídos, sino también con tus ojos y tu corazón,
puede ser que logremos comunicarnos."

Herbert. G.Lingren

Orígen del material: http://www.safamadrid.com/

Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar

Concepto de asertividad

La asertividad es una habilidad social y de comunicación por la que una persona sabe defender sus derechos con firmeza, sin sumisión y sin imposición, y sabe respetar los de los demás.
Es también la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos, de forma que lleguen y empaticen con el destinatario. Sirve para transmitir iniciativas, comunicar ideas, transmitir malestar, petición de ayuda, etc., todo ello de forma eficaz. Sirve también para trabajar en equipo, crear sinergias (multiplicar, no sumar, las energías individuales de los integrantes de un grupo), negociar propuestas, buscar soluciones conjuntas, establecer normas en consenso, generar creatividad divergente para inventar soluciones nuevas ante los problemas de siempre, etc.

Prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás.

Previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos.

Desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas.

El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situaciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.

Ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables).

Es una habilidad de protección para los hijos. Enseñarles a ser ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharlas y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro, a ser responsables de sus actos, etc.

Un estilo educativo autoritario, agresivo o impositivo da poco margen a la autonomía, favorece el comportamiento pasivo, de conformismo u obediencia sin crítica.

***Si su hijo/a sabe que** en ocasiones **hay que decir no y aprende a decirlo**, entones estará mejor preparado/a para DECIR NO:*

- *A LAS DROGAS*
- *A conducir si se bebe.*
- *A todo aquello que a usted, como madre/padre, le preocupa y que le gustaría que su hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.*

ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA

Ser asertivo no significa ser agresivo. Siginifica respetar al otro y respetarme a mí. En la familia es necesario hablar con respeto al otro pero también a mí mismo.

Ser asertivo en casa: hay cosas "no negociables".

No vayas de "igual" con tus hijos. Necesitan que tú seas su padre o su madre, el único que tienen. Si concedes todo y te callas harás que tu hijo sea un tirano y renunciarás a tu proyecto de familia. Forja en ellos una personalidad fuerte mediante la exigencia en clave positiva. Si eres autoritario, tu hijo perderá la autonomía, y si lo haces agresivamente, perderá la asertividad. Si eres permisivo sin exigir, tu hijo se convertirá en autocomplaciente, narcisista y pasivo, sin sacar partido de sus cualidades.

Potencia la asertividad de tu hijo.

Todos desearíamos tener un hijo sumiso, pues solucionaríamos muchos problemas y sería obediente, pero en su vida sería infeliz, se dejaría manipular por todos y no lograría realizar sus deseos ni sus proyectos. Tu hijo tendrá la obediencia adecuada sólo después de aprender a ser asertivo. Enséñale técnicas para que no se deje llevar donde no quiere. Un niño sumiso o agresivo tendrá más dificultades sociales, será manipulable y estará más expuesto a los riesgos del momento: drogas, alcohol, sida, embarazos, bandas…

Escucha con atención a tus hijos.

Fundamenta la escucha en la atención a los detalles y en la sinceridad, no en la avidez detectivesca de descubrir cosas raras. Si tienes poco tiempo, ellos no lo medirán. Quieren calidad de tiempo y calidez. Si es pequeño, escucha sus fantasías sobre dragones y princesas. Cuando sea mayor seguirá teniendo otras princesas y dragones… y ropa y novios, y fútbol y televisión, y motos y música. Escucha lo que tu hijo no dice.

No tengas alergia al conflicto.

Limita los conflictos basados en ataques personales y potencia los conflictos donde se expresen puntos de vista distintos, donde se defiendan derechos, donde se generen alternativas, soluciones e iniciativas más inteligentes. Una reunión conflictiva es la mejor señal de que tu familia está viva. Cuando no haya conflictos llegará el aburrimiento y entonces sí que debe saltar la alarma.

Hagan tertulias para contarse aventuras.

Inventen la "cena sin tele" y si cuesta hacerlo a diario, fijen un día a la semana en el que hagan "la tertulia de palomitas o frutas secas" después de cenar, donde se cuenten anécdotas, noticias sobre deporte, estudios, amigos, salidas o proyectos de vacaciones.

No hables por tu hijo.

Déjalo responder de la forma típica de un chico de su edad. Aprenderá a expresarse cada vez mejor, clarificará sus ideas y sentimientos y se sentirá seguro. Confiar en él le ayudará a hacer las cosas por sí mismo. No hables "a" tu hijo habla "con" él. No le trates como *cuasi personita*, con cuasi derechos, inferiores a ti. Los derechos son fundamentales, no se pueden comprimir.

Crea un ambiente abierto, plural y divertido en tu familia.

Solo así lograrás escucharlos, hacer que hablen y hablarles a ellos de protegerse ante el sexo y los embarazos tempranos, tratar sobre los peligros de las drogas o que se aclaren ante las decisiones académicas de su futuro.

No le corrijas en público.

Será un acuerdo de buenas maneras, con el compromiso muto de no gritar, de decir las cosas con respeto, no generalizar, no usar la violencia física o moral. Aunque habrá cosas "no negociables" fijadas por ustedes como padres, serán pocas cosas pero muy importantes.

Cuenta cuentos, historias, anécdotas.

Siempre tienen héroes que afrontan peligros, que usan la imaginación para salir de laberintos, que viven sentimientos intensos, que tienen que luchar con confianza, que tienen que elegir y, ¡qué caramba!, que son divertidos.

Promueve la disciplina interior.

Los niños necesitan recompensas internas. **La disciplina impuesta** por la coacción, los gritos, el enfado, la culpa, el temor, **solo funciona cuando el que la impone está presente**. Educa a tu hijo para un largo futuro. La ausencia de conflicto en la familia no es fiable como indicador de felicidad. Los estudios sociológicos indican que hoy los padres y madres tienen miedo al conflicto y por eso procuran no contradecir a sus hijos o negarles algo. Surge así el hijo como "niño-rey". La alternativa es admitir que educar supone generar conflictos y entonces es cuando entra en escena la asertividad.

Situaciones cotidianas. Ejemplos de los diferentes estilos

Objetivo

Conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

Tipos de comportamiento y estilos de comunicación

- *Pasivo*

Ejemplos prácticos

Situación 1:

Tu hijo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. **CONDUCTA PASIVA**. Saludarle como si tal cosa y decirle "Entra la cena está en la mesa".
2. **CONDUCTA ASERTIVA**. He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).
3. **CONDUCTA AGRESIVA**. Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que sales, estarás un mes castigado.

Situación 2:

En una familia la madre trabaja y se encarga de hacer las tareas del hogar sin recibir ayuda de los demás miembros de la familia. Hoy ha llegado tarde y no le ha dado tiempo a preparar la cena y todos están esperándola con cara de enfado.

1. **CONDUCTA PASIVA.** Lo siento, ahora mismo preparo la cena.
2. **CONDUCTA AGRESIVA**. Estoy harta de que siempre tenga que hacer todo, no sois capaces de "freír un huevo". A partir de ahora no contéis conmigo.
3. **CONDUCTA ASERTIVA**. Por vuestras caras puedo ver que estáis enfadados porque he llegado tarde. Tenéis que comprender que soy humana y a veces estoy cansada y me es imposible hacer todas las tareas. Creo que deberías colaborar más en las cosas del hogar, nos iría mejor a todos.

Situación 3

Es la evaluación final de tu hijo y llega con 7 suspensos. ¿Qué harías?

1. **CONDUCTA PASIVA.** Me lo esperaba, te va a tocar repetir.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Eres un vago, así no serás nada en la vida. Este verano te voy a meter en un internado a ver si aprendes la lección. Y si no la aprendes a trabajar que ya vas teniendo edad.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Me supongo que esta situación ni te agrada a ti ni a nosotros, pero podrías explicarnos ¿qué ha sucedido?. Ante esta situación ¿qué podemos hacer para solucionar el problema?

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

CEAPA

La familia es el primer agente socializador del niño/a. Desde los primeros momentos de su vida el entorno familiar está influyendo en el desarrollo de su personalidad, así como en la formación de actitudes y de valores.

La autoridad que los padres y madres representan en el seno familiar, les viene dada por el hecho de serlo, esta se puede perder o conservar dependiendo del comportamiento que se tenga.

Para poder llevar a cabo la tarea educativa es necesario adquirir habilidades de comunicación que nos servirán para conocer a nuestros hijos/a, para transmitir nuestros sentimientos, para conectar emocionalmente con otros y para unirnos en el afecto.

Con ello conseguiremos que se sientan cómodos/as, que se den cuenta de que entendemos su postura aunque no la compartamos, que somos capaces de ponernos a su nivel, que no les criticamos y que les hacemos partícipes de las decisiones que tomamos en casa.

Es importante que observemos el tipo de comunicación que tenemos con nuestros hijos/as, escuchar sus intervenciones, dedicarles tiempo para una comunicación adecuada y sobre todo tener presente que nuestros hábitos de conducta están muy arraigados y cambiarlos requiere esfuerzo y dedicación pero merece la pena para prevenir situaciones no deseadas y solucionar conflictos.

ESQUEMA DE CONTENIDOS :

1. ¿Qué son las habilidades sociales?
2. La comunicación verbal y no verbal.
3. Los estilos comunicativos: la asertividad
4. La escucha activa.
5. Los mensajes yo
6. Otros facilitadores de la comunicación: habilidades de conversación, el momento clave y el modelo.
7. Autoestima
8. Tolerancia a la frustración
9. La expresión de sentimientos y emociones
10. El autocontrol
11. Normas y límites
12. La toma de decisiones
13. La resolución de conflictos

1. ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las Habilidades Sociales son conductas (verbales y no verbales) que nos permiten relacionarnos mejor con los demás.

Las Habilidades Sociales son todas aquellas conductas (verbales y no verbales) que nos permiten en una situación dada, conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo, es decir, sintiéndonos bien con nosotros/as mismos/as y manteniendo una buena relación con los/as demás.

Para qué entrenar habilidades sociales:

- Mejorar las relaciones efectivas en la familia, grupo de amigos,pareja... Adoptar conductas/ hábitos saludables: aprender a decir no a la droga, alcohol, planificar el tiempo libre...
- Prevenir enfermedades: uso del preservativo, planificación familiar, fomento de conductas de seguridad ....
- Mejorar la autoestima y la autopercepción
- Afrontar situaciones de crisis: familia, escuela, búsqueda de un empleo...

2. LA COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL.

La comunicación no verbal es una herramienta básica y sus principales componentes son:

- Mirada/ Contacto visual
- Expresión facial
- Postura corporal
- Gestos
- Distancia/proximidad
- Contacto físico
- Volumen y tono de voz

La Comunicación es la herramienta fundamental que las personas poseemos para relacionarnos y adaptarnos a nuestro entorno.
De esta definición podemos extraer varias conclusiones prácticas:

- La comunicación interpersonal no puede ser unidireccional: todos los elementos implicados son activos.
- Cuanto más conscientes seamos, tanto de nuestros sentimientos y objetivos como de los de nuestros interlocutores, mejor podremos entender y manejar el proceso de comunicación interpersonal.
- Los mensajes que se transmiten en la comunicación interpersonal pueden ser verbales y no verbales (el silencio, la mirada, los gestos, las caricias, el olor, la postura, la sonrisa, la forma de vestir ....)

Comunicación No Verbal.

- Mirada/ Contacto visual
- Expresión facial

- Sonrisas
- Postura corporal
- Gestos
- Distancia /proximidad
- Contacto físico
- Apariencia personal
- Movimientos de cabeza
- Volumen y tono de voz

La comunicación no verbal acompaña siempre al contenido verbal y tiene diferentes funciones:

- Enfatizar el mensaje verbal
- Expresar afecto
- Regular la interacción
- Sustituye palabras
- Orienta la manera en que el mensaje será interpretado

Para que la comunicación sea efectiva, la comunicación verbal y no verbal deben ser coherentes y consistentes. Cuando el mensaje que dan es diferente, existe inconsistencia entre ambos.

Es el componente no verbal el que da especial significación y el que impacta al/la interlocutor/a.

Comunicación Verbal

La conversación

- Duración del habla
- Retroalimentación
- Preguntas
- Elementos que dificultan la comunicación:
- Objetivos contradictorios
- El lugar y momento elegido
- Acusaciones, amenazas y exigencias
- Preguntas reproche
- Ruido externo
- Inconsistencia en los mensajes
- Cortes de conversación
- Etiquetar
- Generalizar
- Utilizar términos vagos
- No escuchar

3. LOS ESTILOS COMUNICATIVOS: LA ASERTIVIDAD

Ser asertivo es saber defender los derechos propios al mismo tiempo que respetar los ajenos.

Los Estilos Comunicativos son:

- **Estilo pasivo:** no expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada. Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.

- **Estilo agresivo:** expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas o indirectas. Sólo tiene en cuenta sus propios derechos.

- **Estilo asertivo:** expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros. Respeta los derechos propios y los de los demás.

Los derechos asertivos básicos:

1. Todas las personas tienen el derecho a hacer lo que crean conveniente sin tener que dar a nadie explicaciones, razones o disculpas de ello.

2. Todas las personas tienen derecho a intentar conseguir lo que consideren mejor para ellas, siempre que no repercuta negativamente en los demás.

3. Todas las personas tienen derecho a ser tratadas con respeto (por funcionarios, profesores, jefes, policías, compañeros, etc.).

4. Todas las personas tienen derecho a decidir sus propios valores y estilo de vida, con tal que no dañe a los demás.

5. Todas las personas tienen derecho a pedir información o ayuda (nunca a exigirla) y a negarse a prestar ayuda a los demás.

6. Todas las personas tienen derecho a sentir emociones (miedo, ira, tristeza, ansiedad ...) y a expresar los sentimientos, sin herir los sentimientos de los demás.

7. Todas las personas tienen derecho a tener su propia opinión y a expresarla sin herir intencionadamente a los demás.

8. Todas las personas tienen derecho a detenerse a pensar antes de actuar. Cada uno ha de mantener el control final de sus decisiones, en vez de dejarse llevar por las circunstancias o presiones de los demás.

9. Todas las personas tienen derecho a cambiar de opinión. Nuestro mundo cambiante lo exige ahora más.

10. Todas las personas tienen derecho a equivocarse y a cometer errores.

11. Todas las personas tienen derecho a decir NO (NO lo sé, NO lo entiendo, NO quiero hacerlo ...) sin sentirse culpables. Nuestros deseos no valen menos que los de los demás.

12. Todas las personas tienen derecho a sentirse bien consigo mismas. Es necesario reconocer nuestras cualidades y limitaciones y aceptarse como cada uno es.

4. LA ESCUCHA ACTIVA.

Para escuchar activamente debemos:

- Empatizar (ponerse en el lugar del otro)
- Resumir (ejemplo:"Si no te he entendido mal...").
- Hacer preguntas (ejemplo: "¿Estoy en lo cierto?").
- "Escuchar no es igual que oir"

Escuchar Activamente.

Consiste en escuchar con comprensión y cuidado. Nuestro objetivo, cuando escuchamos a otras personas es comprender lo que el otro está diciendo. Muchas veces, sin embargo, diversos factores interfieren en la escucha: con frecuencia estamos más preocupados con lo que vamos a contestar que de entender a la persona que nos está hablando, y pasamos por alto cuestiones importantes, como su estado emocional.

Elementos que facilitan la escucha activa:

- Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar.
- Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresar al otro que lo escuchas con comunicación verbal (ya veo, um-uh, parafrasear, resumir, preguntar, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, proximidad física, asentir, etc.)

Elementos a evitar en la escucha activa:

- No interrumpir al que habla.
- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
- No contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte.
- No contra-argumentar: por ejemplo: el otro dice "me siento mal” y tú respondes "y yo también.
- Evitar el "síndrome del experto": ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad.
- No anticipar lo que el otro va a decir.

Habilidades para la escucha activa:

- **Empatízar:** Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de “meternos en su pellejo” y entender sus motivos; es escuchar sus sentimientos y hacerle saber que "nos hacemos cargo", intentar entender lo que siente esa persona. Sin embargo, no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición del otro.

- **Resumir:** Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de que estamos recibiendo lo que nos quiere comunicar; también le informamos de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración. Ejemplos de expresiones de resumen serían: "Si no te he entendido mal... ".
- **Hacer preguntas:** Es una habilidad utilizada para conseguir información. Las buenas preguntas son cortas y directas. Las personas con habilidad en preguntar sólo hacen una pregunta a la vez y no tratan de explicarla, esperan una respuesta y no responden sus propias preguntas.

5. LOS MENSAJES YO.

El mensaje Yo, es un mensaje en primera persona, respetuoso que expresa sentimientos, opiniones y deseos sin enjuiciar o reprochar la conducta de los demás.
Ejemplo: Mensaje Tú: "Nunca recoges la mesa, eres un desastre".
Mensaje Yo: "Cuando no recoges la mesa, me siento mal. Me gustaría que , colaborases"

El mensaje "yo" se envía en primera persona y expresa el origen personal de los sentimientos (yo me siento mal), de las opiniones (opino que ...) y de los deseos (me gustaría que ...). A través de¡ mensaje "yo" hablas por ti mismo/a, sin atribuir a la otra persona tus opiniones, tus sentimientos o los cambios de tu conducta. Es un mensaje respetuoso que expresa sentimientos, opiniones y deseos sin enjuiciar o reprochar la conducta de los demás.

El mensaje "yo" tiene tres componentes:

- Describir brevemente la situación o comportamiento que te molesta o te crea problemas. Se limita a describir los hechos y no evalúa ni emite juicios respecto a la otra persona.

- Describir las consecuencias que dicho comportamiento tiene sobre ti o sobre la otra persona. las consecuencias deben ser concretas.

- Expresar los sentimientos y deseos. **Cuándo usarlo:**

- Cuando deseamos expresar nuestras necesidades y problemas y queremos que la otra persona "se haga cargo" de los mismos.
- Cuando deseamos expresar sentimientos.
- Cuando deseamos sugerir cambios.

Palabras Clave:

- Para describir:"Cuando...","Estando...”
- Para expresar sentimientos "Me siento...", "No me gusta.
- Para describir efectos:"Porque...","Esto ocasiona..."

6. OTROS FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN: HABILIDADES DE CONVERSACIÓN, EL MOMENTO CLAVE Y EL MODELO.

Los aspectos más importantes a tener en cuenta son:

Habilidades de Conversación:

- **Contacto visual.**
- **Afecto.**
- **Duración de las intervenciones.**
- **Preguntas conversacionales:** originan respuestas con contenido informativo (ejemplo: "¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?")
- **Comentarios autorreveladores:** transmite información acerca de uno mismo (ejemplo "Me gusta el verano").
- **Refuerzos o cumplidos.** (ejemplo: "Me encanta hablar contigo').

El modelo es el conjunto de hábitos, valores. actitudes y normas que se dan en los grupos, que son observados por sus integrantes y que se transmiten de forma latente (no explícita y en ocasiones no consciente) como lo normal o lo aconsejable.

Además debemos tener en cuenta el momento adecuado para comunicarnos.

- El ambiente.
- Las emociones.
- La receptividad.

Habilidades de conversación.

Son habilidades que mejoran la capacidad de iniciar y mantener conversaciones informales con otras personas. Permiten a la persona manejarse bien en interacciones informales, a la vez que hacen más probable el desarrollo de relaciones duraderas. Se utilizan cuando el objetivo es conocer a otras personas y conversar con ellas de forma eficaz. Los aspectos que hay que trabajar son los siguientes.

Contacto visual

Es el porcentaje de tiempo que se está mirando a los oios de la otra persona. El contacto visual debe ser frecuente, pero no exagerado. **Afecto**
Es el tono emocional adecuado para la situación en la que se está interactuando. Se basa en índices como el tono de voz, la expresión facial y el volumen de voz (ni muy alto ni muy bajo).

Duración de las intervenciones

El tiempo total que habla una persona en una conversación. Hay problemas cuando la persona habla muy poco cuando conversa con otros y también, en el extremo opuesto, cuando la persona habla demasiado.

Preguntas conversacionales

Una pregunta conversacional puede definirse como cualquier pregunta formulada por una persona que origina una respuesta que tiene un contenido informativo sobre la persona que contesta.

Puede ser una petición directa de información, como “¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?", etc. Pero también pueden ser frases que suscitan información: “Cuéntame más sobre eso"". Lo importante es que una pregunta conversacional hace que la persona que contesta revele información.

Comentarios autorreveladores

Un comentario autorrevelador es cualquier comunicación que transmite información acerca de uno mismo, por ejemplo "Me gusta el verano ", "provengo de una familia numerosa ", "Odio las colas".

Este tipo de comentario NO implica la revelación de información muy personal, de sentimientos íntimos o de secretos. De hecho, revelar información íntima en una conversación con una persona relativamente desconocida muchas veces se considera poco deseable y socialmente inadecuado. Del mismo modo, las frases que transmiten información personal negativa no se consideran comentarios autorreveladores adecuados. Entre esas revelaciones no deseables pueden incluirse referencias a la soledad, a problemas emocionales, lamentaciones, etc.

Componentes de refuerzo o cumplidos

Pueden definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos serían: "Esto es muy divertido", "Me encanta hablar contigo". Otro tipo de frases menos directas sirven también para transmitir el interés por la conversación: "Bien", "Hmm" o "¡Estupendo!".

En resumen:

Hábitos positivos de comunicación (que debemos utilizar más a menudo).

- Ser muy claros y precisos, tanto al expresar nuestros motivos de preocupación o las causas de nuestro enfado, como al explicar a los hijos cómo esperamos que se comporten.
- Tratar un solo tema cada vez. No mezclar las cosas.
- Centrarnos en el presente (en lo que ha ocurrido ahora), sin remover en hechos del pasado.
- AL referirnos a un problema, empezar explicando cómo nos sentimos. Por ejemplo: 'Estoy muy preocupado/a por el hecho de que hayas vuelto a faltar a clase".
- Comprobar si nos han entendido bien. Si no es así, volver a explicar lo mismo con otras palabras.
- Después de hablar nosotros, animar a los hijos a que expresen también ellos sus opiniones.
- Escuchar con atención a los demás (hijos, pareja, etc.) cuando nos hablan. Indicar a las personas con las que hablamos que les estamos prestando atención. Para ello, debemos asentir con la cabeza, mirar a la cara, etc.
- Intentar comprender el punto de vista de las personas con las que hablamos (hijos,

pareja, etc.).

- Resumir de vez en cuando lo que nos dice la otra persona para mostrarle que prestamos atención y para comprobar si hemos comprendido bien lo que nos dice. Por ejemplo: "Sí he entendido bien, te preocupa la reacción que puedan tener tus amigos cuando les digas que debes marchar porque tus padres quieren que regreses a casa antes de las doce, ¿es así? ".
-
- **Hábitos negativos de comunicación (que debemos evitar utilizar).**

- Generalizar. Por ejemplo, decir: “Tú siempre” o " Tú nunca".
- Criticar, a la persona (por ejemplo, decir: "Eres un vago"), cuando lo que deberiamos criticar es la conducta (por ejemplo, diciendo: "Hoy no has hecho los deberes de la escuela")
- Gritar o levantar la voz para hacernos oir o para intentar que nos hagan caso. Acusar, culpar, insultar, avergonzar, amenazar, reprochar, ridiculizar. Por ejemplo, diciendo cosas como: "¡Vas a acabar conmigo!" ¡No dices más que tonterías!"
- Adivinar, presuponer, Por ejemplo: ya sé que tú...” o " Tú lo que quisieras es que...”
- usar el sarcasmo o la ironía. Por ejemplo:¡Qué sorpresa: has aprobado"
- pensar en otras cosas mientras nos hablan (Por ejemplo: en la lista de la compra, el trabajo etc).
- Mostrar impaciencia mientras habla la otra persona. Interrumpirla. No dejar que termine.

El modelo.

Podríamos definir el modelo como el conjunto de hábitos, valores, actitudes y normas que se dan en los grupos humanos, que son observados por sus integrantes y que se transmiten de forma latente (no explícita y en ocasiones no consciente) como lo normal o lo aconsejable. Este modelo es añadido al conjunto de hábitos, valores, actitudes y normas que han sido transmitidos de forma manifiesta (explícita y consciente). El ser humano no aprende sólo lo que le dicen, sino también lo que ve. Sin embargo, la observación sólo se convierte en modelo si lo observado es interiorizado, es decir, si el modelo es significativo. Para ello es imprescindible que el modelo lo transmita una persona o institución que signifique un referente claro para el sujeto, ya sea por su significación simbólica, su atractivo o por la confianza que exprese. El modelo que transmitimos puede ser coherente con la transmisión manifiesta de hábitos, valores, actitudes y normas, o puede contradecir lo que hemos transmitido de forma manifiesta (modelo incoherente).

El Momento Clave

En ocasiones, un buen estilo comunicativo, un modelo coherente o un contenido adecuado pueden irse al traste si no hemos elegido el momento adecuado para transmitirlo o entablar una relación. Es importante cuidar algunos aspectos que se refieren al momento en el que se quiere establecer la comunicación:

- El ambiente: el lugar, el ruido que exista, el nivel de intimidad
- Las emociones: si se ha perdido el control, o si, por el contrario, las emociones están controladas...
- La receptividad: si se está dispuesto a escuchar (mutuo acuerdo, tema pertinente

con la situación...) o no (comunicación impuesta, emociones que bloquean la comunicación, distracciones).
- No saturar: no intentar aprovechar todos los momentos clave.
- **7. AUTOESTIMA**

La autoestíma es el sentimiento de valor ación positiva o negativa hacia una o uno mismo.

Para mejorar y reforzar la autoestima en los hijos e hijas debemos:

- Conocer sus capacidades y limitaciones
- Elogiarles cuando muestran comportamientos positivos.
- Ayudarles a afrontar sentimientos negativos.
- Evitar hiper-generalizaciones, amenazas o trato silencioso.

¿Cómo mejorar y reforzar la autoestima en los hijos e hijas?

Para fomentar la autoestima de nuestros/as hijos/as es imprescindible conocerlos. A veces nos es difícil conocer realmente las capacidades y limitaciones de los demás. pues nuestras propias expectativas, deseos y miedos pueden dificultar que tengamos una visión objetiva. El conocer bien nuestros hijos e hijas nos ayuda a fomentar la autoestima de varias formas:

Conocemos las capacidades y potencialidades específicas de cada uno/a: les podemos reforzar y ayudar a reconocer lo que hay de especial en ellos/as.

Podemos entender mejor su conducta. Incluso la conducta negativa resulta más comprensible.

Intentamos cambiar sólo las conductas claramente negativas perjudiciales para ellos y ellas, las que los aíslan socialmente.

Los menores que sienten que son vistos y entendidos realmente por los adultos pueden permitirse ser auténticos. No tienen que ocultar partes de sí por temor a ser rechazados. Si aceptamos a los chicos y chicas en su totalidad, las partes buenas y malas, ellos/as podrán aceptarse a sí mismos/as.

Ante lo positivo: Estar atento/a a las muestras de capacidades, intereses, potencialidades, etc. de los/las hijos/as en distintas circunstancias. Darles frecuentes oportunidades de ponerlas en práctica para que puedan desarrollarlas. Elogiarles cuando muestran comportamientos positivos.

Ante lo negativo: En la mayoría de los casos, la conducta es un intento de satisfacer necesidades. Si entendemos qué necesidad se está expresando con una conducta negativa, podemos ayudar al niño o niña a satisfacer esa necesidad de forma más apropiada. Podemos preguntarnos: '¿Qué necesidad está expresando con esta conducta?"-, "¿Tiene esta conducta algo de positivo?"; "¿Cómo puedo ayudarle a satisfacer sus necesidades de forma más positiva?".

Aceptar los sentimientos negativos: A veces nos cuesta mucho aceptar de los demás

sentimientos negativos que no querríamos que fuesen ciertos. Si calificamos de “malos" los sentimientos de las hijas y los hijos los resultados pueden ser:

- Una baja autoestima (debo ser malo para sentir así).
- Una conducta insincera (debo fingir para que me acepten. Si los demás supiesen cómo siento realmente, me abandonarían).
- Perder el contacto con los sentimientos, tanto positivos como negativos.

Formas de ayudar a los chicos y chicas a afrontar sentimientos negativos:

- Animarles a expresar sus verdaderos sentimientos en un entorno seguro y aceptante. Si están enfadados, no nos pongamos a la defensiva. Podemos reconocer sentimientos sin disculparnos o ceder.
- Ayudarles a encontrar distintas formas de expresar sus sentimientos.
- Contarles una historia sobre lo que nosotros/as hicimos en una situación similar.
- Ser un buen modelo en nuestra forma de afrontar nuestros propios sentimientos negativos.
- Ayudarles a sentirse bien consigo mismos/as en situaciones de fracaso o decepción.

El lenguaje de la autoestima tiene tres componentes:

- Descripción de la conducta: describimos la conducta sin juzgar a la persona. Así, distinguimos entre la valía de la persona y su conducta.
- Nuestra reacción a la conducta: Expresamos nuestro aprecio y alegría, o nuestra desaprobación y enfado. Comunicamos los motivos para querer que se haga algo, o nuestra reacción a una situación. A los menores les resulta más fácil comportarse cuando saben por qué las personas reaccionan como reaccionan.
- Reconocimiento de los sentimientos del otro.

Estilos de lenguaje a evitar. Cuando corregimos a nuestros/as hijos/as, tenemos que procurar evitar algunos estilos destructivos:

- Hiper-generalizaciones-. "Tú siempre lo haces mal","Nunca piensas lo que haces", etc.
- El trato silencioso: El negarse a hablar con un niño o niña por su mala conducta le hace sentir amenazadola, sin poder aprender a hacerlo mejor.
- Amenazas vagas o violentas: Los niños y niñas sólo aprenden que nos hemos enfadado y que ellos/as son malos/as.

8. TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN.

Para reforzar la capacidad de tolerancia a la frustración debemos:

- Definir la fuente de presión
- Enseñar nuevas reacciones a la frustración: técnicas de relajación, aprender a identificar, pedir ayuda, representación de papeles, reforzar las acciones apropiadas y modificar la tarea.

Definir la fuente de presión

Hay una serie de preguntas que nos podemos hacer para identificar la causa de¡ problema, como, por ejemplo: ¿está demasiado cansado?, ¿tiene un horario demasiado repleto?, ¿es perfeccionista?, ¿puede identificar su frustración?, ¿estamos exigiéndole demasiado?, ¿tiene oportunidades para el éxito?.

Enseñar nuevas reacciones a la frustración

Los padres y las madres no pueden suprimir todas las fuentes de frustración y las presiones existentes en el mundo de sus hijos/as, lo que significa que éste deberá aprender formas positivas de hacer frente a estos sentimientos.
Enseñar técnicas de relajación. Todos hacemos frente de una forma más positiva si estamos relajados.
Enseñar a identificar. Debemos enseñar a los/las hijos/as a identificar el sentimiento de frustración cuando aparezca.
Indicarle cuándo debe pedir ayuda.
Representación de papeles (interpretar una situación frustrante).
Se reforzarán las acciones apropiadas por parte del hijo/a. Elógielo por haber retardado su respuesta habitual de ira ante la frustración, y también cuando utilice una estrategia apropiada.
Modificar la tarea. Enseñarle una forma alternativa de alcanzar el objetivo. Cuando sea posible, se dividirá una tarea en pequeñas partes que puedan llevarse a cabo una a una.

9. LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES.

Las 6 emociones universales son:

- Miedo
- Sorpresa
- Aversión
- Ira
- Alegría
- Tristeza

La Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social y adaptación social.

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones tienen una función adaptativa de nuestro organismo a lo que nos rodea.

En el ser humano la experiencia de una emoción generalmente involucro un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utilizamos para valorar una situación concreta y, por tanto, influyen en el modo en el que se percibe dicha situación.

Existen 6 categorias básicas de emociones.

- **Miedo:** anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad,

incertidumbre, inseguridad.
- **Sorpresa:** sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **Aversión:** disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **Ira:** rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **Alegría:** diversión, euforia, gratificación, contentos. da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **Tristeza:** pena, soledad, pesimismo.
- La Inteligencia Emocional es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. Incluye, por tanto, un buen manejo de los sentimientos, motivación, perseverancia, empatía o agilidad mental. Estas son, precisamente las cualidades que configuran un carácter con una buena adaptación social.

Por tanto, una persona emocionalmente inteligente:

- Posee suficiente grado de autoestima.
- Es positiva.
- Sabe dar y recibir.
- Tiene empatía.
- Reconoce los propios sentimientos
- Es capaz de expresar tanto los sentimientos positivos como los negativos y de controlarlos.
- Tiene motivación, ilusión e interés.
- Supera las dificultades y posee una elevada tolerancia a la frustración.

10. EL AUTOCONTROL.

Método de autocontrol:

- Detectar las señales personales de alarma que aparecen justo antes de explotar.
- Reconocer la irritación e intentar reduciría.
- Pensar en las consecuencias negativas de perder el control.
- Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado.
- Intentar reducir la irritación.
- Valorar si podremos afrontar la situación sin perder el control.
- Recompensarse por haber sabido mantener el control.

Debernos saber controlar los sentimientos de cólera y sus manifestaciones, dada su importancia. Si no sabemos controlar nuestros impulsos, los conflictos familiares serán más frecuentes e intensos, y las relaciones familiares empeorarán. Así pues, siempre que en una discusión sintamos mucha rabia o mucha tensión, debemos aplicar una técnica de autocontrol antes de seguir.

Pueden ser:

- Pensamientos (ej: "se ríe de mí”)
- Sensaciones (ej: ganas de golpear)
- Conductas (ej: gritar)
- Reacciones fisiológicas (ej: palpitaciones, tensión muscular, etc.

Reconocer la irritación e intentar reducirla. Cuando se activa una señal, puede iniciarse rápidamente una reacción en cadena que iría activando otras señales. Por eso, debemos parar el proceso inmediatamente; en cuanto notemos la primera señal.

Pensar en las consecuencias negativas de perder el control.

Preguntarse si hay algún motivo añadido para sentirse tan irritado. Pueden haber otros motivos que "añadan leña al fuego" o que incluso sean la causa principal de nuestro estado emocional. (ej: discusión en el trabajo, un dolor de muelas, etc.).

Intentar reducir la irritación. (ej- respirando profundamente dando un paso atrás si estamos de pie, comiendo algo si estamos en la mesa, etc).

Valorar si podremos afrontar la situación sin perder el control. Si nuestra discusión procede principalmente de otros motivos o si tememos no ser capaces de mantener el control, debemos dejar la discusión para más tarde, cuando estemos más calmados.

Recompensarse por haber sabido mantener el control, Decirnos a nosotros mismos: “¡buen trabajo! Me merezco un premio. Voy a..." y después darnos el premio de verdad.

Algunos trucos:

- Si puedes aprovisiónate de antemano de información y recursos para conocer mejor la situación; reducirás la incertidumbre.
- Guía tu atención y tus percepciones hacia señales útiles y agradables y desatiende las señales perturbadoras.
- Date permiso para emocionarte (tienes derecho a sentirlo).
- Dialoga amablemente contigo mismo y dite cosas que te relajen y te alienten en tus acciones de afrontamiento. (ej: creo que podré salir de esta. otras veces lo conseguí).
- Párate a pensar en tus objetivos.
- Viaja con tu imaginación y transpórtate a contextos que te evoquen experiencias y emociones placenteras.
- Háblale a tus músculos y relájalos.
- Expresa tus emociones de modo asertivo.

11. NORMAS Y LÍMITES.

Pasos para establecer normas y límites:

- Definir las normas.
- Basarlas en las consecuencias.
- Motivar para que las acepten.
- Exigir que se cumplan de manera estable.
- Reforzar su cumplimiento.

Las sanciones deben ser coherentes, proporcionales y, a ser posible relacionadas con la conducta castigada.

Las normas deben ir acompañadas de una supervisión.

En la familia es esencial establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperamos de ellos, es decir, qué cosas consideramos aceptables y cuáles no.
Pasos para establecer normas y límites a los hijos/as:

- Definir bien las normas para que los hijos/as las entiendan correctamente.
- Tener claros los motivos que las justifican y explicarlos a los hijos al comunicarles las normas. Informarles también de las consecuencias que conllevará el hecho de incumplirlas (sanciones).
- Basar las normas principalmente en las consecuencias que se derivan para los hijos, del hecho de cumplirlas o incumplirlas, evitando fundamentarlas en las consecuencias de su conducta para los padres.
- Motivar para que las acepten. Procurar pactar las normas con los hijos y contemplar la posibilidad de modificarlas, si aportan motivos suficientes. Para ello debemos escuchar y valorar sus argumentos. No obstante, si no es posible llegar a acuerdos con los hijos, los padres deben asumir la responsabilidad educativa, imponiendo las normas y límites que estimen adecuados.
- Una vez que se ha fijado una norma, esta debe ser estable y exigirse su cumplimiento siempre y por parte de ambos padres. Las normas sólo deben cambiarse cuando dejen de ser adecuadas. El hecho de incumplir una norma debe conllevar la aplicación de una sanción prevista y conocida por los hijos con anterioridad.
- Reforzar el cumplimento de las normas por parte de los hijos/as, por ejemplo, diciéndoles los satisfechos que están de ello.

Algunos aspectos importantes a tener en cuenta sobre las normas:

- Deben estar adaptadas a la edad de los hijos/as.
- Han de acordarse previamente entre la pareja, para evitar mensajes contradictorios.
- Han de explicarse previamente, adaptando el nivel de explicación a su edad.
- Deben ser negociadas con los hijos/as en la medida de lo posible, pero una vez establecidas se ha de asumir la responsabilidad de su cumplimiento.
- Deben ser realistas y claras; es decir bien definidas y que se puedan cumplir.
- Es muy importante que se establezcan y queden muy claras las consecuencias que les pueden suponer no cumplirlas.
- Del mismo modo, las consecuencias establecidas deben hacerse siempre efectivas cada vez que la norma se incumpla.

Las sanciones deberán ser:

- Pequeñas, pero coherentes.
- Proporcionales a la gravedad de las conductas que las motivan.
- A ser posible, relacionadas con las conductas que las motivan.
- Que no castiguen a uno mismo o a otros miembros de la familia.
- Que disminuyan o eviten la conducta castigada.
- No orientados a la revancha.

Establecer normas para los hijos es muy importante. Pero no basta con imponer de una

manera adecuada normas y límites sensatos. Es necesario también comprobar su cumplimiento: eso se llama supervisión. Sin embargo, sólo una parte de la conducta de los hijos está sometida a normas establecidas formalmente. Sería imposible e inadecuado hacerlo de otra manera. No obstante, los padres necesitan supervisar el comportamiento general de los hijos: en casa, en el colegio, en la calle, con los amigos, con los vecinos, etc., y no limitarse únicamente a comprobar si cumplen o no las normas familiares.

¿Cómo supervisar el comportamiento de los hijos?:

- Interviniendo sobre el entorno que rodea a los hijos: bien por medio de acciones directas (por ejemplo: inscribiendo al hijo en una actividad extraescolar para evitar que dé vueltas por la calle al salir de la escuela) o bien por medio de instrucciones concretas (por ejemplo: "Tienes que volver a casa inmediatamente después de salir de la escuela").
- Siguiendo su conducta, procurando saber dónde están y qué hacen en un momento determinado y comprobándolo de vez en cuando.
- No ocultar que se les está supervisando.
- Preguntando, de tanto en tanto y desde pequeños, sobre su conducta y la de sus amigos (sin someterlos a interrogatorios).
- Comprobando, de vez en cuando, si sus hijos hacen en realidad lo que dicen.
- Hablando con otras personas que tienen contacto directo o indirecto con sus hijos, como los profesores, los padres de sus amigos, etc.

Modelo para comunicar normas y límites a los hijos

1. Queremos hablar contigo sobre (CONDUCTA SOBRE LA CUAL QUIERE ESTABLECERSE LA NORMA) y que sepas cómo esperamos que te comportes con relación a este tema.

2. Nosotros consideramos qué (NORMA), porqué (MOTIVOS DE LA NORMA). Así pues, puedes (CONDUCTA DENTRO DE LOS LÍMITES), pero no puedes (CONDUCTA FUERA DE LOS LÍMITES).

3. Si lo incumples, entonces (SANCIÓN QUE SE APLICARÁ).

4.¿NEGOCIACIÓN?

* NO: 1) TODO ESTÁ CLARO: FIN
  2) NO ES POSIBLE NEGOCIAR: REPETIR LA NORMA: FIN
* SI: SE ACUERDA MODIFICACIÓN: REDEFINIR NORMA 0 LIMITES: FIN

12. LA TOMA DE DECISIONES.

Importante que aprendamos:

Pasos para tomar una decisión:

1º Pensar en las posibles decisiones que se podrían tomar.
2º Recoger información precisa sobre las posibles decisiones.

3º Considerar las ventajas e inconvenientes de cada decisión.
4º Tomar la mejor decisión.

La toma de decisiones.
Los seres humanos construyen su propio estilo de vida a partir de las decisiones que van tomando a lo largo de su vida. Dependiendo de las decisiones que adoptemos en cada momento y de sus consecuencias iremos conformando un estilo de vida saludable o no. La capacidad de tomar decisiones de forma autónoma y responsable es una característica preventiva de conductas problemáticas relacionadas con la salud y el consumo de drogas. Si nos paramos a pensar podemos observar cómo buena parte de las conductas de riesgo para la salud y el bienestar propios y de la comunidad son el resultado de decisiones inconscientes en las que las presiones externas pesan más que la propia determinación. Por ejemplo, el consumo de alcohol puede ser resultado de la publicidad, de la presión del grupo de amigos o de la tradición por la cual el alcohol "es de hombres"; en todas estas situaciones se consume a causa de una decisión inconsciente, sin reflexión, provocada por la presión exterior. Por eso es tan importante fomentar la toma de decisiones autónoma. Pero ¿Qué quiere decir eso exactamente?.

Toma autónoma de decisiones: la persona aprende a pensar por sí mismo, a ser crítica y a analizar la realidad de forma racional.

Toma responsable de decisiones: La persona es consciente de la decisión tomada y acepta sus consecuencias.

Para una situación concreta, tomar decisiones de modo autónomo y responsable es sopesar los pros y los contras de las distintas alternativas posibles en una situación y aceptar las consecuencias de la elección.

A tomar decisiones se aprende. La autonomía se va desarrollando desde la infancia, y a cada edad le corresponde un nivel de autonomía. Durante la infancia muchas decisiones importantes son tomadas por los padres y por otros adultos, pero a partir de la adolescencia las decisiones van siendo cada vez más responsabilidad del joven. En este proceso de aprendizaje también es importante distinguir cuándo no importa ceder ante los deseos de los demás u otras presiones y cuándo es importante seguir los propios criterios.

Si la habilidad para tomar decisiones se aprende, también se puede practicar y mejorar. Parece ser que las personas hábiles en la toma de decisiones tienen capacidad para clasificar las distintas opciones según sus ventajas e inconvenientes y. una vez hecho esto, escoger la que parece la mejor opción.

El método básico sería:

1º Pensar en las posibles decisiones que se podrían tomar.
2º Recoger información precisa sobre las posibles decisiones.
3º Considerar las ventajas e inconvenientes de cada decisión.
4º Tomar la mejor decisión.

El proceso es circular, es decir, al tomar una decisión adquirimos una información nueva sobre las consecuencias de tal decisión, que puede llevarnos a repetir la decisión en el

futuro o a tomar una decisión diferente. Constantemente se incorporan nuevos aprendizajes. En el proceso, también es importante hacer frente a las consecuencias de tomar una decisión.

13. LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

Pasos para la Resolución de Conflictos:

1. Identificación y análisis del problema.
2. Búsqueda de las posibles soluciones al mismo.
3. Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución.
4. Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
5. Puesta en práctica.
6. Evaluación y correcciones para la próxima ocasión, si fuera necesario.

El uso de estrategias de resolución de problemas ayuda a reducir el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos y contribuye a mejorar el clima familiar. Para resolver problemas de conducta de los hijos, los padres deben contemplar diferentes alternativas de solución disponibles para cada situación, valorar los pros y los contras de cada una de ellas, y elegir la mejor en cada caso.

Es un proceso parecido al de la toma de decisiones. Los pasos a seguir son:

- Identificación y análisis del problema. Definir el problema.
- Búsqueda de las posibles soluciones al mismo: ser creativo y pensar en todas las soluciones que se nos ocurran, aunque sean inverosímiles.
- Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución, valorando la importancia que tienen para nosotros/as con una calificación de 1 a 10, por ejemplo.
- Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
- Puesta en práctica.
- Evaluación y correcciones para la próxima ocasión, si fuera necesario.

Además, para hacer frente a los problemas de conducta de los hijos/as debemos:

Implicar a los hijos en la solución del problema. Buscar su cooperación.
Centrarnos en un solo problema: aquel que ha centrado ahora nuestra atención.
Evitar actitudes extremas al atribuir responsabilidades. No ponerse, por norma, ni en contra del hijo, ni demasiado a la defensiva.

La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas. A menudo, cuando tomamos conciencia de la existencia de un problema de conducta de los hijos es porque su comportamiento nos provoca algún tipo de malestar a los padres. En esas circunstancias es normal sentir enojo e irritación. No obstante, eso hace más probable que nuestras respuestas puedan ser precipitadas e inadecuadas.

BIBLIOGRAFÍA

Faber, A. y Mazlish, E: Cómo hablar para que sus hijos escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Edit. Médici.

Dr steede: Los diez errores mas comunes de los padres y cómo evitarlos. Edit, Edal.

Cornelius, H y Shoshana, F: Tu ganas, yo gano, cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones. Edit, Gaia

Mac Kenzie, R.J.: Señale lo limites. Edit. Iberonet.

Juan Manuel Ortigoso: El niño celoso. Edit. Pirámide

Nancy San Martin: Querer a todos por igual. Edit. Medici.

Educar para la paz (Habilidades de comunicación familiar 1 y 2)

PRODUCIDO POR CEAPA: Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnos

Ver vídeo (junto con otros vídeos sobre comunicación y educación) en mi canal youtube:

http://www.youtube.com/playlist?list=PLdCLmX2q3FPmZBaRgrQ11MyfpRtf25k8r

A lo largo de 3 cortos se trabajan conceptos clave en una buena educación orientada a la prevención y resolución de conflictos. Se recrean situaciones familiares cotidianas, cada una de ellas desdoblada en dos posibilidades diferentes de afrontar los conflictos que se plantean.

Temas/situaciones:

Negociación de un límite
Habilidades ante un conflicto. Autocontrol
Mediación ante un conflicto

Duración: 23 minutos (22'35") Fecha producción: 2009
Destinatarios recomendados: Padres, madres, asociaciones de padres
Produce: CEAPA
Financiado por: Ministerio de Educación
Realización y dirección de producción: AIRE COMUNICACION

ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN CON NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE PADECEN TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH). Son técnicas básicas de comunicación aplicables a todos los niños. Orientaciones aplicables en la adolescencia, por los cambios personales y momento madurativo del cerebro. Útiles también en los casos de carácteres reactivos, inquietos, inatentos o con especial dificultad de relación y/o comunicación.

Destacado

La web de Fundación CADAH es acreditada como Web de Interés Sanitario (WIS) (+ info)

Técnicas para conductas asertivas

Descarga la hoja de firmas "Petición a la OMS del Día Mundial de Sensibilización del TDAH"

Es importante que nos manifestemos asertivamente en nuestras interacciones con afectados de **TDAH**. Para esto debe conocer que estrategia y estilo de comunicación, la **asertividad** se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad).

La asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el que la persona ni agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos. Permite defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

Para Renny Yagosesky, Escritor y Orientador dela Conducta, la asertividad es una categoría compleja, vinculada con la alta autoestima, que puede aprenderse como parte de un proceso amplio de desarrollo emocional. La define como una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Plantea además, que la asertividad es necesaria y conveniente por los beneficios que genera.

Los tres Estilos

Para distinguir entre los tres conceptos, es de ayuda entender la forma en que las personas manejan sus límites personales, así como los de los demás.

Los comunicadores pasivos o no-asertivos tienden a no defender sus límites personales, y entonces permiten que las personas agresivas les influencien hasta lo indebido o incluso que les dañen. Son también típicamente reticentes a arriesgarse tratando de influir sobre alguien.

Las personas agresivas tienden a no respetar los límites personales de otros, y entonces se ven obligados a dañar a los otros mientras intentan influirles.

Una persona se comunica asertivamente cuando no teme decir lo que piensa ni trata de influir en los otros, sino que lo hace de tal forma que respeta los límites personales de los otros.

Asimismo las personas asertivas están dispuestas a defenderse frente a incursiones agresivas.

Puntos principales del continuo de asertividad:

Estilo pasivo - Estilo asertivo - Estilo agresivo

Una de las razones por la cual la gente es poco asertiva, es debido a que piensan que no tienen derecho a sus creencias, derechos u opiniones. En este sentido, el entrenamiento asertivo no consiste en convertir personas sumisas en quejicas y acusadoras, sino a enseñar que la gente tiene derecho a defender sus derechos ante situaciones que a todas luces son injustas.

Los casos en los cuales no es aconsejable defender nuestros derechos en ese preciso momento, son aquellos en los cuales corremos peligro de agresión física o violemos la legalidad. Recuerde: para todo hay un momento, y saber encontrar el momento adecuado para decir las cosas es también una habilidad.

La asertividad permite actuar, pensar y decir lo que uno cree que es lo más apropiado para sí mismo, defendiendo sus derechos, intereses o necesidades sin agredir a nadie, ni permitir ser agredido. Esto se efectúa sin ansiedad. La asertividad no es sinónimo de egoísmo ni de terquedad, sino el derecho de expresar la opinión de uno, aunque sea posible que no se tenga razón, y respetando los derechos o puntos de vista de los demás.

La asertividad es una actitud intermedia o neutra entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente.

La asertividad es una de las habilidades sociales que puede ser enseñada por psicoterapeutas y expertos en desarrollo personal, y también es el tema central de muchos libros de autoayuda. Está enlazada con la autoestima y considerada como una importante habilidad social de comunicación.

Hay muchas técnicas para ser asertivos. Una de las técnicas que mejor funcionan es desarmar antes al otro con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después pasar a expresar lo que necesitamos. Se defienden los propios derechos (derecho a pedir ayuda y a expresar las opiniones) sin vulnerar los derechos del otro, puesto que no hay ningún tipo de orden, menosprecio o agresividad hacia la otra persona. Ser asertivo es expresar nuestros puntos de vista respetando el de los demás.

Otras técnicas o conductas asertivas son:

Son el conjunto de formas de aplicar esta técnica, ya que hay muchas formas de aplicarla y para cada interlocutor una puede tener un mejor resultado que otra:

Consiste en la repetición ecuánime de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros legítimos deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

Asertividad positiva

Esta forma de conducta asertiva consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas. La asertividad positiva supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás y, habiéndose dado cuenta de ello, la persona asertiva está dispuesta a reconocer generosamente eso bueno y valioso y comunicarlo de manera verbal o no-verbal.

Asertividad empática

La asertividad empática permite entender, comprender y actuar basado en las necesidades de mi interlocutor, de igual manera permite que seamos entendidos y comprendidos.

Asertividad confrontativa

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.

Enunciados en primera persona

El procedimiento consiste es describir la conducta no deseada del otro; expresar el sentimiento negativo que nos provoca; explicar la conducta deseada; comentar las consecuencias beneficiosas del cambio deseado y, si éste no se produjera, las consecuencias negativas de tal posibilidad. Y todo ello con objetividad y serenidad en palabras, gestos y tono de voz.

Banco de niebla

Otra técnica sugerida es el *Banco de Niebla*, que consisten en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Dicho expresamente, puedes estar de acuerdo *en parte* o de acuerdo *en principio*.

Interrogación negativa

La *interrogación negativa* consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona. El objetivo es llegar a evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa.

La autora Rivero Hernández, M. (2000) plantea además otras técnicas como:

<u>Ignorar selectivamente</u>

Cuando en una discusión la otra persona insiste en mezclar temas que no guardan relación con el aspecto

central de la misma, se ignoran esos temas y solo se responde cuando se trata del tema de interés.

Desarmar ira o enojo

Consiste en negarse a discutir con una persona molesta o incómoda mientras está en ese estado.

Clasificar problemas

En una conversación o discusión se debe tratar un solo tema a la vez y no pasar a otro sin haber agotado el mismo.

Acuerdo asertivo

Se es justo, se reconoce que se ha cometido un error, pero sin evaluarnos por eso.

Ironía asertiva: Responder a la crítica hostil con un "gracias".

Procesar el cambio

Desplazar el foco de la discusión hacia el análisis de lo que ocurre entre usted y su interlocutor/a, dejando aparte el tema que aparentemente provocó la discusión.

Quebrantamiento del proceso

Responder a las críticas provocativas con frases lacónicas: Sí. No, tal vez, etc.

Fuente

Fragmento extraído de: DIAGNÓSTICO DEL MAESTRO ASERTIVO EN LA ATENCIÓN DE NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Dra. María Teresa Pérez Pino (Cuba)

Fundación CADAH 2012 | Tlfno: 942 21 37 66 | **Aviso Legal** | **Plan de seguimiento** | Powered by **FlyBusiness**

Destacado

NOTICI TDAH La web de Fundación CADAH es acreditada como Web de Interés Sanitario (WIS) (+ info)

Cómo conseguir una comunicación asertiva

Descarga la hoja de firmas "Petición a la OMS del Día Mundial de Sensibilización del TDAH"

Para conseguir este tipo de comunicación con nuestros hijos deberemos seguir unas pautas claras y precisas que favorezcan nuestras relaciones. Estas pautas podríamos resumirlas en: **Que, Como, Cuando y Donde**.

QUÉ

Saber qué es lo que queremos decir o comunicar si vamos a felicitarle o recriminarle algún acto o conducta; si vamos a comunicarle alguna norma, los límites de dicha norma o las consecuencias de haber incumplido alguna; si se tiene que poner a realizar alguna tarea o no la ha realizado; etc.

COMO

Debemos expresarnos de forma clara y precisa, señalando únicamente lo que queremos comunicar, sin ofrecer errores de comprensión o hacer muchas redundancias.

Cuando estemos expresando lo que queremos comunicar será importante decirlo **de forma neutra y sin emitir juicios personales**, es decir, será mejor señalar la situación objetiva ("Has tirado las pinturas, ten más cuidado"), que indicar cualquier juicio subjetivo ("Eres un torpe porque has tirado las pinturas").

Para dar una mayor confianza y no ofrecer una comunicación muy impositiva, sería conveniente**mencionar el impacto o las consecuencias** que pueden acarrear las conductas que realice. Es necesario indicarles qué puede ocurrir si realizan esa conducta mal, así como si la realizan bien, es decir, anticiparles las consecuencias de las acciones para que puedan elegir la que más les convenga.

Cuando le queramos señalar algún aspecto de su conducta que no ha hecho de forma correcta, es muy conveniente **utilizar el pronombre "yo" y no tanto el "tu",** es decir, deberemos ponernos nosotros como ejemplo y quizás no culpar directamente la conducta del niño con TDAH. Si en un momento dado, el niño está haciendo demasiado ruido en vez de señalarle "cállate", haciendo hincapié en el propio niño; le diremos "me estoy sintiendo mal porque no me estas dejando escuchar lo que me está contando tu hermana", haciendo un mayor hincapié en las consecuencias que están teniendo en los demás esa conducta.

Para conseguir también que el niño con **TDAH** sea más receptivo a lo que le queremos decir, podemos **comenzar siempre destacando los aspectos positivos** de su persona y de su conducta (dependiendo de lo que se le quiera comunicar) para posteriormente señalarles aquellos que se podrían mejorar (los negativos).

A continuación señalaremos algunos ejemplos de comunicación asertiva:

- Para un niño de 4-8 años: "Hoy me han gustado mucho tus abrazos pero mamá se ha puesto triste, no le ha gustado cuando te has enfadado tanto y has pegado una patada a tu hermana? Todos hemos terminado disgustados. La próxima vez que tu hermana te quite un juguete me gustaría que me lo dijeras, mamá tratará de solucionarlo y todos estaremos más contentos".
- Para un niño de 9-12 años: "Esta semana te has esforzado mucho en los deberes, pero todavía puedes mejorar en su presentación: has borrado mucho y los trabajos han quedado sucios. Me gustaría que la semana que viene te esforzarás en borrar menos y colorear sin presionar tanto, si lo haces vas a sacar una nota alta".

- Para un adolescente: "Me ha dolido cómo me has contestado cuando no te dejé salir? Tú te has quedado sin salir y los dos nos hemos quedado disgustados. Me gustaría que si ocurre lo mismo otro día intentes contar hasta tres y dialogues conmigo sobre lo que no estás de acuerdo. Si tienes razones o argumentos de peso yo estoy dispuesta a escucharte y negociar las cosas de otra forma".

Como vemos, en todos los casos se sigue un mismo esquema: Se comienzan por aspectos positivos y siempre utilizando el pronombre "yo". Además se les señala las consecuencias de la conducta que ha realizado y SIEMPRE se le ofrece una alternativa a realizar y sus consecuencias.

Quizás puede parecer complicado emplear este lenguaje asertivo, sin embargo, para los padres de niños con TDAH es fundamental aprender este tipo de comunicación si queremos que ésta sea la más rica posible con nuestro hijo. Sin obviar que de manera implícita estamos proporcionando al niño de las estrategias necesarias para resolver conflictos que puedan venir en un futuro.

Otro aspecto importante que debemos señalar será el de **proporcionarle al niño siempre otras conductas alternativas** a las que está desarrollando y anticiparles las consecuencias que pueden tener las mismas. Esto es importante en la medida en que el niño con TDAH actúa de forma más impulsiva, sin pensar o **anticipar las consecuencias** que puede conllevar realizar una conducta; si le ofrecemos la posibilidad de realizar otro tipo de conductas alternativas y a la vez le explicamos sus consecuencias le hará reflexionar y tendremos mayores posibilidades de que realice la conducta esperada.

Quizás el hecho de que los padres intenten anticiparse a las conductas erróneas del niño con TDAH, favorece el propio autocontrol del niño, ya que implícitamente se le está dotando de las estrategias necesarias para actuar ante determinadas situaciones.

Es fundamental en todo esto que **el lenguaje de los padres siempre se adecue a las características del niño**, ya que si se emplea un lenguaje complicado para el niño o se hace un uso abusivo de mensajes complejos que el niño no pueda comprender, estaremos poniendo una barrera entre los padres y el niño que dificultará una comunicación asertiva.

CUANDO

Será importante como ya hemos indicado y que no podemos olvidar, **elegir el momento adecuado**para mantener la conversación, sobre todo si lo que queremos decir es muy importante. Para ello deberemos tener en cuenta como ya hemos comentado la no existencia de cualquier tipo de interferencia, así como los estados emocionales en los que nos encontremos.

DONDE

Habremos de **estudiar en que lugar se ha producido o se va a producir la acción a comentar**, rectificar o castigar; estudiar también delante de quien o quienes se ha producido dicha acción. En función de dichos factores examinaremos si el lugar en el que nos encontramos es el adecuado para hacer los comentarios pertinentes; si debemos retirarle a un lugar apartado o dejarlo para cuando lleguemos a casa. En cualquiera de los casos debemos elegir un lugar con ambiente tranquilo y en donde nos podamos comunicar mejor con él.

AYUNTAMIENTO DE SANTANDER
Obra Social Fundación "la Caixa"
EL DIARIO MONTAÑÉS MULTIMEDIA
lupa
GLEZ asesores y co

Destacado

La web de Fundación CADAH es acreditada como Web de Interés Sanitario (WIS) (+ info)

TDAH: Como mantener una comunicación adecuada con un niño/a afectado

Descarga la hoja de firmas "Petición a la OMS del Día Mundial de Sensibilización del TDAH"

En primer lugar deberemos **adaptarnos a las necesidades del niño** y no pretender que él solo sea el que se adapte a nosotros. Tenemos que ponernos en el lugar del niño, comprenderle y hacerle sentir querido. Esto proporcionará un clima adecuado entre vosotros para tener una buena comunicación.

Intentaremos siempre **preparar el ambiente** cuando queramos mantener una conversación con el niño en la que queramos que nos preste toda su atención. Para ello, será imprescindible eliminar cualquier estímulo exterior que pueda distraer al niño con TDAH.

A continuación deberemos **asegurarnos de que tanto el niño como nosotros, estamos en disposición de escuchar**. Como bien indicamos, nuestro estado de ánimo influye en nuestros comportamientos y nuestras comunicaciones, por lo que habrá que vigilar que estemos en un momento emocional adecuado para mantener dicha conversación.

Una vez escogido el momento adecuado y preparado el ambiente, utilizaremos siempre **frases cortas y mensajes claros** que el niño pueda comprender con facilidad. Si le vamos a señalar muchas cosas simultáneamente será mejor decirle una y esperar a que la realice para mandarle la segunda, y así sucesivamente.

Además intentaremos **no personalizar en la medida de lo posible las conductas** de estos niños. Lo más adecuado sería comentar la situación de forma neutra, sin emitir ninguna clase de juicio personal. Esto hará que el niño esté más receptivo ante la comunicación y no se sienta "atacado".

Hablar siempre en positivo y anticipar las consecuencias será un apartado esencial si queremos que nuestro hijo mantenga una comunicación asertiva con nosotros. Así como deberemos**asegurarnos SIEMPRE de que ha comprendido el mensaje** que le queremos transmitir. Si el niño no entiende aquello que le hemos señalado, la comunicación habrá fracasado y nada de lo que hemos hecho hasta entonces habrá dado resultados positivos. Con una pregunta sencilla para que nos muestre lo que ha entendido será suficiente para averiguarlo. Evitaremos realizar un interrogatorio después de la conversación que pueda hacer sentirse al niño incómodo ante la situación.

En definitiva, lo que se quiere conseguir es el momento más idóneo para mantener una comunicación adecuada y las estrategias necesarias para que estas comunicaciones sean enriquecedoras para todos, así como para que favorezcan futuras comunicaciones.

Destacado

La web de Fundación CADAH es acreditada como Web de Interés Sanitario (WIS) (+ info)

Características del TDAH que dificultan la comunicación

Descarga la hoja de firmas "Petición a la OMS del Día Mundial de Sensibilización del TDAH"

En numerosas ocasiones hemos señalado que la principal característica de los niños con **TDAH** es la inatención. Ésta le lleva a distraerse fácilmente con estímulos irrelevantes que provienen del entorno. Por ello, será determinante el adquirir ciertas habilidades para captar de manera eficaz la atención de nuestro hijo. La vía más acertada será utilizar una comunicación asertiva, así como otros aspectos ya comentados como pueden ser: el uso de recompensas verbales y materiales; mirar a los ojos; tocar al niño suavemente para recuperar la atención del mismo;?

Hablarles de forma clara y precisa, con mensajes cortos y de fácil comprensión será otra de las estrategias fundamentales porque como ya sabemos, estos niños tienen un **déficit en las funciones ejecutivas** que les lleva a tener un procesamiento de la información más lento, así como ciertas dificultades para retener mucha información simultánea. Utilizar mensajes cortos y de forma consecutiva (dar órdenes poco a poco y no de una sola vez) mejorará profundamente la actuación de los niños con TDAH.

Debemos tener claro también que estos niños suelen tener una baja tolerancia a la frustración que va a perjudicar en muchas ocasiones nuestra comunicación. Casi siempre la primera respuesta del niño ante una negativo será de enfado y de rechazo, por ello habrá que esperar un tiempo prudencial para dejar que su estado de ánimo sea el adecuado para seguir manteniendo la conversación. Muchas veces podemos evitar estas primeras reacciones anticipándole con tiempo (el día anterior por ejemplo) lo que va a ocurrir. De esta manera, lo irán interiorizando y su frustración será mucho menor.

El uso de estas estrategias se va adquiriendo poco a poco, y cada padre debe adecuarlo siempre a las características de su hijo con TDAH.

Otra de las características que dificulta la comunicación con estos niños es su **falta de motivación**. Como bien hemos explicado, su conducta siempre se suele atribuir a fracaso, lo cual lleva al niño a actuar ante las tareas con una baja motivación, que le llevará indudablemente a un bajo rendimiento. No podemos olvidarnos que la base de cualquier aprendizaje es la motivación y si ésta falla, se puede ver entorpecido todo el proceso de aprendizaje y desarrollo del niño. Proporcionarle situaciones en las que sabemos que va a tener éxito y darle mensajes motivadores será una de las funciones más importantes de los padres, si queremos que nuestro hijo no tenga problemas severos en el futuro. Se deben compensar ciertas carencias que tienen estos niños con otras actividades, actitudes o conductas. Así se pueden ir alternando actividades más complejas o menos motivadoras para el niño, junto con otras que destaquen sus virtudes y sean de mayor motivación personal.

Por último me gustaría recalcar la necesidad de que los padres entiendan que muchas de las conductas que realizan estos niños con TDAH no están bajo su control. Por ello, debemos siempre valorar cualquier esfuerzo que realice y no enviar continuamente mensajes críticos hacia ellos. A través de la comunicación asertiva podremos ir controlando paulatinamente estas conductas incontroladas en el niño, y proporcionarle los medios necesarios para que poco a poco ellos mismos puedan ir controlándolas utilizando dichos recursos.

Destacado

La web de Fundación CADAH es acreditada como Web de Interés Sanitario (WIS) **(+ info)**

Derechos asertivos

Descarga la hoja de firmas "Petición a la OMS del Día Mundial de Sensibilización del TDAH"

Las situaciones que expresan la asertividad de las personas son:

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
3. Derecho a tener sus propios valores y opiniones.
4. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
5. Derecho a ser uno el único juez de sí mismo, a experimentar y a expresar los propios sentimientos.
6. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
7. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
8. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.
9. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
10. Derecho a pedir lo que se quiere.
11. Derecho a ser independiente.
12. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo y con el propio tiempo y las propias propiedades.
13. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
14. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
15. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
16. Derecho a estar solo aún cuando deseen la compañía de uno.
17. Derecho a no justificarse ante los demás.
18. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
19. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
20. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
21. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
22. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
23. Derecho a sentir y expresar el dolor.
24. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y en los casos límites en los que los derechos de cada uno no están del todo claro, llegar a un compromiso viable.
25. Derecho a escoger no comportarse de una forma asertiva.

"La interacción asertiva ideal es aquella en la que los participantes acaban sintiéndose mejor que antes."

S.Neiger y E. Fullerton

La conducta asertiva se funda en el respeto.

Fuente

Fragmento extraído de: DIAGNÓSTICO DEL MAESTRO ASERTIVO EN LA ATENCIÓN DE NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD

Dra. María Teresa Pérez Pino (Cuba)

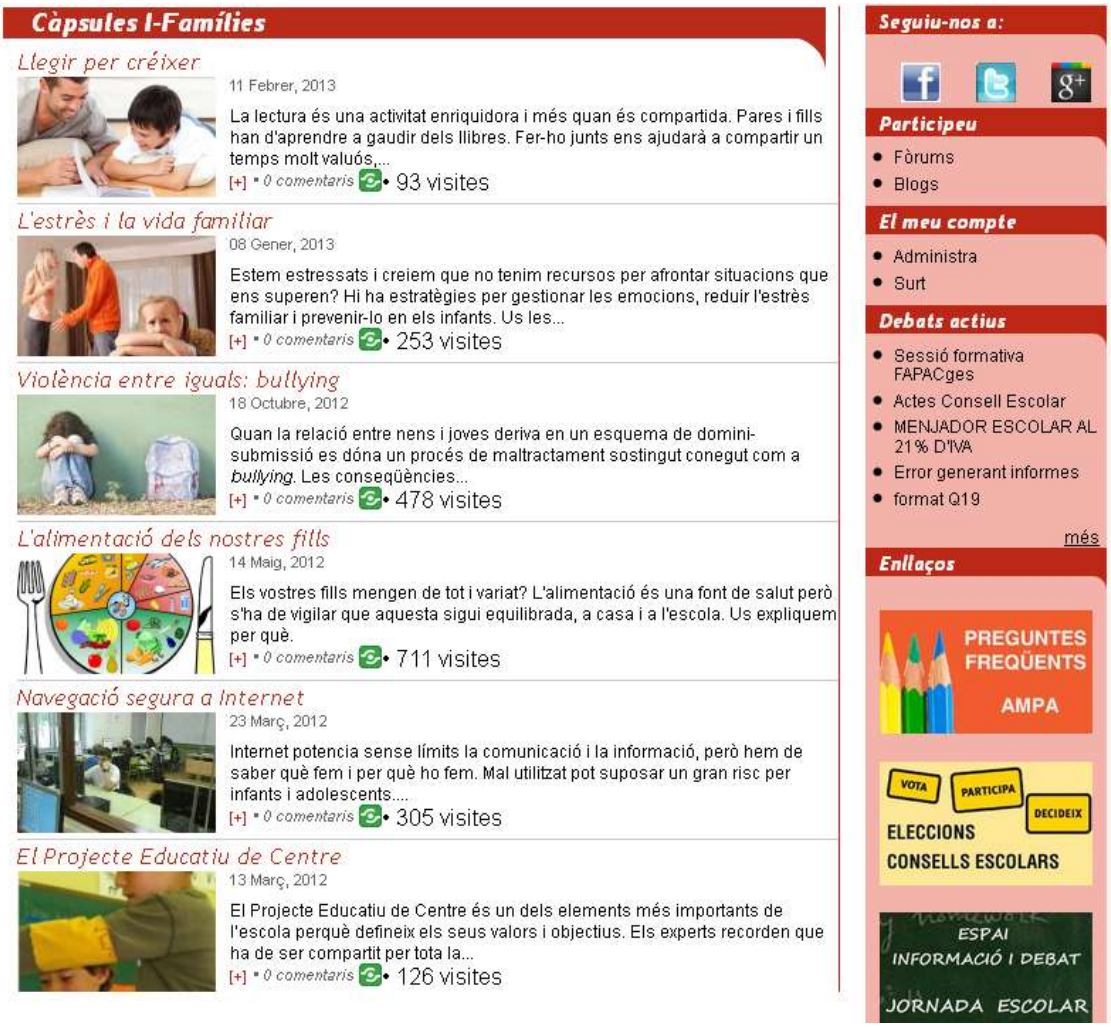
Documento completo en **http://www.agm.cat/chiapas/materials/TDAH-Asert.doc**

CÀPSULES I-FAMÍLIES

Les càpsules I-FAMÍLIES contenen la informació dels FULLS, ampliada amb altres recursos, per tal d'aprofundir en cada tema. Podeu trobar el text, acompanyat de pàgines WEB relacionades amb el tema, recursos multimèdia i materials en format PDF.

La FaPaC, en el seu esforç per donar eines i recursos a les AMPA i les famílies està actualitzant i ampliant els continguts de EL FULL, dels quals trobeu aquí els enllaços. Es van començar a publicar el 2012 i, poc a poc, es van publicant noves CÀPSULES.

Algunes de les càpsules que teniu a la vostra disposició són:



No us les perdeu! Per accedir **http://www.fapac.cat/arxiu-ifamilies**

Fulls d'assessorament per a pares i mares de l'Escola de Pares de la FaPaC

13 Juliol, 2007

Relació de tots els fulls d'assessorament per a pares i mares publicats fins a l'actualitat:

Full 69: Les bases de la felicitat i la plenitud

Full 68: Esport i desenvolupament integral

Full 67: Navegació segura a Internet

Full 66: Educar les emocions

Full 65: El valor de la creativitat

Full 64: La Filosofia i la vida familiar

Full 63: Els nens no es divorcien

Full 62: L'estrés i la vida familiar

Full 61: L'alimentació dels nostres fills

Full 60: La participació de les famílies immigrades a l'escola i el paper de les AMPA

Full 59: Llegir per créixer II: Llegir contes junts (Setembre-Octubre 2006)

Full 58: Violència entre iguals: Bullying i assetjament (Maig 2006)

Full 57: L'impacte de les noves tecnologies: reptes i possibilitats, límits i riscos (Maig 2006)

Full 56: Llegir per créixer I (Juliol-Setembre 2005)

Full 55: Avis, néts i vida familiar (Juny 2005)

Full 54: Quan nosaltres ens separem, què passa amb ells? (Gener-Febrer 2005)

Full 53: L'esport extraescolar: Un espai educatiu (Juny 2004)

Full 52: Un nen malalt de càncer a l'escola (Setembre-Octubre 2003)

Full 51: Obrint pas a la diversitat sentimental humana (Març-Maig 2003)

Full 50: La relació família-escola, una responsabilitat compartida (Gener-Febrer 2003)

Full 49: La mort, un tema que se'ns fa difícil (Setembre-Octubre 2002)

Full 48: La manca d'atenció i la hiperactivitat, què en sabem del TDAH? (Maig-Juny 2002)

Full 47: Podem ajudar-los en les tasques escolars? (Gener-Febrer 2002)

Full 46: Aprendre a viure en la diversitat cultural (Abril 2001)

Full 45: Les conferències-col.loqui de la FaPaC (Maig-Juny 2000)

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Full 44: La transició al món del treball (Maig-Juny 2000)

Full 43: L'angoixa de fer de pares (Març-Abril 2000)

Full 42: Addicció a les drogues (Gener-Febrer 2000)

Full 41: Nous models familiars, noves pautes de relació (Desembre 1999)

Full 40: Temps lliure per a què? (Setembre 1999)

Full 39: La mobilitat dels nois i noies per la ciutat; un perill o una ocasió per aprendre? (Maig-Abril 1999)

Full 38: Aprendre de la diferència (Gener-Febrer 1999)

Full 37: El paper dels pares i mares en l'orientació vocacional dels fills (Novembre-Desembre 1998)

Full 36: La televisió: Responsabilitats i actuacions des de l'entorn familiar (Novembre-Desembre 1998)

Full 35: Com educar es nostres fills II (Novembre-Desembre 1998)

Full 34: Com educar els nostres fills I (Setembre-Octubre 1998)

Full 33: Premis i càstigs (Març-Abril 1996)

Full 32: Desenvolupament psicomotriu (Maig-Juny 1994)

Full 31: Com eduquem als nostres fills? (Gener-Febrer 1994)

Full 30: Adquisició d'Hàbits (Novembre-Desembre 1993)

Full 29: L'anorèxia (Gener-Febrer 1993)

Full 28: Desenvolupament del llenguatge II (Juliol-Agost 1992)

Full 27: Desenvolupament del llenguatge I (Maig-Juny 1992)

Full 26: Hiperactivitat II (Març-Abril 1992)

Full 25: Hiperactivitat I (Gener-Febrer 1992)

Full 24: La relació Família-Escola (Novembre-Desembre 1991)

Full 23: Els problemes més comuns (Setembre-Octubre 1991)

Full 22: Fracàs escolar (Juliol-Agost 1991)

Full 21: Educació per al consum (Maig-Juny 1991)

Full 20: La religió a l'escola (Març-Abril 1991)

Full 19: Les notes escolars (Novembre-Desembre 1990)

Full 18: La relació de la parella separada amb els fills (Març-Abril 1990)

Full 17: El meu fill es fa pipí! (Gener-Febrer 1990)

Full 16: La gelosia entre germans (Novembre-Desembre 1989)

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Full 15: Mecanismes i paper de l'autoestima en la formació de la personalitat (Maig-Juny 1989)

Full 14: I tu, què vols ser quan siguis gran? (Abril 1989)

Full 13: Educació sexual (Novembre-Desembre 1988)

Full 12: Maduresa i aprenentatge escolar (Setembre-Octubre 1988)

Full 11: L'adolescència: Una etapa difícil per a pares i fills (Març-Abril 1988)

Full 10: Les convivències escolars. una petita aventura educativa fora de l'aula (Gener-Febrer 1988)

Full 9: L'agressivitat dels nostres fills, un tema que preocupa a pares i mestres (Novembre-Desembre 1987)

Full 8: Un bon regal per als nostres fills: l'amor als llibres (Setembre-Octubre 1987)

Full 7: La televisió, el convidat de sempre (Maig-Juny 1987)

Full 6: La coeducació a la família. Nois i noies: diferents però amb dret a les mateixes oportunitats (Març-Abril 1987)

Full 5: Els jocs i les joguines (Gener 1987)

Full 4: La disciplina a casa i a l'escola (Novembre 1986)

Full 3: Les vacances, un canvi necessari (Maig 1986)

Full 2: Com ajudar els nostres fills en els seus estudis (Febrer 1986)

Full 1: El Diàleg, la primera clau de l'Educació (Novembre 1985)

Drupal

Font URL :
http://www.fapac.cat/Fulls-d-assessorament-per-a-pares-i-mares-de-l-Escola-de-Pares-de-la-FaPaC

FaPaC © 2007-2012 - Condicions d'Ús

Programes de ràdio i televisió d'interès

PARA TODOS LA 2 – COMUNICACIÓ NO VERBAL

A continuació, adjunto enllaç a seccions televisives de Teresa Baró al programa de TVE "*Para todos la 2*". Els programes que trobareu tracten sobre aspectes de la **comunicació no verbal**. A través de la comunicació no verbal (gestos, posicions corporals, to de veu) **comuniquem el 90% d'allò que volem dir** o sentim. Tenir cura de la nostra comunicació no verbal (el to de veu que fem servir per demanar un canvi de conducta), observar la comunicació no verbal dels nostres fills i filles o interlocutors o entrenar les competències relacionades amb la comunicació no verbal dels nostres fills és una feina absolutament necessària i útil. Accediu fent clic sobre el títol del vostre interès.

Saber escuchar

El significado de nuestros gestos

La actitud corporal

Con los gestos o la mirada solemos decir más verdades que cuando hablamos

Gestos de los adolescentes

El secreto de la relación está en la mirada

La sonrisa

Insultos con los gestos

Besos, caricias y otros gestos de cariño

Cómo nos presentamos

Cómo averiguar si alguien nos miente

Cómo vencer la timidez

Gestos de amor y respeto para los abuelos

Defender el territorio en casa

El entorno en nuestras relaciones

Per trobar més programes sobre la comunicació no verbal, entreu a TVE A la carta (http://www.rtve.es/alacarta/) i poseu al cercador: comunicació o Teresa Baró.

Especial interès:

Entrevista a Ferrán-Ramón Cortés. Experto en comunicación

POD-CAST. CATALUNYA RÀDIO

El valor de la comunicació. Entrevista a Francesc Miralles I Ferran-Ramon Cortés. Catalunya radio.

Espai de comunicació. Programes de Sebastià Serrano. Diversos podcast.

Comunicació emocional. L'Ofici de Viure

La comunicació no verbal. Els matins de Catalunya Ràdio

Entendre els adolescents. L'Ofici de Viure

ESCOLA DE FAMÍLIES, ESCOLA DE PARES

"Una de les formes més poderoses i efectives d'implicar-nos per millorar el rendiment acadèmic, la intel·ligència emocional, el benestar dels nostres fills i filles i la qualitat de les escoles és formar-nos: via escoles de famílies o via trobades amb altres famílies ".

El programa INCLUD-ED, liderat pel CREA de l'UB ha demostrat que la formació de famílies augmenta el rendiment acadèmic dels nostres fills. Quan ens formem ens motivem, trobem eines de millora i això té incidència directa en l'escolaritat dels nostres fills i filles.

PRIMER UNA XERRADA INTRODUCTÓRIA AL TEMA, DESPRÈS CONTINUAR APRENENT I REFLEXIONANT

Ara que ja heu fet una xerrada al vostre centre, mitjançant el recolzament del present material o d'altres materials amb què vosaltres compteu, podeu continuar aprenent i reflexionant a la vostra tasca diària com a mares, pares o familiars.

Què podeu fer? Sigui quina sigui l'opció es pot fer fàcil i econòmic.

1. TROBADES AMB ALTRES FAMÍLIES

- Fer petites trobades de grups de famílies prenent un cafè, al centre o a casa d'alguna família. Es pot fer la **lectura i discussió d'un llibre** que tracti algun tema d'interès per capítols, es pot fer una trobada a l'entorn d'un article – dels que ajunto o d'altres del vostre interès- fer una estona de reflexió o bé es pot escollir un tema d'interès i fer un grup de discussió amb un temps limitat.
- Proposar o impartir una formació sobre un tema concret adreçat a la resta de famílies del centre o a algun grup (exemple, el grup de famílies de la classe del vostre fill i filla). Si domineu Internet podeu impartir una sessió sobre recerques a Google, com crear i fer servir una adreça de correu electrònic, ...

2. TIRAR ENDAVANT UNA "ESCOLA DE FAMÍLIES"

Es poden tirar endavant des de l'AMPA, comissions mixtes docents-famílies o - fins i tot- des del propi centre. Si plantegeu una activitat trimestral, com a mínim, el centre comptarà amb una nova oportunitat d'obrir les portes a les famílies, un espai de comunicació i diàleg, trobada, resolució de dificultats, i/o formació de tothom: famílies, docents i alumnes.

Activitats. Alguns suggeriments

Grups de debat i reflexió a l'entorn d'una petita lectura –article o capítol d'un llibre que es llegirà al llarg del curs- , al voltant del visionat d'algun vídeo o bé a l'entorn d'alguna dificultat compartida o objectius que es volen assolir als centres.

Xerrada a càrrec d'algun pare o mare expert en alguna qüestió

Xerrades a càrrec d'algun docent del centre, que versin sobre temes que preocupin molt a les famílies, com els deures, beneficis de la participació o educació emocional.

Xerrades puntuals a càrrec de professionals externs que encetin un nou tema d'interès, com la intel·ligència emocional. Podeu organitzar-les juntament amb altres escoles del vostre entorn i compartir les despeses. També podeu demanar recolzament als Departaments d'Educació municipals, Plans d'entorn municipals,...

Sessions formatives que comptin amb el suport dels propis alumnes, exemple: formació relacionada amb Internet i temes digitals.

Creació d'espais TIC i 2.0 Una de les grans bretxes que allunyen a les famílies de la realitat educativa és la falta de competència en noves tecnologies de la informació i en el domini dels espais virtuals. Les escoles que compten amb espais específics per capacitar a les famílies garanteixen més possibilitats d'èxit escolar per tothom.

Taller d'escriptura i lectura literària i creativa 1.0 i 2.0. Per nens i adults. Aquest espai pot tenir per objectiu dinamitzar l'escriptura creativa, tant manual com per publicar a blocs, webs, etc... Paral·lelament, es dinamitzarà el gust per la lectura a través d'activitats específiques: tallers literaris, conta-contes dinamitzats per nenes i nens que ja saben llegir o per familiars,... i activitats que apropin escriptura i lectura a tothom.

Gimnàs emocional. Espai estable d'educació emocional al centre, adreçat a alumnes, famílies i docents. Aquest espai, com tots, requeria un projecte específic per treballar l'educació emocional a diferents nivells i per tot el col·lectiu escolar. Es pot iniciar la feina amb la creació d'un grup d'estudi i formació en educació emocional.

Espai d'anglès. Es tractaria de reforçar des de tots els àmbits diverses experiències vivencials en altres idiomes i aprofitar també per millorar la competència lingüística de les famílies i altres persones de la comunitat. Exemple d'activitats: visionat de pel·lícules subtitulades, desenvolupar projectes d'enriquiment informal en anglès, convidar a persones estrangeres a parlar dels seus països d'origen, crear espais per parlar en anglès o altres llengües, fer activitats extraescolars mixtes, incloent nens i famílies, ... en els idiomes que es vulguin desenvolupar o bé en català o castellà.

Muntar grups per fer activitats diverses: grups per a caminar, fer un taller de ioga, etc...

ANA ISABEL DEL RÍO

Pedagoga i màster en Educació per la Ciutadania i en Valors

Fracàs escolar
Dificultats al medi escolar
Problemes de comportament
Millora del rendiment acadèmic

Assessorament, orientació i suport a famílies
Col·laboració amb entitats educatives

Algunes xerrades que ofereixo (més informació, al meu blog)

•Eduquem la intel·ligència emocional
•Com ajudar els nostres fills i filles en els seus estudis: com afavorir l'èxit i evitar el fracàs escolar
•Com ajudar els nostres fills i filles amb els deures
•Com aprofitar les vacances per millorar els aprenentatges
•Habilitats socials i capacitat de comunicació: ensenyar-los a ser hàbils

Alguns tallers

•**Eduquem la intel·ligència emocional**. 3 sessions, amb pràctiques
•**Com ajudar els nostres fills i filles en els estudis**. 3 sessions amb pràctiques, abordatge de dificultats i objectius de millora respecte els estudis i deures.

Col·laboració en projectes públics o privats

Suport a famílies amb dificultats en l'educació dels fills i filles: fracàs escolar, problemes de comportament, orientació, motivació, falta d'hàbits, etc.

Disponibilitat per cooperar i posar en marxa **programes educatius**: programes de formació de pares, programes de prevenció de fracàs escolar...

Resultats garantits

Millora del rendiment i/o descens dels suspensos en només un trimestre.
Metodologia innovadora i eficaç.
Resultats des de la primera visita. Processos curts i efectius.

Contacte: delrioanaisabel@gmail.com
Bloc, Ana Isabel del Río. http://anaisabeldelrio.blogspot.com/
Pàgina a Youtube
http://www.youtube.com/user/anaisabeldelrio/videos?view=0