

EL ARTE DE COMUNICARSE EN FAMILIA

D. Antonio Ríos

EVIDENTE Y CLARA



No necesita traducción

"METACOMUNICACIÓN"



Necesita traducción

Piense por un momento que su hijo/a es su amigo/a

¿Cómo trata a un amigo cuando viene a casa?

- * Amonestándolo
- * Criticándolo
- * Sermoneándole
- *

→ **HIJO = AMIGO**

Si la mayoría de los padres trataran a los hijos igual que tratan a los amigos, las relaciones con ellos mejorarían considerablemente.

Y si trataran a sus amigos como tratan a sus hijos.... las relaciones de amistad se deteriorarían.

COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN

EMISOR

Codifica
 Decodifica

Canal

Contexto

RECEPTOR

Decodifica
 Codifica

CANAL : VERBAL, GESTOS, POSTURAS, ESCRITO

CONTEXTO: CASA COLEGIO, DESPACHO DIRECTOR/ A, HABITACIÓN, SOLO/ ACOMPAÑADO

TIPOS DE COMUNICACIÓN

VERBAL

DE CONTENIDO
 PALABRAS



LENGUAJE
 DIRECTO
 Y VERBAL



Siempre significa
 lo mismo



LA COMUNICACIÓN ES

NO VERBAL

DE RELACIÓN
 SÍMBOLOS
 GESTOS
 POSTURAS
 SIGNOS
 SÍNTOMAS



LENGUAJE
 CIFRADO
 CODIFICADO



El significado depende del
 contexto / receptor



LACOMUNICACIÓN SE HACE

HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA COMUNICACIÓN

1.- ESCUCHA ACTIVA Y COMPRENSIVA

- Dar señales no verbales de escucha
- Dar señales verbales de escucha
- Asegurar la atención del interlocutor, comunicándole interés por lo que está haciendo y prevenir las interrupciones.
- Recibir y no emitir. No interrumpir el discurso del interlocutor.
- Evitar "adivinar" lo que el otro va a decirle.
- Identificar las expresiones y sentimientos.
- Utilizar "abre puertas".
- Establecer empatía y comprender sentimientos.
- Centrarse en el tema y salvar la persona.
- Evitar juicios o soluciones prematuras.
- Evitar contra argumentar.
- Negar la existencia del problema: compadecer, consolar, tranquilizar.

2.- FORMULACIÓN DE PREGUNTAS

- PREGUNTAS ABIERTAS: No proporcionan al interlocutor una idea o pista precisa acerca de los que debe responder. Le facilita todas las posibilidades para organizar y emitir el contenido de la respuesta. No pueden responderse con un monosílabo. P. Ej. ¿Cómo crees que se podría arreglar esta situación?
- PREGUNTAS CERRADAS: Viene implícita la respuesta que se desea o se busca en la misma formulación de la pregunta.

P. Ej.. ¿Verdad que te gusta ir a clase?. ¿Te gustaría arreglar esta situación dejando de estudiar?

FENÓMENOS EN LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

1.- JUEGOS OBLÍCUOS:

Tú le dices a tu hijo:

"A las 5, si has terminado los deberes, salimos". A las 5 ha terminado los deberes, pero tú "descubres" que sus juguetes están desordenados, y ya no salís. En realidad lo que no tenías era ninguna gana de salir.

Tu hija te pide como premio una motocicleta, si aprueba el curso con buenas notas. Tú se lo prometes solemnemente, pero al presentarte el boletín de notas con una media de 7 alto de media, sacas a relucir los demasiados gastos de la casa, su poco sentido de responsabilidad, el que la moto es peligrosa,

2.- JUEGO DE DOBLE ENTRADA. Es el fenómeno de "Si no me obedeces mal, y si me obedeces también mal". Por ejemplo:

Digo a mi hijo: " Debes contarme con toda tranquilidad las riñas que te echa tu maestro"; pero la primera vez que lo hace le suelto un revés o le armo una bronca.

Insisto a mi hijo: "Yo tengo confianza en ti", pero no le impongo una hora de llegada, no les dejo estar con los amigos en el chalet, le controlo lo que tiene en los cajones del escritorio, no le doy la llave del buzón....

RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA COMUNICACIÓN ADULTA

1.- CAPACIDAD DE ESCUCHAR

- * Escuchar "todo"
- * Sin interrumpir
- * Con una disposición activa
 - Corporal
 - Mental
- * Cuidando el contexto
- * Sin emitir juicios
- * Sabiendo diferenciar lo *esencial* de lo *accesorio*
- * Sin expresiones que "devalúen"
 - "¡¡Ya lo sabía!!"
 - "¡¡No me cuentes más!!"
 - "¡¡No das una en el clavo!!"
 - "¡¡Eso le pasa a mucha gente!!"
 - "¡¡ No eres el único que le pasa eso!!"
 -

2. - CAPACIDAD DE TRANSMITIR MENSAJES CONSTRUCTIVOS

**"NO DEBE DECIRSE TODO LO QUE SE PIENSA,
SINO PENSAR TODO LO QUE SE DICE"**

(PROVERBIO)

- 1.- NO DESTRUIR
 - No términos absolutos: nunca, nada, jamás, todo, siempre...
 - No expresiones despectivas o humillantes.
- 2.- RECONOCER MÉRITOS
- 3.- MOSTRAR INTERÉS
- 4.- RESPETAR LA DIGNIDAD
- 5.- RECONOCER LA UNICIDAD
- 6.- MENSAJES CLAROS Y AUTÉNTICOS

CÓMO ESCUCHAR A SU HIJO/A

- 1.- No saque conclusiones precipitadas. Oiga lo que tengan que decirte.
- 2.- Preste atención cuando hablen. Concéntrese en ellos. No haga mil cosas al mismo tiempo.
- 3.- Distánciese de lo que ellos sienten. No se deje llevar por los sentimientos y actitudes que toma su hijo en ese momento.
- 4.- Exprese sus emociones con palabras. Si lo hace así, su hijo le entenderá y además le imitará.
- 5.- Cuando usted mira a su hijo y mantiene una actitud adecuada, le está demostrando que sabe escucharle.
- 6.- Trate a su hijo igual que trata a su mejor amigo.
- 7.- El respeto mutuo implica aceptar los sentimientos de su hijo.

CÓMO COMUNICARSE CON SU HIJO/A

- 1.- Aprender a expresar emociones de forma constructiva es algo que pueden dominar adultos y niños con un poco de práctica.
- 2.- La mejor forma de hablar con su hijo es no perdiendo la calma.
- 3.- forma de expresarse y podrá llegar a conocerles mejor.
- 4.- Intente enfocar sus mensajes, siempre que se pueda, de forma positiva.
- 5.- A través de las palabras, el tono de voz y de los gestos, demuéstrele que confía en él.
- 6.- Intente hablar con su hijo, conversar, no sólo le hable para regañarle o llamarle la

atención.

7.- Tanto la crítica, como los ánimos son buenos, siempre que no se excedan, pueden convivir ambos juntos

CÓMO COMUNICARSE EN LA FAMILIA

*** CON NIÑOS**

- Atendiéndoles
- Escuchándoles
- Sin censurarles
- Dándoles la importancia que para ellos tiene aquello que está comunicando
- Sin adelantarle nada que no pregunten

*** CON ADOLESCENTES**

- Sin prestar una atención "descarada"
 - Escuchando como quien "no escucha"
 - Sin dejar de hacer lo que estamos haciendo
 - Sin ánimo de aconsejar aunque te mueras de ganas de decirle lo que tiene que hacer
 - Dejándoles elegir
 - Dejándoles equivocarse
 - Hablando de la cosa más sublime como si se tratase de lo más trivial.
 - Y...
- Cuando ellos quieran (sin forzar).

*** CON JÓVENES**

- Con claridad y sinceridad
- Expresando los sentimientos
- Preguntando por las alternativas de solución
- Proponiendo alternativas de solución
- Negociando y llegando a acuerdos claros, ejecutables y evaluables.

*** CON ADULTOS**

- Fundamentalmente hablaríamos de comunicación en pareja.