

Curso de HABILIDADES PARA LA VIDA



¿ HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA ?



FAMILIA (concepto):

Unión de personas que comparten un proyecto de vida en común.

CARACTERÍSTICAS:

- Pertenencia al grupo
- Relación intensa de:
 - Intimidad,
 - Intercambio,
 - Dependencia

APEGO

FAMILIAS PROTECTORAS:

Sistema de relaciones cálidas y afectivas

Valoran la comunicación y la expresión de sentimientos, el desarrollo personal y la autonomía

Promueven que sus miembros se sientan, a la vez, queridos y protegidos

Mantienen un contexto de normas y límites claros

Transmiten valores, estilos de vida, creencias y actitudes que promueven el autocuidado

→ **IMPORTANTE LABOR EDUCATIVA, AUNQUE SEA SIN MANUAL**

¿ COMO EDUCAR... ... + APOYO + AFECTO + EXIGENCIA + RESPETO ?

LA COMUNICACIÓN

¿ QUE ES ?

¿ PARA QUÉ NOS SIRVE?

¿...en la familia...?

INFORMACIÓN

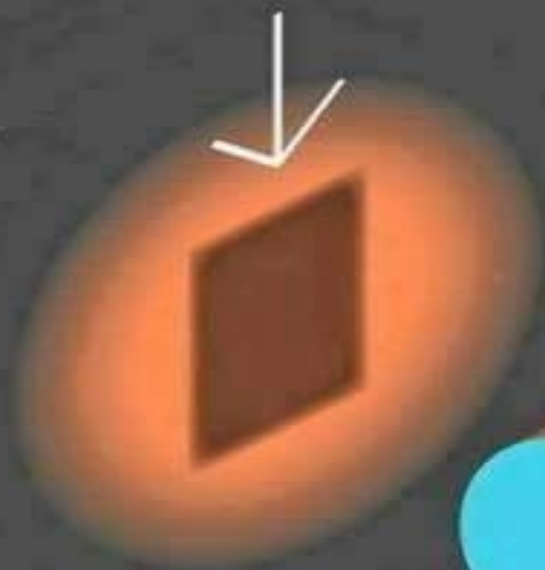
DIÁLOGO



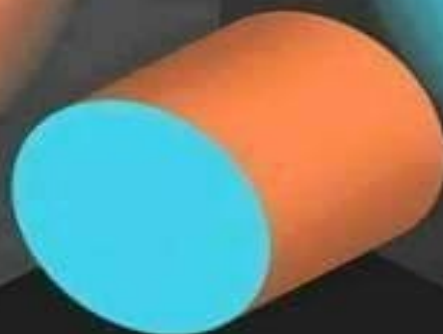
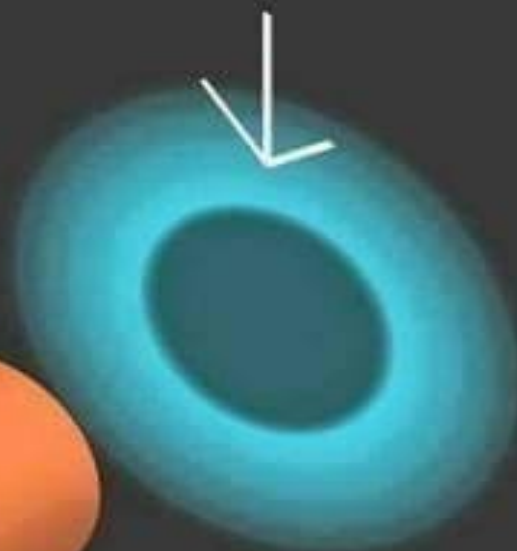
¿ Son 3 o son 4 ?



Esto es VERDAD



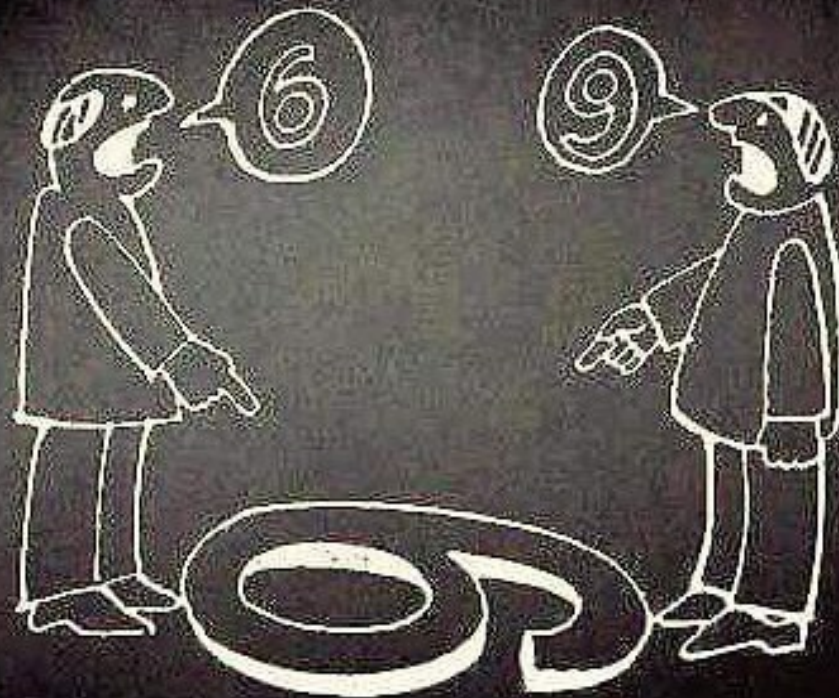
Esto es VERDAD



Esto es VERDAD

CADA CUAL PUEDE DEFENDER SU VERDAD,
PORQUE DEPENDE DEL ÁNGULO DESDE DONDE
LA INTERPRETE...

**Cada persona habla
desde su propia perspectiva**



**Escuchar las distintas versiones
te ofrece un panorama más claro.**

**El pensar diferente
no nos convierte en enemigos**

¿¿ COMO NOS COMUNICAMOS ??

VERBAL

Expresión a través de la palabra

NO VERBAL

Expresión gestual (facial,
postural y espacial)

¿¿ COMO NOS COMUNICAMOS ??

VERBAL

NO VERBAL

ASPECTOS A CONSIDERAR:

CV: MENSAJE-EMISOR-RECEPTOR-CANAL-CÓDIGO-CONTEXTO (RUIDO)

(CNV): SUPONEN LA MAYOR PARTE DEL GRUESO DE LA COMUNICACIÓN

- (CNV): ES IMPOSIBLE DE OCULTAR
- (CNV): APOYA, EN TODO MOMENTO, A LA COMUNICACIÓN VERBAL, COBRANDO MAYOR IMPORTANCIA SI AMBOS SE CONTRADICEN

Comunicación no verbal

Consiste en el conjunto de mensajes emitidos a través de gestos, posturas, expresiones faciales o movimientos corporales

Factores asociados al lenguaje verbal (paralingüística)

- Tono: Elemento que en comunicación relaciona sentimientos y su expresión con palabras
- Ritmo: Expresa la fluidez verbal con la que se expresa una persona
- Volumen: Es la intensidad con la que se habla
- Silencios: Son pausas que se realizan en la comunicación verbal
- Timbre: Registro que permite distinguir a una persona de otra

Factores asociados al comportamiento

Kinesia

- Expresión facial: Información que transmitimos a través de la expresión de la cara
- Mirada: Información transmitida a través de la expresión de los ojos
- Postura: Posiciones del cuerpo que acompañan a la comunicación verbal
- Gestos: Estímulos visuales que se envían a la persona con la que se habla

Proxémica

- Proximidad: Análisis del espacio que rodea a las personas en su comunicación con las demás

Imagen personal

Es el estilo de una persona: su forma de vestir, rasgos físicos, gestos, su forma de caminar, sus movimientos, etc.

Funciones de la comunicación no verbal

- Enfatizar al lenguaje verbal
- Expresar sentimientos y emociones
- Sustituir palabras
- Orientar la forma en que el mensaje verbal debe ser interpretado
- Contradecir la comunicación verbal
- Regular la comunicación



FACTORES PERSONALES QUE INFLUYEN EN LA COMUNICACIÓN:

NUESTRA PERCEPCIÓN:

Los valores: y creencias (racionales, ciegas o irracionales)

Los condicionantes familiares, sociales y culturales

Efecto halo

Prejuicios. ideas preconcebidas y estereotipos:

Proyección:

Expectabilidad:

Otros aspectos: estado anímico, cansancio, preocupaciones, ansiedades, miedos...

ASPECTOS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

VERBALES

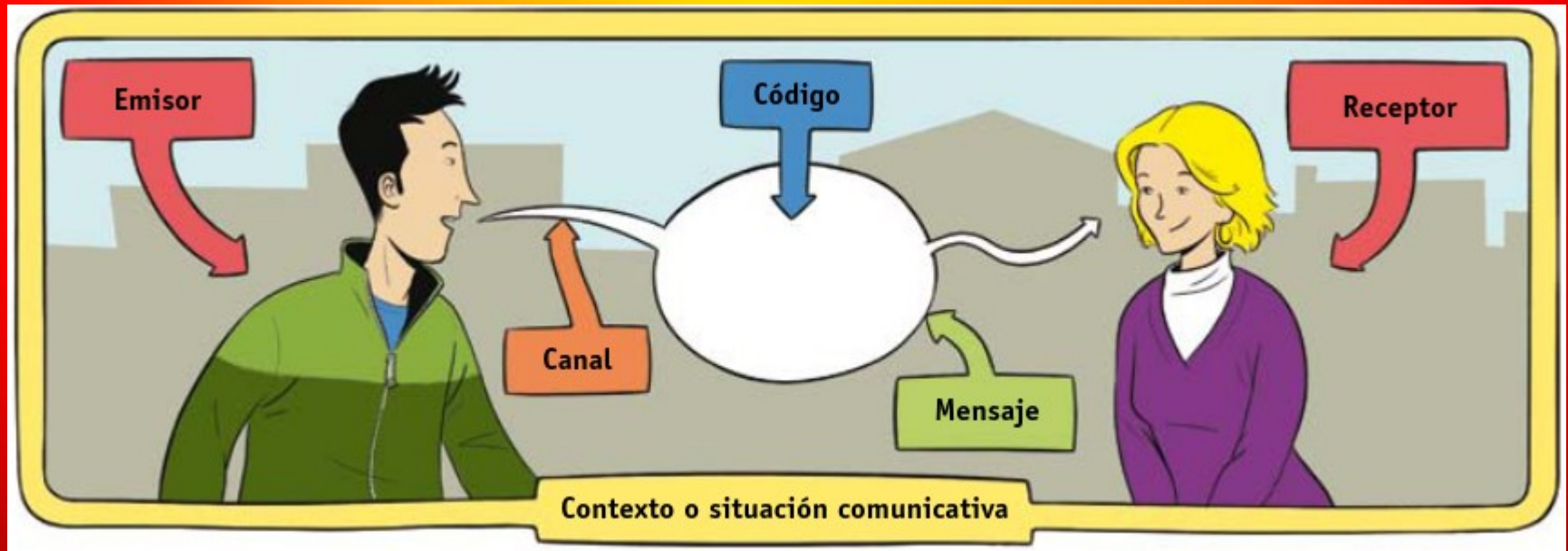
Otros elementos intervinientes
en la Comunicación...

NO VERBALES

ASPECTOS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

ASPECTOS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN

VERBALES



FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO (3,20)

HABLAR CON CLARIDAD

PARTICIPAR ACTIVAMENTE DE LA COMUNICACIÓN

Tono y volumen adecuados

Asumir postura activa

Expresión facial de atención

Contacto visual

FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO:
intentar entender sus motivos y sentimientos (sin que signifique estar de acuerdo)

VALORAR TAMBIÉN LOS ASPECTOS POSITIVOS

MANTENER LA COHERENCIA ENTRE LO QUE DECIMOS Y NUESTRAS ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS (DARLE UN CARÁCTER DE VERACIDAD A NUESTROS ARGUMENTOS)

LA ESCUCHA ACTIVA

EVITAR JUZGAR

RESISTIR LA TENTACIÓN DE DAR CONSEJOS Y ACABAR LAS FRASES

INTERRUMPIR SÓLO LO IMPRESCINDIBLE

CENTRAR LA CONVERSACIÓN SI ES NECESARIO

CONFIRMAR UNA INTERPRETACIÓN ADECUADA A TRAVÉS DE LA REPETICIÓN

PEDIR MÁ INFORMACIÓN

COMPARTIR SENTIMIENTOS/EMOCIONES Y EVITAR LA COMPASIÓN

PREGUNTAR QUÉ CREE QUE PASARÍA SI...

UTILIZAR REFORZAMIENTO POSITIVO V Y NV

MINIMIZAR LA POSIBLE TRASCENDENCIA PARA LA OTRA PERSONA

ASPECTOS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN...

NO ABUSAR DE FRASES HECHAS NI DE CONSEJOS "EN VACÍO"

CORTAR, INTERRUMPIR, CONVERTIR EN UN MONÓLOGO

UTILIZAR AMENAZAS, ACUSACIONES Y EXIGENCIAS "EN VACÍO"

GENERALIZAR: EVITAR "TÚ SIEMPRE", "TÚ NUNCA"

CULPABILIZAR

NO SER CONSECUENTE NI COHERENTE: DECIR UNA COSA Y HACER LA CONTRARIA



ESTILOS EDUCATIVOS EN LA FAMILIA

RELACIONES FAMILIARES	AFECTO	CONTROL	EXIGENCIA
AUTORITARIA	BAJO	ALTO	ALTA
PERMISIVA	ALTO	BAJO	BAJA
INDIFERENTE	BAJO	BAJO	BAJA

¿CUAL SERÍA EL ESTILO MAS EFECTIVO?

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

AGRESIVO

- * Sentimientos, deseos y opiniones en forma amenazante
- * Imposición del criterio propio
- * Rechazo del criterio del otro

PASIVO

- * No se muestran sentimientos u opiniones
- * Falta de confianza o duda

ASERTIVO

- * No se muestran amenazas, castigos ni reprimendas vacías.
- * Enorme respeto tanto por nuestras opiniones, deseos, necesidades y opiniones, como por el del otro
- * Muestra comportamientos y actitudes firmes y directas, aunque con argumentos y razones.

¿CUAL SERIA EL ESTILO MAS EFECTIVO?

ESTILO AUTORITARIO:

Miedo.

Desinterés por sus sentimientos, motivaciones, opiniones
La fuerza es el motor del cambio.

ESTILO CULPABILIZADOR:

Inexistencia de espacios para argumentar el motivo, las razones.
No se centra en las causas, sino en utilizar las emociones
negativas como castigo
Promotor de dudas e inseguridades en el individuo, por el temor
al posible sentimiento de culpa que pueda aparecer.

ESTILO SERMONEADOR:

Se transmite la verdad absoluta del progenitor, basada en
su experiencia

ESTILO "INTRASCENDENTES":

Transmiten sensación de poca importancia de los sucesos ni de
las emociones aparejadas

¿ ...Y REÑIR ?

REÑIR

(DEF): Reprender o corregir a alguien con algún rigor o amenaza

(DEF): Enjuiciamiento de actitud o comportamiento

¿ CAMBIO ?

!! CONFLICTO !!

MEJOR EFECTUAR CRÍTICA QUE REÑIR

¿ CÓMO REALIZAR CRÍTICAS?

CRÍTICA

(DEF): Enjuiciamiento de actitud o comportamiento

!!! CAMBIO !!!

!! COMUNICACIÓN !!

¿ CÓMO HACER CRÍTICAS?

COMPORTAMIENTO QUE SE ENJUICIA



¡¡ INFORMACIÓN!!

EMISOR/ES.....RECEPTOR

¡¡ DIÁLOGO !!

INFORMACIÓN

QUÉ SE VA A TRANSMITIR

COMO SE VA A TRANSMITIR

NO GENERALIZAR: CUIDADO CON EL
AUTOCUMPLIMIENTO DE EXPECTATIVAS...

EXPONER EL CAMBIO Y RAZONES POR LAS QUE
SE PIDE EL MISMO

¡¡ COMUNICACIÓN !!