



Equipo

Psicología Orientación
y
Convivencia Escolar

COMUNICACIÓN, ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA FAMILIA

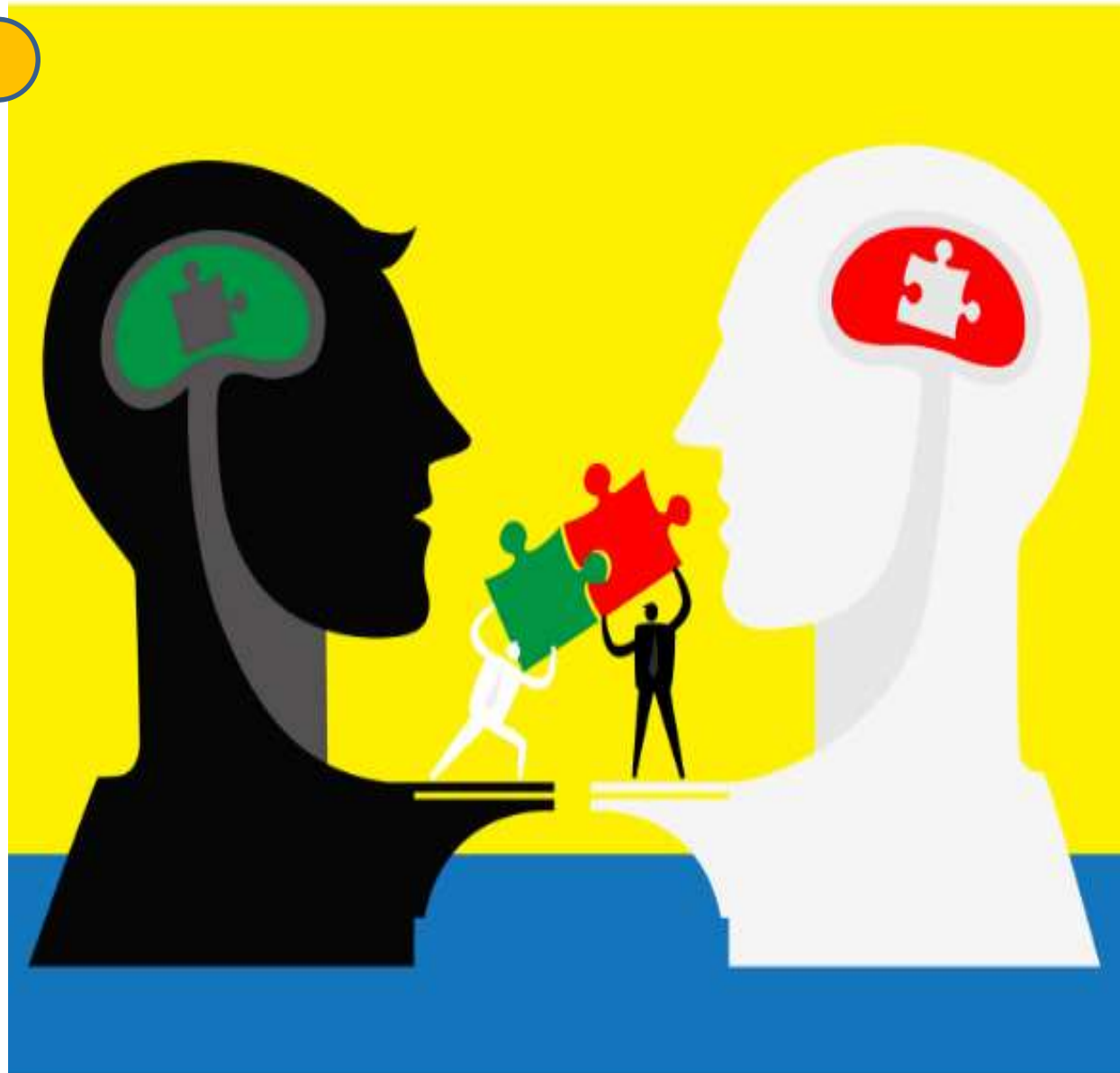
En tiempos de Crisis



Ps. Miguel Naranjo Neira.

¿Qué habilidades son necesarias en la comunicación familiar?

La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, imaginar como se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice.



El comportamiento pasivo	El comportamiento agresivo	El comportamiento asertivo
• No saber cuáles son sus derechos o no saber cómo defenderlos. • Quedarse callados y esperar a que los demás tomen las decisiones por ellos. • Un habla temblorosa, voz baja que se acompaña de silencios... “quizás, supongo, tal vez, realmente no es importante, tienes razón...”. • Mirada huidiza y asustada, sin mirar al otro, cara triste y los hombros generalmente encogidos. Gestos desvalidos. • Trata de negar o quitarle importancia a las situaciones si le cuestionan, e incluso llega a evitar enfrentarse en la discusión, aunque tenga razón. 	• No respetar a las personas con las que se relaciona. Utilizar amenazas, descalificaciones, insultos y desconsideraciones. • Querer tener siempre la razón. • Conseguir lo que quieren hiriendo a los de más, humillándolos o incluso intimidándolos. • Imponer reglas y querer tomar siempre las decisiones. • Volumen de voz muy alto. • Hablar sin escuchar. • Mantener una mirada desafiante, postura dominante e intimidatoria, una expresión de enfado, gestos extremadamente exagerados, tensión en todo el cuerpo. 	• Hablar honestamente para resolver problemas. • Sentirse con autocontrol. • Mensajes en primera persona. “yo pienso, opino, siento que...”. • Respetar del mismo modo a los demás. “Qué te parece, qué piensas...”. • Conocer sus derechos y defenderlos, exponiendo las cosas clara y abiertamente. • Un habla modulada y fluida sin vacilaciones ni muletillas. • Nivel de voz conversacional mirando a los ojos del interlocutor. • Un comportamiento no verbal que se caracteriza por transmitir seguridad y respeto, con una expresión de cara tranquila, una mirada directa y un cuerpo relajado. 

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

«Recetas para Educar»

Consejos para tratar a los más Pequeños (hasta 3 años)

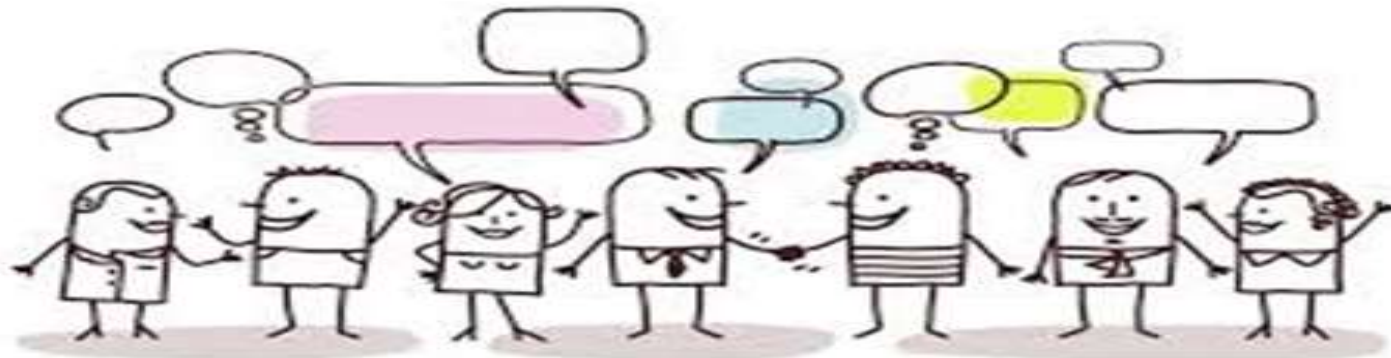
(Es previsible que el niño diga a todo que no).

- Ofrézcale alternativas.
- Felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo.
- Póngase en su lugar.
- Trate de distraerle.
- P

Consejos para tratar a niños en edad Preescolar (de 4 a 7 años)

(Es fácil que a esa edad nos vuelvan locos con sus preguntas). • Cree una gran familia.

- Acepte sus limitaciones.
- Búsquele compañeros de juego. • Busque la ayuda de un niño de su edad.
- Establezca un tiempo especial para



Consejos para tratar a niños de 7 a 12 años

(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo)

- Hágale saber que el desacuerdo es normal.
- Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.
- Busque la verdad en lo que él dice.
- Expóngale su punto de vista.
- Utilice el sentido del humor.

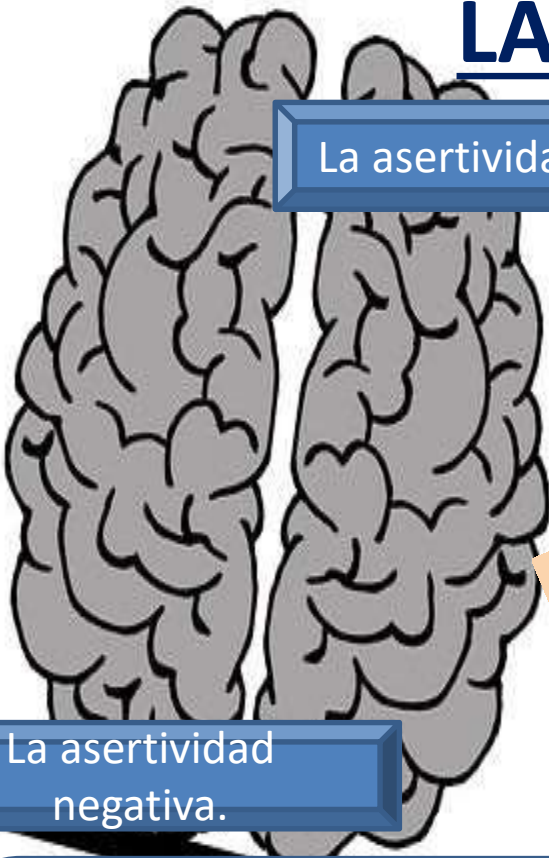
Consejos para tratar a los adolescentes

(Su comportamiento puede ser hiriente)

- No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.
- Escuche positivamente.
- Dígame que usted tiene el deber de establecer límites razonables.
- Explíquele que es bueno tener secretos.
- Intente ser un buen modelo para su hijo.



LA ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA

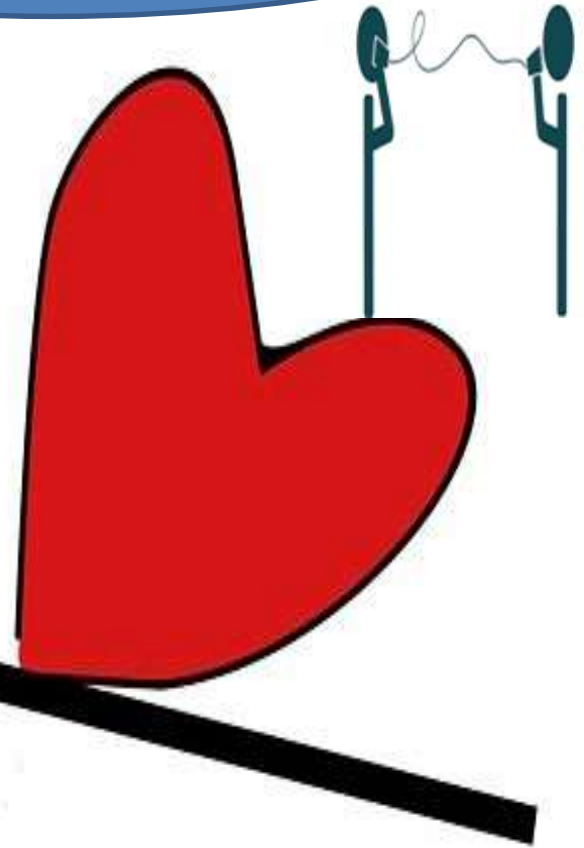
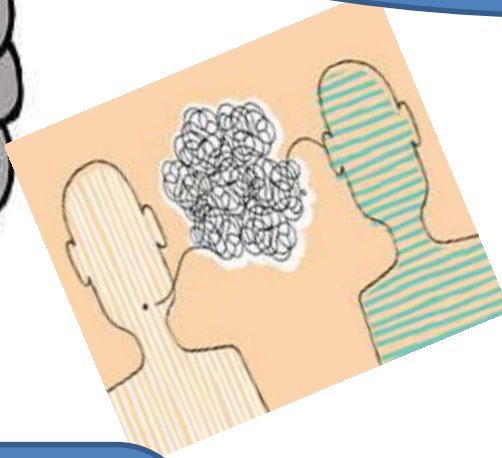


La asertividad positiva

“Me gusta mucho trabajar contigo; me haces las cosas muy fáciles; estoy feliz de haberte conocido; siento admiración por ti...”.

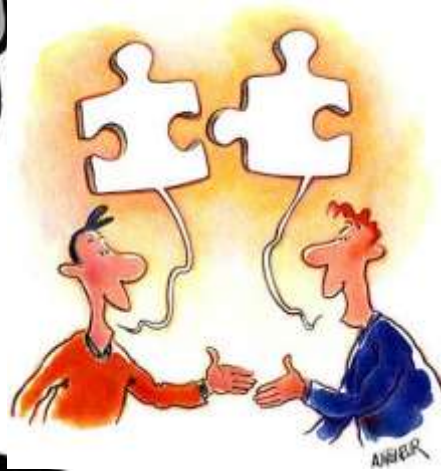
La asertividad negativa.

Consiste en saber decir no o saber negarse cuando no estamos de acuerdo con lo que nos piden, por ejemplo: “No voy a ir a esa fiesta; no quiero, no me apetece; no estoy de acuerdo contigo; no, eso no lo voy a hacer...”.



La asertividad empática

Consiste en expresar nuestros deseos y sentimientos pero después de haber reconocido la situación y los sentimientos del otro: “sé que estás cansado y ya no aguantas más pero yo necesito que ahora me ayudes; sé que puede que no te guste pero quiero decirte algo...”.



La asertividad progresiva.

Comienza cuando, a pesar de los esfuerzos por ser asertivos y empáticos, la otra persona no responde positivamente. Entonces debemos aumentar la firmeza y repetir nuestra postura pero sin ponernos agresivos, por ejemplo: “por favor, te estoy pidiendo que dejes de interrumpirme, cállate ya...”.

PROZESS

- ¿Qué beneficios puede aportar la asertividad en la comunicación familiar?

Prevención de conflictos

Asertividad

La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo

Habilidad de autoprotección para nuestros hijos:
Los aspectos más importantes de la asertividad son el derecho, la capacidad y la habilidad de DECIR NO a los demás.

Mejora las relaciones: estimula un comportamiento controlado y eficaz, evitando reacciones impulsivas e irracionales. Ayuda a que nos obedezcan, que nos hagan caso; sin perder el control y sentirnos culpables.

Por eso es conveniente que aprendamos nosotros primero a ser asertivo, por dos razones: por una parte, comprobaremos que la asertividad es más eficaz de lo que ahora creemos y así serviremos de modelo a nuestros hijos y, por otra, la asertividad le será útil para manejar adecuadamente esas situaciones que a nosotros nos preocupan, sobre todo cuando su hijo/a llegue a la adolescencia.

Los padres son los mejores maestros de sus hijos.



A cartoon illustration featuring two men from the chest up. The man on the left has dark brown hair and is wearing a blue suit jacket over a white shirt and an orange tie. The man on the right has light brown hair and is wearing a dark grey suit jacket over a white shirt and an orange tie. Both men have large, light-skinned hands raised in front of them, palms facing forward. A large, yellow, multi-pointed starburst shape is positioned in the center, overlapping both men. Inside the starburst, the text 'Ahora vamos a Jugar!!!' is written in a bold, black, sans-serif font. The background is a light blue color with faint, stylized gear patterns. A large, light-colored circular shape is behind the starburst.

**Ahora
vamos a
Jugar!!!**

LA CAJA MÁGICA

- **DEFINICION:** Se trata de comunicar acciones al resto del grupo a través del lenguaje mímico.
- **OBJETIVOS:** Desarrollar la expresión corporal. Estimular la atención.
- **PARTICIPANTES:** Todos podemos jugar.
- **DESARROLLO:** Todas las personas sentadas en círculo. En el centro imaginamos que se encuentra una caja mágica. Cada jugador/a va hacia la caja y saca algo; en ese momento simula una actividad relacionada con el objeto que sacó. Por ejemplo, alguien saca un peine y simula que se está peinando. Quien crea haber adivinado la representación, va hacia el centro para decírselo, sin que los demás oigan. En caso de no acertar vuelve al círculo y sigue intentándolo. Si acierta, se queda en el centro acompañando al primer jugador/a y haciendo lo mismo. El juego continúa hasta que todos/as están en el centro. Se continúa con otra persona.



FANTASMAS:



DEFINICION: Consiste en comunicarse identificando la sombra de un miembro del grupo.

OBJETIVOS: Desarrollar la atención.
Favorecer un clima de distensión.
Potenciar una forma.

PARTICIPANTES: Todas(os) podemos participar.

MATERIALES: Una sábana. Algo para producir luz.

DESARROLLO: En un extremo de la habitación se extiende una sábana hasta el suelo. Por detrás se coloca un foco de luz, manteniendo el resto de la habitación a oscuras. Cada persona va pasando entre la sábana y el foco de luz. Deben caminar lentamente representando oficios, películas, acciones, etc. El resto de jugadores/as intentará identificar al "fantasma" y lo menciona.