

# *HABILIDADES PARA LA COMUNICACIÓN*

Eduardo Acevedo

Psicólogo

Convivencia Escolar MGV

# *LA COMUNICACIÓN*

- Hablar y escuchar a nuestros hijos es la clave para contactarnos con ellos, muchas veces resulta difícil mantener una vinculación positiva.

## 1. ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN PARA ALIVIAR LA TENSIÓN:

- Sea sencillo y sincero
- Sea breve. No se preocupe si tiene que repetir ciertas frases.
- Reconozca la agitación. De un tiempo para evitar discusiones.
- No siempre espere una discusión racional.
- Anímese a ganarse la atención y a iniciar una conversación
- Manténgase positivo

## 4. HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN PARA ALIVIAR LA TENSIÓN:

- Cuando vaya a pedir algo: mire a la persona, diga exactamente lo que quiere que ella haga y dígame como se sentirá Ud. si lo hace.
- Cuando tenga que expresar sentimientos negativos: mire a la persona, hable firme y concretamente, deje claro lo que hizo para molestarle, sugiera como evitar que se repita ese comportamiento.
- Sea claro, específico y firme al enfrentar una conducta aceptable con otra inaceptable.

## 3. USE HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN PARA ALIVIAR LA TENSIÓN:

- Use elogios para animar cualquier progreso, no importa cuán pequeño sea este. Darse cuenta de cuán importante es para las personas tener señales de su orgullo y aprobación en casa. Por ejemplo: Intentar hacer dos o tres comentarios positivos por cada acción correctiva.
- Aprecie a la persona, aunque odie las conductas y efectos del maltrato.
- No se impaciente por los silencios y las reacciones retardadas, deje tiempo al otro para expresarse

## *INDICACIONES FINALES*

- En los ambientes invalidantes emocionalmente se produce una intolerancia a la expresión de sentimientos “negativos”; también se posee la expectativa de que los miembros deben hacer las cosas por sí mismos sin pedir ayuda a otros y deben cumplir con metas altísimas.
- Cuando no se valida la expresión emocional, tampoco se le enseña a poner nombres o etiquetar los pensamientos, ni emociones.

## *INDICACIONES FINALES*

- Con lo anterior tampoco se enseña a modular el despertar emocional. Así a este tipo de personas vulnerables emocionalmente no se les reconocen sus necesidades, por lo que se hacen muy pocos esfuerzos por solucionar sus problemas; se les dice que controlen sus emociones y no se les dice cómo

## *INDICACIONES FINALES*

**NO SEA CRÍTICO:** Preste atención sin emitir juicios. "No asuma nada acerca de quién o qué tiene la culpa. Solo escuche e intente entender sin querer necesariamente resolver el problema de la persona".



# *INDICACIONES FINALES*

**SEA EMPÁTICO:** Refleje los sentimientos . Y, si siente que es seguro, ayude Al otro a identificar emociones no expuestas. Recuerde, la gente a menudo tiene problemas para identificar sus sentimientos y pueden no estar preparados para analizarlos al calor del momento. (EJ: “Hijo, hoy te noto irritable, ¿ha ocurrido algo, lo quieres conversar?”)

- Aceptar los sentimientos como tales: Los sentimientos son solo sentimientos, no hay sentimientos buenos ni malos, solamente existen.

## *INDICACIONES FINALES*

- Tolerancia y Perdón: Tolerar los errores y problemas que los OTROS tengan, y al mismo tiempo perdonar. El perdón debe ser con amor, al igual que la tolerancia
- En los momentos de tranquilidad, intentar dejar de lado cualquier sentimiento negativo y acercarse a conversar posteriormente con la persona, una vez que las tensiones hayan pasado.

# *BUEN VIAJE EN ESTE CAMINO*

La Felicidad y tranquilidad  
Emocional es alcanzable