

# “APRENDER A COMUNICARTE CON TU HIJO/A”

## HERRAMIENTAS PARA CONSEGUIRLO

AMPA COLEGIO PUREZA DE MARÍA. ONTENIENTE, 19 MAYO 2022

**Dr. Antonio Ríos Sarrió**

*Médico Psicoterapeuta*

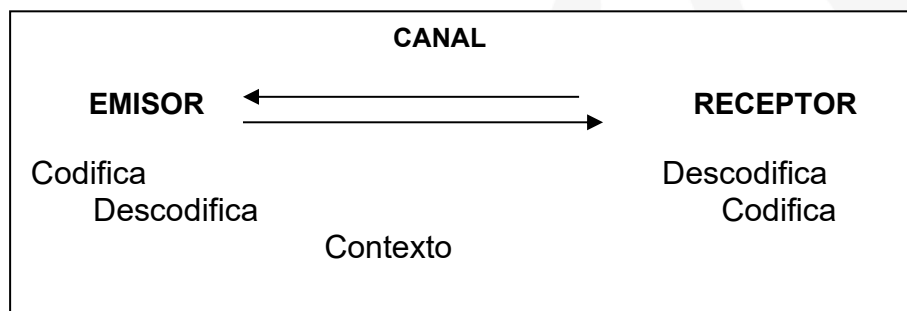
*Terapeuta de Familia y Pareja*

*Experto en Familias con adolescentes*

## EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

1. Porque el saber comunicarse con los demás es indispensable para la armonía personal, de la pareja y de familia.
2. Porque la forma de comunicarnos con los hijos suele ser el factor determinante para que nos respeten y nos obedezcan.
3. Porque en muchos de los conflictos de las familias la solución viene dada si la comunicación entre los miembros de la misma es fluida
4. Porque muchas veces la comunicación con los hijos se convierte en tiempo de “sermonear”, “amenazar”, “amonestar”, “ridiculizar”, “criticar”,... y esto lejos de mejorar la comunicación, la entorpecen.
5. Porque el lugar donde se nos enseña a comunicarnos es la familia.
6. Porque a comunicarse se aprende, como casi todo en este mundo.

## COMPONENTES DE LA COMUNICACIÓN



**CANAL :** VERBAL, GESTOS, POSTURAS, ESCRITO  
**CONTEXTO:** CASA, COLEGIO, DESPACHO DIRECTOR/A, HABITACIÓN, SOLO/  
ACOMPANADO/A

## TIPOS DE COMUNICACIÓN

### VERBAL

### NO VERBAL

- **La comunicación verbal** se refiere a las palabras que utilizamos y a las inflexiones de nuestra voz (tono de voz).
- **La comunicación NO verbal** hace referencia a un gran número de canales, entre los que se podrían citar como los más importantes:

El contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos, la postura La distancia corporal

## TIPOS DE COMUNICACIÓN

### ■ Comunicación verbal

- Palabras (lo que decimos)
- Tono y volumen de nuestra voz

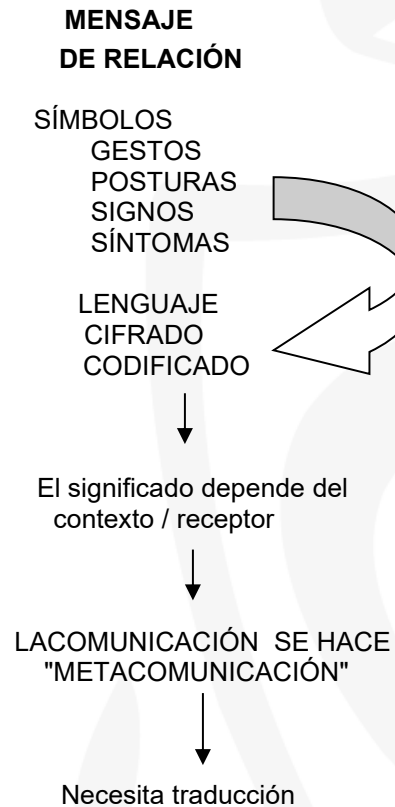
### ■ Comunicación no verbal

- Contacto visual
- Gestos faciales (expresión de la cara)
- Movimientos de brazos y manos
- Postura y distancia corporal

### COMUNICACIÓN VERBAL



### COMUNICACIÓN NO VERBAL



## COMPONENTES NO VERBALES

- La mirada
- La expresión facial
- La sonrisa
- Los gestos
- La postura
- La distancia
- La apariencia personal

Pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un **65 %** y un **80 %** del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de **canales no verbales**.

Según el antropólogo Albert Mehrabian

- **El 7%** de la comunicación entre dos personas se realiza mediante las palabras.
- **El 38%** voz (entonación, proyección, resonancia, tono, etc)
- **El 55%** Lenguaje Corporal (gestos, posturas, movimiento de los ojos, respiración. etc).

Este investigador, **Albert Mehrabian**, afirma que en una conversación cara a cara el componente verbal es un 35% y más del 65% es comunicación no verbal.

El **componente verbal** se utiliza para comunicar **información** y el **no verbal** para comunicar estados y actitudes personales.

Para comunicarse eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben **coincidir entre sí**.

Muchas **dificultades** en la comunicación se producen cuando nuestras palabras se contradicen con nuestra conducta no verbal.

INDICADOR	ADECUADO	NO ADECUADO
Distancia	45cm. –1,2m	Alejado, obstáculo.
Postura	Inclinada Distendida	Retirada, girado, Rígido, encogido.
Contacto Ocular	Dirigido al otro Atento	Mirada lejana. Oblicua.
Expresión Facial	Cabeza Levantada	Cabeza agachada Ceño fruncido
	Distendida	Tragar abundante Saliva. Carraspear repetidamente
Gestos	Abiertos Espontáneos	Tensos, taparse la boca, los ojos. Ajustarse la ropa
Contacto	Suave	Escaso, nulo
Tono de voz	Cálido	Duro, alto

## PAUTAS para COMUNICARTE con tu HIJO/A

Es diferente comunicarse con

### Un NIÑO/a

- \* Necesita atención intensa
- \* Se puede interrumpir la conversación y luego seguirla

### Un PRE y ADOLESCENTE

- \* Necesita atención discreta, pero sin indiferencia
- \* Cuando ellos vienen a comunicarse, es un momento mágico
- \* Se pueden abordar temas delicados, pero responden con monosílabos.

### Un JOVEN

- \* Comunicación franca desde los sentimientos.

Pero.... EN TODAS LAS ETAPAS necesitan **SENTIRSE ESCUCHADOS** y que te **IMPORTA lo que a ellos le IMPORTA**

## HERRAMIENTAS PARA OPTIMIZAR LA COMUNICACIÓN

### 1.- ESCUCHA ACTIVA Y COMPRENSIVA

- Dar señales verbales de escucha
- Recibir y dar señales no verbales de escucha
- 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
- Interrogar constantemente
- EVITAR EL PROBLEMA. “ Ahora no es el momento de hablar de esto”

### RESPUESTAS “ ABRE – PUERTAS”

- No comunican ideas, sentimientos o juicios Invitan al chico/a a compartir lo que piensa algunas de estas son:

“ Ya veo”

“¿De verdad?”

“No me digas”

“¿ Y qué más?”

“¿En serio?”

“Que interesante”

“Que bien”

¿Si ...? ¿No ...?

¿Será posible?

## COMUNICARSE CON TU HIJO/A PEQUEÑO/A (E.I. y E.P.)

### CON NIÑOS/AS

- Atendiéndoles
- Mirándole a los ojos. No de espaldas
- Tocándolos, agachándonos
- Escuchándolos
- Sin censurarles aunque sí orientándoles
- Dándoles la importancia que para ellos tiene aquello que está comunicando
- Si adelantarle nada que no pregunten

## CON ADOLESCENTES: 3 MODOS o POSIBILIDADES

### 1.- COMUNICACIÓN AFECTIVA

- \* Cuando vienen ellos a hablar contigo
- \* Lo deciden ellos. Ellos regulan la conversación...
- \* **ELLOS HABLAN..... TÚ ESCUCHAS**
- \* Se sienten escuchados y por eso queridos
- \* Utilizar **ABRE PUERTAS**
- \* Sin dejar de hacer lo que estás haciendo o de estar donde estés

### 2.- COMUNICACIÓN EFECTIVA

- \* Cuando tú vas a hablar con ellos
- \* **ELLOS NO DECIDEN...** Tú regulas la conversación... Ellos se hacen pasivos.
- \* **TÚ HABLAS.... ELLOS ESCUCHAN**
- \* Se sienten invadidos y no aceptan tu decisión. LENGUAJE NO VERBAL explícito
- \* Mensajes claros, breves, concisos, no retirados, sin cansar.....

### 3.- COMUNICACIÓN SUPERFICIAL

- \* Sin implicación personal por parte de ambas partes.
- \* Entienden que pueden hablar contigo....
- \* TEMAS de los que se PUEDE HABLAR:
  - Deportes      - Música
  - Ropa            - Hobbies
  - Cotilleo de la vida social de los otros

## RASGOS CARACTERÍSTICOS DE LA COMUNICACIÓN ADULTA

### 1.- Capacidad de escuchar

### 2.- Capacidad de transmitir mensajes constructivos

#### 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”**

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 = NO HUMILLAR
5. RECONOCER LA UNICIDAD = NO COMPARAR
6. MENSAJES CLAROS Y AUTÉNTICOS

## SUGERENCIAS PRÁCTICAS

- Mirar a los ojos a los hijos, alumnos, amigos, pareja,... mientras hablan.
- Inclinarsse hacia delante, especialmente cuando lo que comunica lo considera importante.
- Sonreír cuando sea oportuno.
- Dejar lo que se está haciendo y prestar atención al interlocutor.
- Evitar interrupciones. Dejarle terminar de hablar para que vea que estamos interesados en lo que comunica
- Asentir con la cabeza ocasionalmente.
- Un “Mn” con frecuencia le dice al interlocutor que estamos escuchando atentamente.
- Tocar a los niños, a la gente que se deje, mientras hablan.
- Acercarnos a ellos a una distancia concreta según el tema que nos ocupe.
- Agacharnos a la altura de sus ojos para que no se sientan “por debajo” de nosotros.
- Cuidar que los gestos de los diferentes canales no verbales coincidan en el mensaje que queramos dar (ojos, manos, giros del cuerpo, entonación de la voz...).
- Utilizar posturas abiertas para expresar aceptación.
- Caminar al ritmo del interlocutor. Dar zancadas acordes a sus posibilidades.
- No responder de espaldas
- Mirarles con frecuencia y con ternura.
- Captar sus miradas para asentir a sus demandas.
- Utilizar códigos no verbales que les hagan a ellos. sentirse valorados, especialmente a los adolescentes.
- Gestos no verbales que indiquen que sabemos lo que a ellos les gusta (comprar una revista, traer un objeto..)
- Observar nuestro cuerpo cuando hablamos con ellos.
- Ser conscientes de nuestros gestos.
- Observarnos en un espejo.
- Dejarnos ayudar de nuestros seres queridos para conocer nuestros gestos (que te describan).



- Estar atentos a cómo utilizamos nuestras manos, p.ej. (indicando con el índice cuando nos dirigimos a alguien).
- Decodificar nuestros gestos para saberlos utilizar y controlar.
- NO sentirnos amenazados por nuestro comportamiento no verbal.

**No olvidar que “No dejamos de comunicar”.**

## BIBLIOGRAFÍA



RÍOS, A. **La ADOLESCENCIA SE TERMINA.** Guía para una buena convivencia con tus hijos e hijas. Edit. Plataforma Actual. Barcelona, 2022



AUTOR: ANTONIO RÍOS SARRIO  
VIDEO LIBRO: “**ADOLESCENTE EN CASA...¡¡5 AÑOS DE TRINCHERA!!**”(Alicante 2016)

Pedidos en: **web antoniorios.es**

\*ALEMANY BRIZ, C. **La comunicación humana : una ventana abierta.** Edit, Desclée de Brouwer, Bilbao 2013

\* BALLENATO, G. Comunicación eficaz. Teoría y práctica de la comunicación humana. Edit. Pirámide. Madrid 2019

\*ILLAN y PEASE, B. **El lenguaje del cuerpo – cómo interpretar a los demás a través de sus gestos-** Edit. Amat, Barcelona 2006

\*CAMERON, MILTON. **El lenguaje secreto del cuerpo** Edit Obelisco, Barcelona 2012

\*DAVIS, F. **La comunicación no verbal.** Alianza editorial. Madrid 2005. 26ª Edic.

\*FABER, A. y MAZLISH, E. **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar que sus hijos le hablen** Ed. Medici. Barcelona 1997

\*FABER, A. y MAZLISH, ***Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen.*** .Ed. Medici. Barcelona 2009

\*KNAPP,L,M.: *La comunicación no verbal, El cuerpo y el entorno*, Paidós Comunicación, Barcelona 1982, 6ª edic.

\*LANGEVIN, L. *La comunicación: un arte que se aprende.* Sal Terrae, Santander 2000

\*MORENO MUGURUZA, F.: *Comunicarse para ser feliz*, CCS, Madrid, 1995. 2ª Ed.