

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad
de Madrid


fad
Juventud

Webinar con Cristina Rodríguez Uribes

ADOLESCENCIA Y FAMILIA.

**Claves para crear vínculos positivos de Comunicación y
Afecto**

#EnFamiliaFad



**ADOLESCENCIA Y
FAMILIA: CLAVES
PARA GENERAR
VÍNCULOS POSITIVOS
A TRAVÉS DE LA
COMUNICACIÓN Y EL
AFECTO**

CAMBIO DE PARADIGMA

SOLUCIONES CONCRETAS A PROBLEMAS CONCRETO

VS

VÍNCULO PADRES /HIJOS COMO RECURSO PREVENTIVO



**OBJETIVO:
GENERAR
VÍNCULOS**

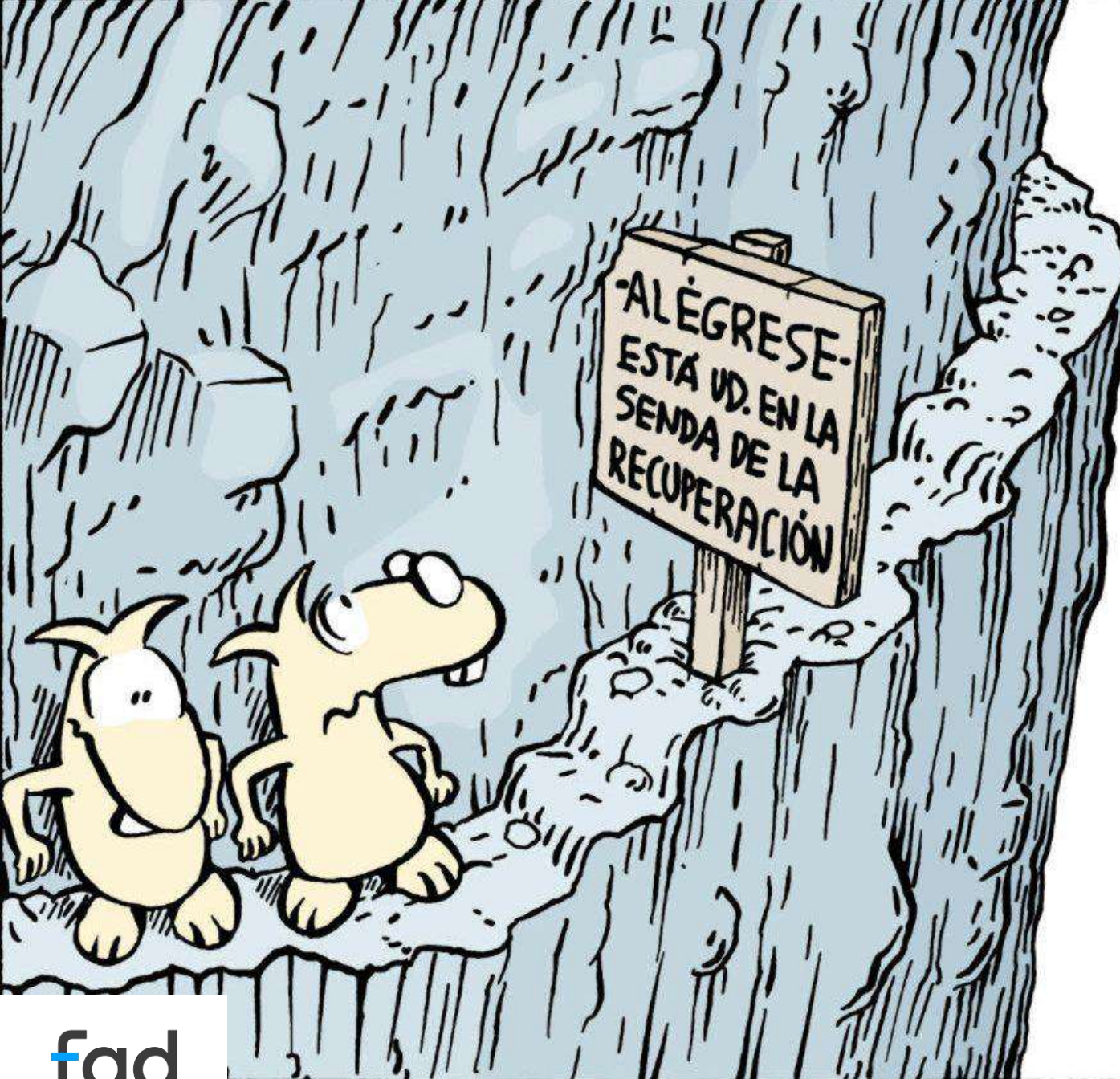
MEDIOS



COMUNICACIÓN



AFECTO



FAMILIA Y ADOLESCENCIA:
BARRERAS Y DIFICULTADES EN
LA CREACIÓN DEL VÍNCULO

- ✓ CONFLICTOS
- ✓ COMUNICACIÓN
NEGATIVA O ESCASA
- ✓ DESCONOCIMIENTO
“DEL/LA
ADOLESCENTE QUE
HAY EN CASA”

QUÉ ES EL CONFLICTO

- ✓ El conflicto solemos asociarlo a situaciones o sentimientos que han sido **negativos** y que **queremos olvidar**.
- ✓ No existe conflicto sólo por el hecho de pensar distinto. Éste aparece cuando frente a un asunto cada una de las partes piensa o cree **tener razón**, o saber cuál es el camino para encontrar la solución
- ✓ Sin embargo, el conflicto es un hecho básico de la vida, y una **oportunidad para crecer, aprender y comprender al otro**.

*Nuestro desafío no consiste en
eliminar el conflicto, sino en
transformarlo*

CÓMO ELIJO POSICIONARME ANTE EL CONFLICTO

- **Estilo competitivo:** No escucho ni intento llegar a acuerdos. Mis ideas prevalecen. Yo gano, tú pierdes.
- **Estilo colaborador:** escucho, comparto y respeto. Yo gano y tú ganas.
- **Estilo comprometido:** además de usar el enfoque anterior, tengo interés en encontrar una solución en la que ambos/as ganamos y estamos satisfechos/as. *
- **Estilo de evasión:** Evado y huyo del problema, que permanece. Yo pierdo y tú pierdes.
- **Estilo de cesión:** No quiero negociar, por miedo, agotamiento, apatía, falta de interés y no busco solución. Yo pierdo y tú ganas.

OBJETIVO ANTE EL CONFLICTO

➤ **MANTENER UNA RELACIÓN RESPETUOSA LLENA DE AMOR A NUESTROS SERES QUERIDOS. ELEGIMOS EL CAMINO DEL ENCUENTRO.**

O

➤ **IMPONER NUESTRA VOLUNTAD, NUESTRO CRITERIO A BASE DE MIEDO, CULPA O VERGÜENZA. ELEGIMOS EL CAMINO DEL ENFRENTAMIENTO**



CUANDO ELEGIMOS EL CAMINO DEL ENFRENTAMIENTO...

Generalmente se observan los siguientes automatismos:

- QUEJAS
- JUICIOS, ETIQUETAS
- REPROCHES
- ATAQUES
- ÓRDENES
- CASTIGOS
- EXIGENCIAS

Estos automatismos están **centrados en el tú**, es decir, en lo que la otra persona ha hecho o dicho o incluso en lo que la otra persona “es”

***SI CRITICAS MUCHO A UN/A
NIÑO/A, ÉL/ELLA APRENDERÁ
A JUZGAR.***

***SI LO/LA ELOGIAS CON
REGULARIDAD, APRENDERÁ A
VALORAR.***

ACTITUDES QUE NO AYUDAN A RESOLVER EL CONFLICTO

- **Sermonear** sobre lo que “debe hacer” o “debe comprender” la otra persona
- **Mezclar temas** de discusión, hacer reproches
- **Juzgar**
- **Amenazar**
- **Culpabilizar** al otro
- **Ironía**
- Atribuir intenciones
- **Generalizar**
- **Atacar, insultar o burlarse**
- “Siempre” y “nuncas”
- Actuar bajo el impulso de la emoción, “**en caliente**”
- Contar el conflicto desde la propia versión

BARRERAS Y ESTANCAMIENTOS: LAS RESISTENCIAS

Una resistencia es una negación a avanzar hacia la solución

Manifestaciones:

- “Hacer que no oyen”.
- Actitud negativista o desafiante insistente.
- Mentir.
- Pasividad.
- Comportamientos destructivos, como romper cosas, pegar, insultar...

*“La violencia crea más
problemas de los que resuelve”*

Martin Luther King



**CUANDO
ELEGIMOS EL
CAMINO DEL
ENCUENTRO...**

**PODEMOS RESOLVER EL
CONFLICTO DESDE:**


- **LA ESCUCHA**
- **TENEMOS EN CUENTA LAS
NECESIDADES**
- **EL RESPETO**
- **EL CUIDADO**
- **LA COMPRENSIÓN**
- **LA EMPATÍA**

ACTITUDES CONSTRUCTIVAS ANTE UN CONFLICTO

- ✓ Reflexionar **qué actitud queremos mantener** a lo largo de la interacción e intentar anclarnos en ella.
- ✓ Pensar en cuál es tu **objetivo**: ¿educar?; ¿llevar razón?; ¿solucionar?...
- ✓ Mantener la autoridad; se pueden combinar la escucha activa, la empatía, con la contemplación de los **límites pertinentes**.
- ✓ **Ser maduro**; especialmente con el hijo o la hija, la responsabilidad de mantener una actitud madura y ofrecer un modelo adulto de interacción corresponde a los progenitores.
- ✓ Estar preparado/a para manejar actitudes defensivas de la otra persona y no perder nuestro objetivo.
- ✓ Hablar de **un sólo tema** hasta encontrar un punto de acuerdo

“La verdad no está de parte de quien más grite”

Rabindranath Tagore

A photograph of a narrow wooden walkway or bridge with railings, set within a dense, lush green forest. The walkway is made of dark wooden planks and is flanked by simple wooden railings. The surrounding vegetation is thick and vibrant, with various shades of green. The lighting is soft, suggesting a shaded forest environment. The walkway leads into the distance, creating a sense of a path through nature.

LA COMUNICACIÓN Y EL AFECTO EN FAMILIA COMO PUENTE ENTRE PADRES E HIJOS

La comunicación familiar

La familia es el primer lugar en el que el niño aprende a comunicarse.

Las interacciones entre los miembros de la familia, su estilo y forma de comunicarse, influye significativamente en la **forma de emocionarse y pensar de los niños**

El aprendizaje y desarrollo de la comunicación forma parte de la función educativa que la familia, de forma permanente, desarrolla desde los primeros momentos de la vida del niño

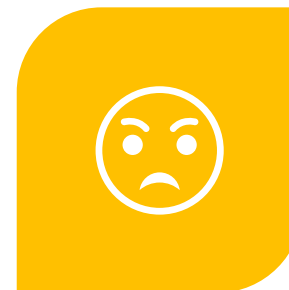
EFFECTOS DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA y AFECTIVA EN FAMILIA



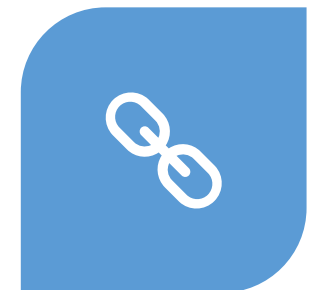
MEJORA LA
CONEXIÓN Y EL
ENTENDIMIENTO



ACLARA
SITUACIONES Y
CONFLICTOS



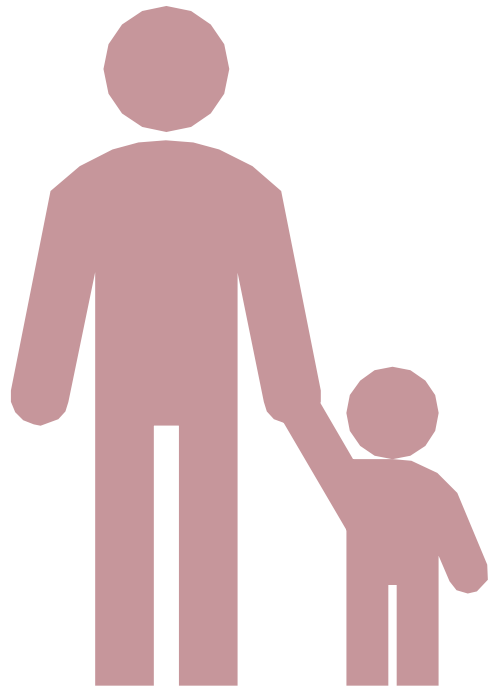
LIBERA TENSIONES
Y SENTIMIENTOS



GENERA VÍNCULOS
AFECTIVOS

Interrelación entre comunicación familiar y ajuste psicosocial del adolescente

- La comunicación positiva y abierta entre padres e hijos favorece en los adolescentes la realización y el disfrute de actividades estructuradas, como puede ser el deporte u otras actividades artísticas, contribuyendo así a su desarrollo personal y social.
- El apoyo, acompañamiento y la comunicación son claves en la adopción de estilos de vida saludables durante esta etapa, ya que en ella se establecen hábitos que en ocasiones acompañarán al individuo en etapas posteriores
- Las pautas de comportamiento claras que promueven el diálogo, el respeto, la coherencia, la responsabilidad y los valores, favorecen de este modo, la buena convivencia en el hogar.



- Cuando las **relaciones entre padres e hijos no son positivas y existen problemas de comunicación entre ellos**, se observan en los adolescentes desajustes psicológicos: **baja autoestima e inestabilidad emocional**
- Una comunicación familiar pobre y poco clara, unida a normas y reglas rígidas, indican propensión a tener una **alta conflictividad y pocas habilidades para un adecuado abordaje y gestión de los problemas y dificultades familiares**



- Cuando la entre padres y adolescentes son positivas, es decir, son frecuentes las expresiones de amor y afecto y es baja la intensidad de los conflictos, se da un ajuste positivo en el adolescente, así como la percepción de un clima familiar adecuado, organizado, cohesionado y con un grado de implicación alto en actividades sociales, culturales...

La buena comunicación

- La buena comunicación es algo más que charlar, hablar, contar o el mero intercambio de información...el concepto de comunicación familiar es mucho más amplio que el que podemos asociar a la comunicación verbal



LA
COMUNICACIÓN
CONSCIENTE

Comunicar atendiendo a lo que se dice, a cómo se dice, sintonizando lo que se siente con lo que se expresa y con lo que siente el interlocutor

Bases de la comunicación consciente

PRESENCIA:
guiar con la
presencia

INTENCIÓN:
partir de la
curiosidad y el
interés

ATENCIÓN:
escucha activa




LA PRESENCIA EN LA COMUNICACIÓN

La comunicación consciente no gira en torno a lo que decimos. Lo importante no son las palabras. Si nos centramos demasiado en el lenguaje, si nos empeñamos demasiado en “hablar bien”, la magia de la conexión humana se disipa.

Para comunicarse bien, para generar entendimiento mediante la atención plena, lo esencial es siempre, de principio a fin, **lo que hay dentro de ti.**



An abstract painting with vibrant colors and textures. The background is a mix of warm yellow, orange, and green tones, with a prominent blue and purple area in the lower right. The texture is rough and layered, suggesting a collage or mixed media. The overall composition is dynamic and expressive.

***El arte de ser
totalmente presente
a otro ser humano
es, por sí mismo, un
acto curativo***

LA INTENCIÓN EN LA COMUNICACIÓN



TENER COMO PUNTO DE PARTIDA LA CURIOSIDAD Y EL INTERÉS.



LA INTENCIÓN ES EL LUGAR DEL QUE PARTIMOS INTERIORMENTE



LA INTENCIÓN DEFINE CÓMO Y POR QUÉ HABLAMOS O ESCUCHAMOS



EL CÓMO HABLAMOS ES IGUAL DE IMPORTANTE O MÁS, QUE EL QUÉ DECIMOS. TODO VIENEN DETERMINADO POR NUESTRA INTENCIÓN

Partir de la curiosidad y el interés...



Para comprender algo, hemos de dejar nuestras **ideas preconcebidas** y abrirnos a **nuevas formas de ser**.



Para interesarnos por algo y prestarle atención, también tiene que **importarnos**.



Mostrar interés supone que estemos abiertos a la **posibilidad de aprender del otro**, de ver la **humanidad del otro** y, por tanto, estemos dispuestos a tomar en cuenta también sus necesidades en lugar de obcecarnos en conseguir lo que queremos de la manera que queremos.

LA ESCUCHA EN LA COMUNICACIÓN

- Escuchar a los demás con apertura y humildad genuinas. Trata de entenderles de verdad.
- Para comunicar a los hijos lo que se considera importante y valioso es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de diálogo. Y se entiende que el diálogo consiste en hablar, pero también en escuchar.



Por último... algunas cuestiones sobre la escucha en la comunicación



Cuanto menos caemos en el **reproche y la crítica**, más fácil les resulta a los demás escucharnos



Las personas suelen estar más dispuestas a escuchar **cuando se sienten escuchadas**.



No somos conscientes del **sufrimiento** que provoca el lenguaje no consciente y la incapacidad para escuchar a otros.



Cultivar el **lenguaje afectuoso y la escucha profunda** lleva alegría a los demás, disminuye los **conflictos** y alivia el **sufrimiento**

The background is a black grid with a green ECG line. The ECG line shows several heartbeats. Labels for leads are visible: 'I', 'aVR', 'V1' at the top; 'II', 'V2' in the middle; 'III', 'V3' below that; and 'II' at the bottom left. A white speech bubble with a black outline is centered on the left side of the image.

Las palabras que salen del corazón llegan al corazón.

Pero las que salen de la lengua no van más allá de los oídos.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR VIOLENCIA?

COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Modelo de comunicación desarrollado por **Marshall Rosenberg**.

Basado en una idea de enfocar los conflictos libre de amenazas, juicios, y castigos, enfocándonos en el respeto, la comprensión, las necesidades y la empatía, de cara a conseguir unas relaciones sólidas y constructivas.

OBJETIVOS DE LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

Satisfacer nuestras necesidades sin
que vaya en detrimento de las
necesidades de las personas que
nos rodean

FASES COMUNICACIÓN NO VIOLENTA

- En primer lugar, se describe con **objetividad** el comportamiento que produce malestar o preocupación (**HECHOS**)
- Seguidamente se expresa la **emoción** que produce (**SENTIMIENTOS**)
- Continuamos expresando la **necesidad** que se esconde detrás de esa emoción (**NECESIDADES**)
- Por último, se expresan las **consecuencias y lo que se necesita de la otra persona** (**ACCIÓN, PETICIÓN**)

MENSAJES CENTRADOS EN EL "TÚ"

- La persona que recibe el mensaje se sienta **culpable**.
- Se siembra la **desconfianza** y las relaciones se dañan.
- Sentimientos de **rechazo, de poca valía y devaluación**.
- Que hijos e hijas se comporten de manera contraria a la que se pretende, como **rebeldía** ante el ataque. Se afianza la resistencia a cambiar.
- **Daños en la autoestima.**
- **Resentimiento y desconfianza.**

MENSAJES CENTRADOS EN EL "YO"

- Que la persona que recibe el mensaje sienta su **empatía natural** en el ser humano por los sentimientos que produce y desee repararlos.
- Se siente **respeto y confianza**, y el vínculo se aproxima y consolida.
- Sentimientos de ser **valorado y respetado** que acercan a las personas.
- Que se produzca una tendencia a **colaborar** por la recuperación de la armonía perdida.
- Construcción de una **autoestima más saludable**; si se les trata como capaces de afrontar algo, se comportarán con la madurez pretendida, pues responden a las expectativas.

• **Seguridad y confianza**

ALGUNAS CONCLUSIONES....

- ✓ Tener **conciencia de nuestras emociones** fomenta nuestra capacidad de elegir conscientemente **cómo participamos en una conversación**,
- ✓ Cuanto más nos **responsabilizamos de nuestros sentimientos** conectándolos con **nuestras necesidades propias** y **NO con los actos de los demás**, más fácil resulta a los demás escucharnos.
- ✓ Cuanto más escuchamos los sentimientos de los demás como un **reflejo de sus necesidades**, más fácil nos resulta entenderlos.

ALGUNAS CONCLUSIONES MÁS....

- ✓ Tener **empatía por nosotros mismos** aumenta nuestra capacidad de escuchar a los demás
- ✓ En una situación de conflicto, **proponerse escuchar primero a la otra persona aumenta las probabilidades de que esa persona se muestre dispuesta también a escucharnos.**
- ✓ **Traducir juicios en observaciones, sentimientos y necesidades** nos puede dar pistas sobre lo que funciona y lo que no y nos ayuda a **avanzar en el diálogo**

...ALGUNA MÁS

- ✓ Idea posibles **estrategias que satisfagan cuantas más necesidades mejor**, invitando así a los demás a buscar soluciones creativas
- ✓ Siempre que sea posible, **comprueba si la otra persona se siente comprendida antes de cambiar de tema o trasladar el centro de atención a tu propia experiencia**
- ✓ Enunciar con claridad qué ha ocurrido, **sin juicios ni evaluaciones**, facilita el que el otro nos escuche y el que seamos capaces de encontrar una solución.

CONEXIÓN ANTES QUE EDUCACIÓN

Muchas gracias por vuestra
atención!!!!

fad
Juventud

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

*Acción subvencionada gracias a la
Consejería de Familia, Juventud y Asuntos Sociales. Comunidad de Madrid.*