

Formación para padres/madres: “APRENDE A COMUNICAR I”



UNIDAD DE
PREVENCIÓN
COMUNITARIA
EN
CONDUCTAS
ADICTIVAS



Como ya se inició en 2017, a lo largo de este año la UPCCA (Unidad de Prevención Comunitaria en Conductas Adictivas) del Ayuntamiento va a ofrecer formación on-line para padres/madres, que por sus circunstancias personales, laborales, familiares, y a pesar de estar interesad@s, no pueden acudir a los talleres o charlas de formación que impartimos de forma presencial a lo largo del curso escolar.

La formación de este año va dirigido principalmente a los padres/madres que quieran mejorar la comunicación con sus hij@s, incrementar el vínculo afectivo y emocional, y prevenir las adicciones y otros problemas de salud física, mental y social.

Padres / madres con hij@s entre 3 y 18 años pueden verse beneficiadas de esta formación adaptándola al momento evolutivo de su hij@.

A COMUNICAR TAMBIÉN SE APRENDE

Como señala Feroso (1993), la primera víctima de la incomprensión familiar suele ser la comunicación entre miembros de la familia. De repente,.. o poco a poco, los miembros de la familia han dejado de hablar, y cualquier intento de solución por parte de algún miembro es recibido como una amenaza a su intimidad mal entendida.

Comunicar es mucho más que hablar. Una buena comunicación en la familia permite el desarrollo personal de cada un@, facilita la maduración y seguridad, y crea un vínculo de unión entre ell@s.

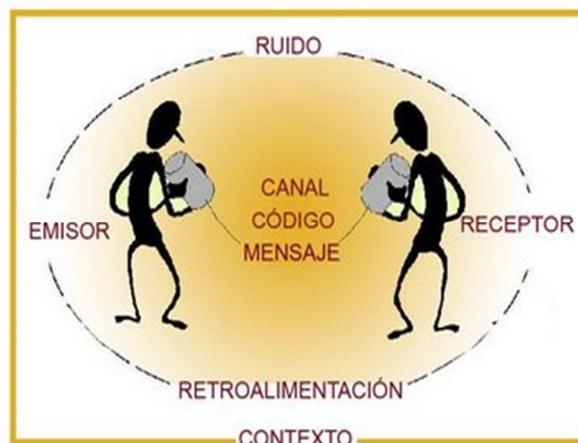
En primer lugar, trataremos de tomar conciencia de las variables que implica el proceso de comunicación con nuestr@s hij@s, y de cómo si potenciamos unos y cambiamos otros se pueden armonizar nuestras relaciones familiares.

MÓDULO 1 : CONCEPTOS GENERALES

La comunicación es la transmisión y recepción de mensajes entre un@ mism@ y diversas personas, en un contexto determinado, con la intención de conectar, compartir, persuadir,... convirtiéndose en un eje fundamental del desarrollo del ser humano y las relaciones humanas.

En la comunicación se establece un intercambio de emociones, ideas, actitudes, a través de mensajes verbales y no verbales, entonaciones, ... que permiten o dificultan el desarrollo de relaciones entre los miembros de la familia en un clima que propicia o dificulta la negociación, el entendimiento, la comprensión, y el apoyo personal, familiar mutuo.

Fíjate en las variables que influyen en la comunicación:



Emisor: es la persona que quiere decir alguna cosa. Codifica y envía el mensaje (palabras, gestos, sonidos, ...) que transmite información, opiniones, sentimientos, valores,

Receptor: es la persona que quiere escuchar alguna cosa, recibe e interpreta el mensaje (recibe palabras, gestos, sonidos,...) que transmiten información, opiniones, sentimientos, valores,...

Código: es el conjunto de signos y reglas que combinadas entre si constituyen el mensaje.

Mensaje: es eso que se transmite por medio de palabras, gestos, sonidos, letras, imágenes,.. Incluye: lo que se quiere decir y como se dice. El significado del mensaje lo interpretara el receptor de acuerdo con sus experiencias personales y contexto sociocultural que tenga de referencia

Canal: es el medio por el cual se transmite el mensaje. Puede ser oral, escrito, gestual, telefónico,... y puede sufrir interferencias (ruido, alteraciones,..) que pueden perturbar de cierta forma la comunicación

Ruido o interferencias: son alteraciones que provocan un efecto negativo en el proceso de comunicación, bien sean en la emisión, en la recepción del mensaje o interrupciones visuales o auditivas.

Retroalimentación: es el proceso por el que se facilita la regulación de la información entre el emisor y el receptor. Permite conocer el impacto que ha ejercido tanto sobre uno como sobre el otro y facilita la comprensión y adaptación del proceso de comunicación.

El contexto: son las circunstancias que envuelven la comunicación y contribuyen al significado del mensaje. La situación concreta en que se realiza la comunicación influirá en gran medida en la interpretación del mensaje y en la comprensión correcta que se hará. Es un factor clave, ya que interfiere y determina el comportamiento de las personas. Recuerda algún ejemplo en el que el lugar donde viste a alguien determinó que hablaras o no (o sobre que hablaste) con otra persona, por ejemplo ver a alguien poco conocido en el supermercado de tu localidad o verla en una ciudad lejana para ambos. El contexto influye en nuestra actitud, estado emocional y todo ello a su vez influirá en la comunicación.

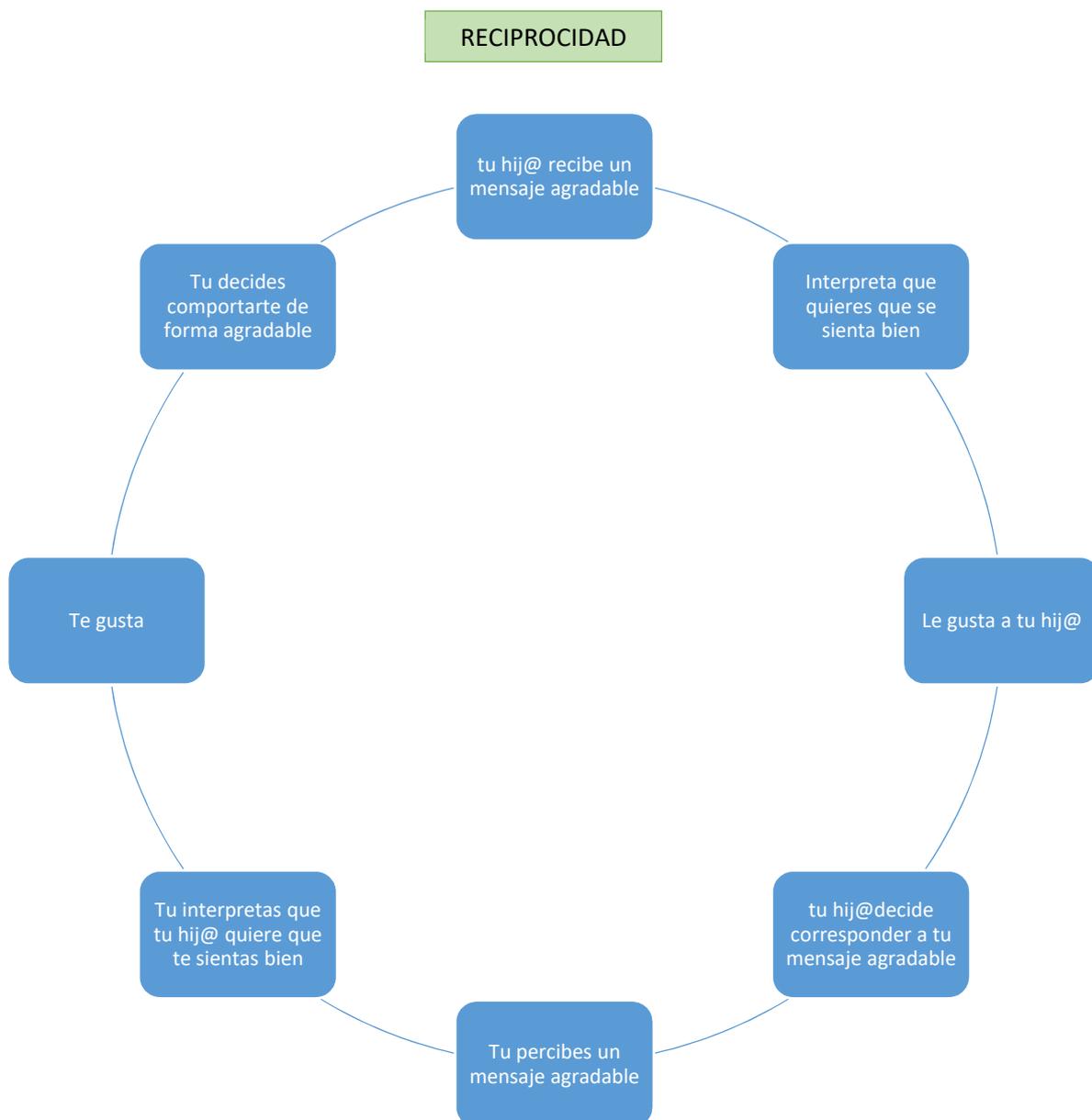
Además de estas variables, a nivel personal tenemos otros factores que también van a influir en nuestra comunicación:

- ➔ **El estado emocional:** que modula, filtra y regula las relaciones. Si estas de mal humor, preocupado, irritable o desanimado es más probable que percibas lo que hace o dice tu hij@ de forma más negativa, y actúes y contesten en consecuencia, dejándote llevar por tus emociones. Reflexionar sobre nuestros sentimientos y los de las otras personas facilitara el clima de convivencia familiar.
- ➔ **El estado físico:** cosas como el cansancio, falta de energía o por el contrario la hiperactividad también influirá en nuestra forma de comunicarnos.
- ➔ **La motivación:** o ganas de mantener una comunicación tanto por parte del emisor y receptor, como por el tema a tratar, la persona implicada, las consecuencias que se pueden derivar de la conversación, beneficios percibidos,....
- ➔ **Prejuicios:** la predisposición a favor o en contra de algo o alguien, generada por las experiencias previas compartidas (reales o imaginadas), o generadas por comentarios de terceras personas significativas, tanto del emisor como del receptor.
- ➔ **La historia personal:** las experiencias previas vividas entre el emisor y el receptor influyen en las relaciones personales posteriores
- ➔ **Escala de valores:** es la jerarquía de importancia o interés que mostramos hacia una persona, acción, palabra o cosa. Responde a nuestros principios éticos, morales o ideológicos, que orientan y guían nuestro comportamiento y estilo de vida.
- ➔ **Distorsiones cognitivas:** nuestra forma de pensar, procesar e interpretar la realidad, determina en gran medida nuestra comunicación. En ocasiones, nuestros pensamientos distorsionan la información que recibimos a través de nuestros sentidos y nos dificulta las relaciones. La forma más efectiva de combatir las distorsiones cognitivas es aprender a identificarlas y replicar cada pensamiento irracional con uno racional alternativo.

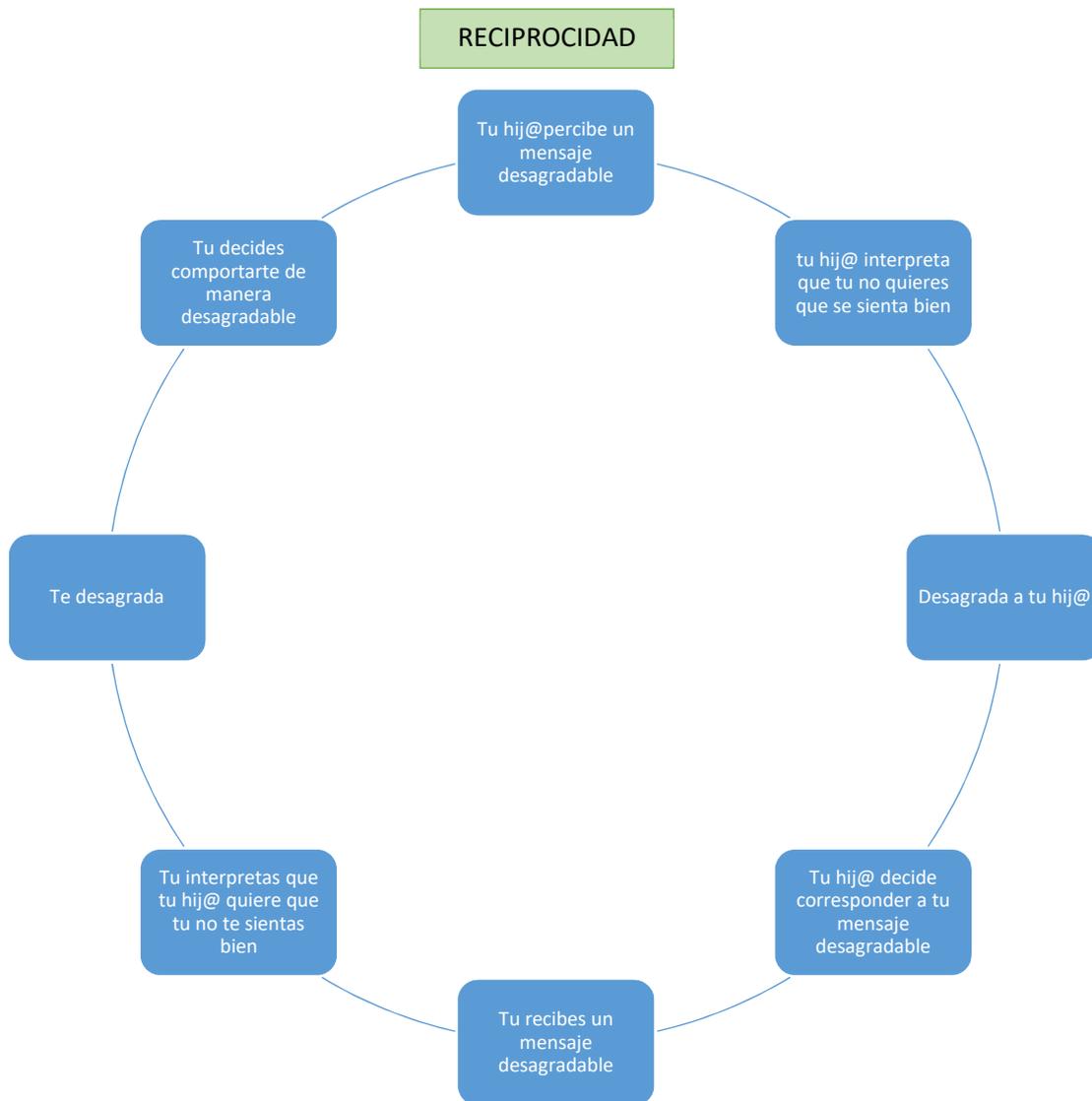
→ **Capacitación empática:** es la habilidad de ponerse en el lugar de los demás a través de la capacidad para identificar, comprender e interesarse por sus pensamientos, sentimientos y acciones. Es clave en las relaciones interpersonales.

De acuerdo con el modelo de Liberman et al (1987), el desarrollo del proceso de comunicación con tus hij@s puede dar lugar a dos situaciones o circuitos: una comunicación con resultados positivos y otra con resultados negativos, por ejemplo:

Circuito positivo:

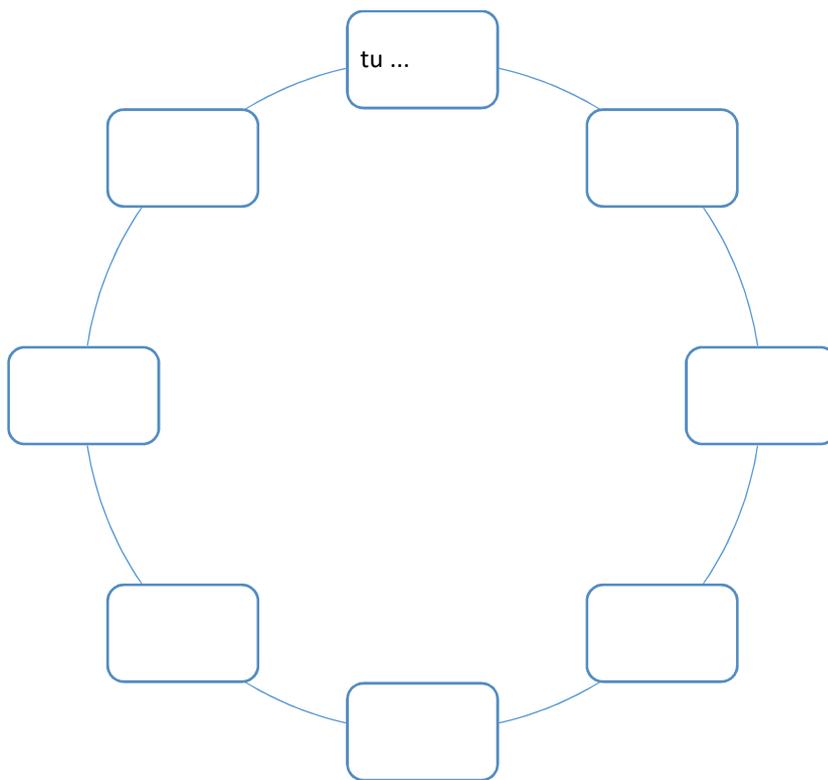


Circuito negativo:

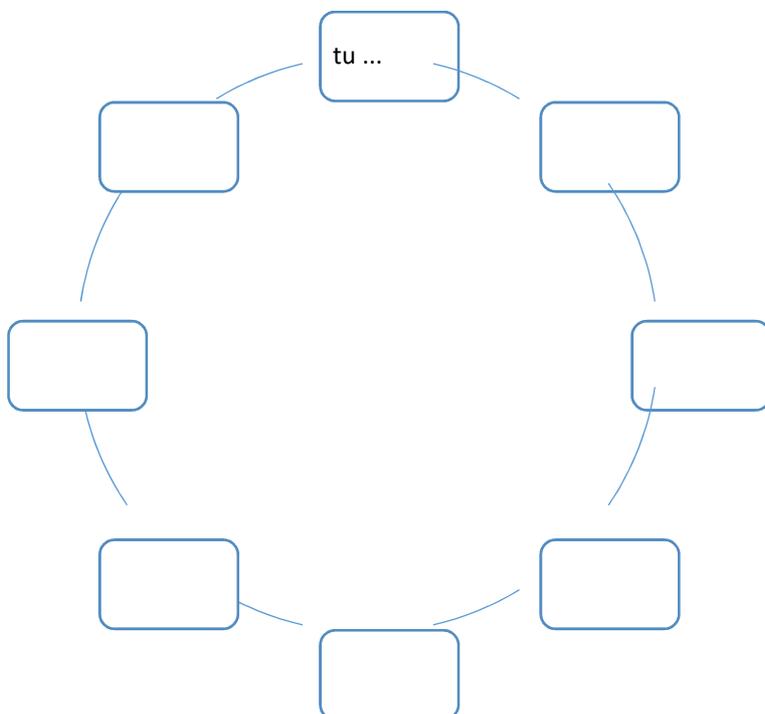


Completa ahora tu un circuito positivo y otro negativo que recientemente hayas tenido con tu hij@.

Circuito positivo:



Circuito negativo:



Comenta después estos circuitos con tu hij@ con el objetivo de motivarl@ a intentar reconvertir los circuitos negativos en positivos.

MÓDULO 2: TIPOS DE LENGUAJE

Hay diferentes tipos de lenguaje: nos comunicamos con palabras (comunicación verbal), pero también con nuestros gestos, la mirada, la actitud y movimiento del cuerpo,..(comunicación no verbal). Los estudios nos dicen que la comunicación del cuerpo tiene más peso que las palabras para la transmisión de un mensaje. Por esto, las buenas palabras no nos sirven de nada si estamos expresando otra cosa con nuestro lenguaje no verbal. Esta incongruencia entre el mensaje verbal y no verbal crean dudas y el receptor hará más caso a la comunicación no verbal, incluso de forma inconsciente. Por eso LA IMAGEN CUENTA!!

Rellena el cuestionario que tienes a continuación para valorar como es tu comunicación no verbal. Marca la casilla que refleje lo que haces con más frecuencia según estos criterios:

- 1: CASI NUNCA
- 2: A VECES
- 3: FRECUENTEMENTE
- 4: CASI SIEMPRE

Contacto físico					
1. Establezco contacto físico afectuoso y amable con mi hij@	1	2	3	4	
2.En las conversaciones que mantengo con mi hij@, guardo una distancia conveniente	1	2	3	4	Suma:
Expresión facial					
3.Durante la comunicación me muestro con la mandíbula marcada y a veces con un enrojecimiento de la cara	1	2	3	4	
4.Cuando comienza una conversación, mi expresión facial comunica una emoción fácilmente identificable	1	2	3	4	
5.No muestro expresión fácil, solo cierta inclinación descendiente de la comisura de los labios	1	2	3	4	
6.En el proceso de comunicación mantengo la boca abierta, aumenta mi sudoración y aparece un temblor generalizado	1	2	3	4	
7.La actitud que comunico al iniciar una conversación es, generalmente, de atención e interés	1	2	3	4	
8.Durante la conversación hay un empequeñecimiento de los ojos y fruncimiento de labios	1	2	3	4	
9.Durante la conversación modifico mi expresión facial en función de la expresión de mi hij@	1	2	3	4	Suma:
Sonrisa					
10.Durante la conversación con mi hij@ muestro una sonrisa adecuada al contenido del mensaje	1	2	3	4	
11.Durante la comunicación utilizo la sonrisa para ocultar emociones negativas que me suscita la conversación como mi hij@	1	2	3	4	

Conducta visual					
12. Establezco el contacto visual (miro a los ojos) para iniciar la comunicación con mi hij@	1	2	3	4	Suma:
13. Cuando acabo de hablar con mi hij@, observo sus reacciones para intuir como se siente	1	2	3	4	
14. Mantengo los ojos bien abiertos durante la conversación, para no perderme ningún detalle	1	2	3	4	
15. Antes de iniciar una conversación mantengo el contacto visual con mi hij@	1	2	3	4	
Mirada					
16. Mantengo la mirada con mi hij@ hasta que comienza a hablar	1	2	3	4	Suma:
17. Mantengo la mirada baja sin intercambiar ni conectar visualmente con mi hij@	1	2	3	4	
18. Mi mirada concuerda con el mensaje que mi hij@ me transmite	1	2	3	4	
19. Mantengo la mirada con mi hij@ cuando me mira	1	2	3	4	
20. Mi mirada es amenazante, desafiante y provoca distanciamiento con mi hij@	1	2	3	4	
21. Mi mirada provoca desconfianza con mi hij@	1	2	3	4	
Expresión gestual					
22. Durante el dialogo mantengo las piernas y los pies en un cambio de posición continuo	1	2	3	4	Suma:
23. Durante la conversación no dejo de tocarme el pelo, la cara, los brazos,..	1	2	3	4	
24. Mantengo una distancia de acuerdo con nuestro estado de ánimo	1	2	3	4	
Posición y orientación corporal					
25. Mantengo una postura relajada e inclinada cabeza abajo	1	2	3	4	Suma:
26. Durante la conversación dejo caer los brazos relajadamente	1	2	3	4	
27. Mantengo los muslos, piernas, manos o pies dirigidos hacia mi interlocutor	1	2	3	4	
Componentes no verbales del habla					
28. Cuando hablo con mi hij@ mantengo una velocidad tan elevada que le resulta difícil seguir mi conversación	1	2	3	4	Suma:
29. Hago pausas que resultan innecesarias en la mayoría de mi conversación	1	2	3	4	
30. El volumen de voz que utilizo en nuestras conversaciones difícilmente me permite escuchar lo que mi hij@ me dice	1	2	3	4	
31. Me expreso de manera fluida	1	2	3	4	
32. Cuando hablo con mi hij@ el volumen de voz que utilizo le intimida	1	2	3	4	

Corrección del cuestionario:

- Suma la puntuación directa de las frases: 1,2,4,5,7,9,10,12,13,14,15,16,18,19,20,24,25,26,27,31,32
- Suma la puntuación inversa (4 pasara a puntuar 1, 3 pasara a 2, 2 pasara a 3 y 1 pasara a 4) de las frases: 3,5,6,8,11,17,21,22,23,28,29 y 30

Suma el resultado en total y:

- **Si la puntuación se encuentra entre 32 y 64:** Tu comunicación no verbal debe mejorar en muchos aspectos.
- **Si la puntuación se encuentra entre 65 y 96:** Tu comunicación no verbal debe mejorar en ciertos aspectos. Fíjate en aquellos aspectos más débiles y ámate a mejorarlos. No descuides los otros aspectos
- **Si la puntuación se encuentra entre 97 y 112:** Tu comunicación no verbal es buena, pero hay aspectos que podrías cambiar. Fíjate en esos aspectos más débiles y ámate a mejorarlos
- **Si la puntuación se encuentra entre 113 y 128:** Felicidades!! Tu comunicación no verbal es buena. Esfuérzate para continuar en la misma línea

Guarda el cuestionario para volver a realizarlo al final de este año para comprobar si ha habido algún cambio.

MÓDULO 3: TIPOS DE COMUNICACIÓN : Verbal y no verbal

El lenguaje verbal está formado básicamente por palabras y frases que representan las ideas y sentimientos que transmitimos a nuestros interlocutores para que conozcan lo que pensamos respecto a la vida. Delante de cualquier situación no habitual o crítica que nos desborde, solemos dejarnos llevar por nuestras emociones, impulsos y pensamientos automáticos (son pensamientos reflejos que además no suelen ser racionales) que nos pueden perjudicar, generando emociones inadecuadas y conductas desadaptativas.

Por ejemplo: imagina que tu hij@ ha estado en el cumpleaños de un/a amig@ y cuando llega a casa comenta que algun@s compañer@s han estado fumando hierba para celebrarlo. Es normal que en esa situación sobrevalores el riesgo y hasta se dramatice (efecto de esos pensamientos automáticos e irracionales), pero eso nos puede hacer caer en una espiral de reproches y ofensas que harán aumentar el distanciamiento emocional y nexo de unión con tu hij@.

Como vemos, hay una serie de maneras de pensar que en ocasiones se convierten en errores del proceso de información. Estas tendencias están automatizadas, es decir, no somos conscientes que nos pueden afectar. Son nuestra representación de la realidad, de las relaciones. Piensa cuantas veces has podido interpretar y concluir (de forma rápida y sin fundamentos) que tu hij@ es un/a mal/a estudiante, desordenad@, rebelde,.... Y eso genera una espiral de sospecha, desconfianza, defensa y ataque que precipitará a la

Mientras que el aspecto verbal transmite contenidos informativos El aspecto no verbal transmite sentimientos y emociones del emisor que median la interpretación del mensaje verbal del receptor

incomunicación.

La comunicación, además, es algo más amplio que sólo hablar: los autodiálogos, el lenguaje corporal, el movimiento, los gestos, son otra forma importante de comunicarnos.

*Ejercicio:

Registra los mensajes no verbales de tu pareja y tu pareja de ti observados a lo largo de un día o de una semana (mirada, expresión de la cara, gestos y postura). Luego exponerlos en común recordando mantener la calma si algo no te gusta. Piensa que se han observado conductas no personas. Las conductas siempre se pueden cambiar. Intenta potenciar aquellos comportamientos que más te gustan y mejorar los aspectos menos positivos.

REGISTRO DE CONDUCTA NO VERBAL	
Me gusta más	Me gusta menos

Tras el registro del día, intercambia los aspectos que hayáis identificado y reflexiona sobre:

- 1- Desde tu punto de vista enumera las conductas que requieren mantener o reforzar, es decir, aquellas que te gustan y quieres continuar haciendo:

- 2- Escribe las conductas que quieres cambiar, es decir, aquellas que crees que no debes continuar haciendo:

- 3- Anota aquellas conductas que realizas en ocasiones y quieres hacerlas con más frecuencia:

EL CONTENIDO NO VERBAL

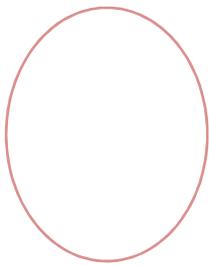
Un mensaje puede adquirir un significado diferente con todo lo que expresamos sin palabras (gestos, movimientos, mirada, tono de voz,...). La comunicación no verbal es aún más inconsciente que la verbal. Los gestos y posturas exteriorizan lo que cada interlocutor piensa realmente. Según se relacione la familia, se favorecerán unas expresiones u otras: más sonrisas, caricias, proximidad al hablar. Todo esto se aprende, y cada un@ aprende a mostrar o encubrir más o menos sus emociones. Los elementos más frecuentes de la comunicación no verbal son:

- La mirada:** es una de las señales más importantes para saber que te están escuchando. La forma de contacto ocular puede indicar atención, vergüenza, desconfianza, frialdad,...
- Expresión de la cara:** se debe expresar coherencia entre la expresión facial y la verbal. Cuando no coinciden crean malos entendidos que interfieren en el mensaje que se desea transmitir
- La sonrisa:** es clave en las relaciones personales. Provoca un efecto mágico. Demuestra aceptación, agrado, distensión, alegría y serenidad. Es la mejor puerta de entrada a una relación personal. Sonríe a tu hij@, te lo agradecerá.

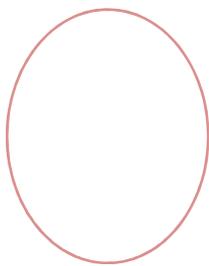
- ☑ **El tono de voz:** es la manera de modular la voz, suele variar según nuestro estado de ánimo. Debemos evitar hablar con un tono monótono, aburrido o irritable, ya que hará que lo que digas pase desapercibido por muy importante o interesante que sea.
- ☑ **La posición:** puede indicar tranquilidad, tensión, timidez, inseguridad, deseos de huir o de acercarse, etc. una buena postura es inclinarse unos 45 grados en dirección hacia la persona a la que te dirijas.
- ☑ **Los gestos:** deben adaptarse al contenido del mensaje y al tipo del interlocutor. Deben ser congruentes con el mensaje e indicar tranquilidad, calma y calidez.

La comunicación verbal y no verbal deben ser coherentes para que se reciban de forma fiable. Si no es así, el mensaje queda descalificado y tiene prioridad la información no verbal percibida sobre la verbal. A continuación te proponemos un ejercicio que ayudará a conocer, controlar y mejorar la expresión facial como medio de transmisión de emociones. También será útil para interpretar las expresiones de los demás, facilitará las conexiones emocionales y mejorará la comunicación.

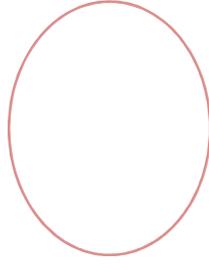
Representa la caracterización de las emociones que se indican con los ojos, cejas y boca.



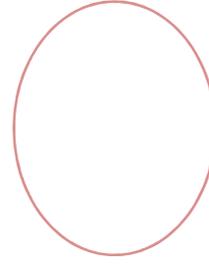
CALMA



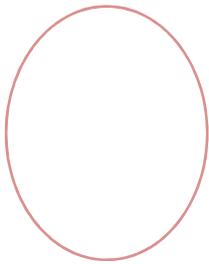
AGRADO



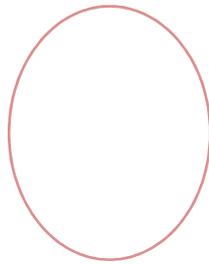
ALEGRÍA



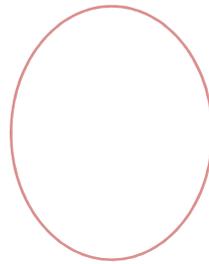
TRISTEZA



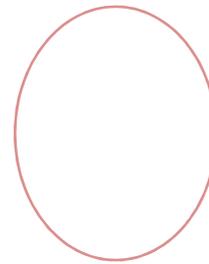
ENFADO



IRA



MIEDO



INDIFERENCIA

Muéstraselo a alguien para comprobar que tus expresiones se identifican con claridad.