

COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

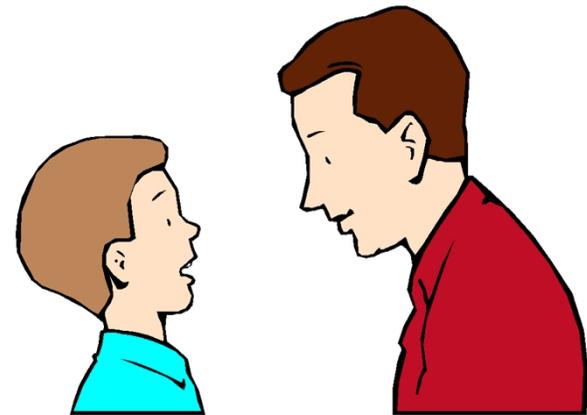
Recursos eficaces de prevención para madres y padres

Comunicación y asertividad CEAPA

Tema 1 La comunicación

Tema 2 La autoestima

Tema 3 La autoridad adulta, normas y disciplinas

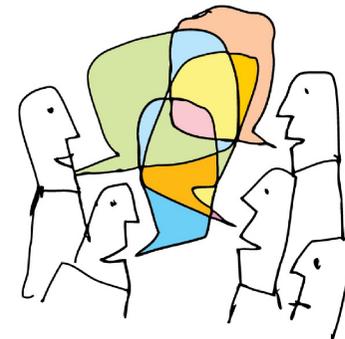


Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

Tema 1 La comunicación

La comunicación es dinámica y se pasa de emitir mensajes a recibir mensajes. hablar y comunicar a otra persona y después escuchar lo que la otra persona comunica.

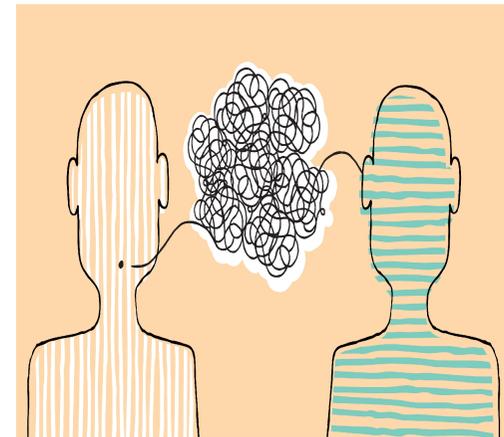
Esta estructura está presente en la comunicación que se establece en las familias en general y en la comunicación con nuestros hijos e hijas.



RUIDO

Hay aspectos que están presentes y producen interferencias en la comunicación

- Falta de empatía
- Mensajes confusos
- Mensajes hirientes
- Conversación interior



La empatía

Es la capacidad humana para ponerse en el lugar del otro,

para entender sus sentimientos;

"está nervioso porque no se siente seguro"

anticipar los sentimientos del otro;

"cuando le diga lo que pienso se sentirá herido"

y compartir sentimientos con el otro.

"si yo estuviera en su lugar me sentiría igual que él"



Mensajes confusos

Habitualmente no reparamos en la importancia que tiene elaborar mensajes para nuestros hijos e hijas que ellos puedan entender, teniendo en cuenta su momento de desarrollo.



Mensajes hirientes

"ya crecerás y entenderás lo que es importante...", "vaya tontería preocuparse por esas cosas...", "eso son chiquilladas...",

expresiones como estas pueden resultar hirientes para los niños y las niñas. Lo que puede ocurrir es que al llegar a cierta edad ellos nos devuelven estos mensajes con mayor crudeza.



Conversación interior

Las personas hablamos continuamente con nosotros mismos internamente sin parar.

En la conversación con nuestros hijos e hijas, tendemos a mantener nuestra conversación interior la mayor parte del tiempo que hablamos con ellos,

o porque tendemos a considerar que lo que nos dicen o ya lo sabemos o no tiene gran importancia,

o no consideramos en general que los chicos nos vayan a decir algo que no sepamos.

Muchas veces, mientras los chicos y chicas nos hablan estamos preparando la respuesta que les vamos a dar, lo que nos despista de lo que nos quieren decir.



Las condiciones que dificultan la comunicación con los hijos e hijas son:

Escucha pasiva: no se hace ninguna señal al otro de que estamos escuchando.

Escucha negativa: se hacen gestos de desaprobación o negativa.

No escucha: no se presta atención a la persona que habla.

Reprender en público: llamar la atención o recordar un fallo cuando se está delante de otras personas.



Las condiciones que favorecen la comunicación con los hijos e hijas son:

Escucha activa: se hacen señales a quien habla de que lo estamos escuchando.

Empatía: tratamos de ponernos en el lugar del otro, sobre todo emocionalmente.

Distancia optima: suficientemente cerca del otro para que nada importante se nos escape, suficientemente alejados del otro para no invadirlo y para que no se confunda.

Neutralidad emocional: no nos alegramos descontroladamente cuando las cosas son como nosotros queremos, ni nos deprimimos cuando no son como nosotros deseamos.

Oír para influir: oímos al otro porque queremos influir en él, en lo que piensa, siente y desea.

Ser consciente de la parte hiriente: todos podemos ser hirientes para los demás, cada uno tiene una forma diferente de resultar hiriente.



Recomendaciones para prevenir

"tú hablas yo te escucho"

mostrarse disponible cuando nos demandan;

escuchar activamente lo que nos dicen, haciéndoles ver que nos interesan sus opiniones y puntos de vista.

No rebatir inmediatamente las opiniones, las ideas o las informaciones que nos manifiestan o tenderán a no comunicarnos cosas.

Si nos alteramos algunos niños se retraen y ya no cuentan de manera espontánea más cosas a sus padres; otros pueden manipular nuestra alteración emocional.

Ten una apariencia calmada aunque, por dentro, estés pensando "que se lo lleven los demonios"

Mostrar empatía con sus sentimientos, ser capaz de entender, compartir y anticipar sus sentimientos.

Conseguir que los niños y niñas hablen con libertad, en el futuro será nuestra herramienta más importante para afrontar otras dificultades que presenta la crianza.



Habr  otros momentos para dialogar

“ t  hablas yo te escucho, yo hablo t  me escuchas” ,

y también habrá momentos para ejercer la autoridad

“ yo hablo y tu escuchas y obedeces” .

No se trata de ser solo receptivos ante los mensajes de los niños y niñas, se trata de encontrar momentos para cada cosa.



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

ACTIVIDAD: Desarrollar la escucha activa con los hijos e hijas

TEMA 2. LA AUTOESTIMA

¿Qué es la autoestima?

Es el conjunto de sentimientos y valoraciones que la persona desarrolla con respecto a sí mismo.

Esta autovaloración se centra en aspectos siguientes:

- Qué siento respecto a cómo soy.
- En qué medida valoro mis características personales.
- Hasta qué punto estoy orgulloso de mis capacidades y logros.
- Hasta qué punto me siento avergonzado de mis limitaciones y fracasos.



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

ACTIVIDAD: Identifica en tu hijo o hija



Autoestima

positiva y negativa



Positiva

cuando el individuo siente y valora que la realidad y sus aspiraciones son bastante coincidentes. Por ejemplo, desea ser un habilidoso jugador de fútbol y todos le dicen y él se da cuenta que maneja con facilidad la pelota.

negativo

cuando el individuo siente y valora que la realidad y sus aspiraciones son poco o nada coincidentes. Por ejemplo, desea ser el que corre más rápido pero nunca gana una carrera.



Tres componentes básicos de la autoestima durante la infancia:

Autoestima física:

valoración que hace un niño o una niña de su aspecto físico o de sus destrezas y habilidades corporales.

Autoestima social:

valoración que hace de la relación que mantiene con sus padres, con sus compañeros y con todas las personas significativas.

Autoestima académica:

valoración del sujeto de su rendimiento en: lectura, escritura, matemáticas, conocimiento del medio y en las distintas materias que componen la tarea académica.



¿De qué depende la autoestima?

Hay un conjunto de factores que se suelen asociar a la autoestima en los niños y niñas y son:

- Los estilos de educación familiar.
- Los compañeros/as y las relaciones con ellos.
- Los profesores/as.
- Lo que el individuo sabe de su propio comportamiento



Estilos de educación familiar

El estilo democrático

Un alto nivel de afecto y comunicación unido a un alto nivel de exigencia y control. Este estilo es el que parece más adecuado para estimular una autoestima elevada.

El permisivos,

Alto nivel de afecto pero un escaso nivel de exigencia y control; La satisfacción de los demás con nosotros está menos ligada a nuestros méritos, a nuestros logros, a nuestros esfuerzos y, por tanto, a nuestros sentimientos de satisfacción y orgullo.

El estilos autoritario e indiferente,

la escasa o nula presencia del afecto es suficiente para explicar porqué no resulta apropiada para estimular una adecuada autovaloración



¿Qué hacer desde las familias para potenciar a nuestros hijos e hijas:

•El lenguaje

debemos utilizar un lenguaje positivo con los niños y las niñas y evitar acusaciones, ridiculizaciones y comentarios irónicos.

SÍ: *"Dejar la ropa tirada en el baño molesta a las otras personas y además es tu obligación recogerla"*

NO: *"Eres un guarro y un desordenado, nunca aprenderás que no se debe dejar la ropa tirada en el baño después de usarlo"*

Enseñar al niño o la niña a decirse cosas a sí mismo que le estimulen y animen al desempeño, el rendimiento y la eficacia.

"puedo hacerlo si me esfuerzo", "aunque no me ha salido bien si lo intento más veces y me esfuerzo lo conseguiré", "no soy muy alto pero puedo ser rápido".



•El afecto

Enseñar al niño o a la niña a:

Identificar emociones en él y en los demás: *"estoy enfadado"*
"ellos están contentos".

Comprender cómo se generan, desarrollan y aplacan las emociones: *"se enfadó porque lo pasó mal"*, *"como se enfadó se puso nervioso y después lloró"*.

Expresar las emociones propias, *"me siento triste"* *"estoy desanimado"* *"estoy contento"*.

Entender las emociones que expresan los otros: *"está enfadado"*
"está triste".

Desarrollar emociones estables hacia determinadas cosas: sentimientos de protección y cariño con los padres y los hermanos/as; además de ayuda mutua con los familiares; de camaradería y lealtad con los amigos/as; y sentimientos positivos hacia los seres humanos, los animales, la naturaleza, y la vida en general. Todo esto teniendo en cuenta las creencias, valores e ideas de los adultos de su familia.



· La comunicación

Para construir una comunicación fluida con nuestros hijos e hijas es preciso mostrarse disponible a los niños cuando nos demandan;

Escuchar activamente lo que nos dicen, haciéndoles ver que nos interesan sus opiniones y puntos de vista; y mostrar empatía con sus sentimientos, es decir, ser capaz de entender, compartir y anticipar sus sentimientos.

Estos elementos pueden facilitar que se produzca una comunicación rica y armónica con nuestros hijos e hijas y nos puede permitir influir en la autovaloración que en cada momento hacen.



Tema 3 La autoridad adulta, normas y disciplinas

Para llegar a ser una figura educativa de referencia para los niños y las niñas es necesario que:

Que los niños y niñas perciban un alto grado de compromiso de la figura educativa.

Que los niños y niñas perciban que la figura educativa está disponible en caso de necesidad.

Que los niños y niñas perciban que la figura educativa es eficaz a la hora de ayudar.



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación



Tipos de poder del educador

Poder coercitivo: capacidad de imponer normas y castigos a los incumplimientos.

Poder recompensa: capacidad de reconocer los buenos comportamientos y acciones y de dar premios.

Poder legítimo: ser la autoridad reconocida por todos (un adulto desconocido tiene menos legitimidad que un hermano/a. Un padre o una madre tiene más legitimidad que una abuela/o).

Poder referente: poder que surge del compromiso, la disponibilidad y la eficacia a la hora de afrontar las dificultades.

Poder experto: este poder viene del conocimiento y la experiencia que la figura educativa demuestra.



Disciplina inductiva

- Las normas se basan en razones y se consensúan entre quien manda y quien tiene que obedecer. Las normas se razonan cuando se exigen.
- Las razones que se dan intentan poner de manifiesto el interés de la norma para el que tiene que obedecerla, no para el que la impone.
- La autoridad está dispuesta a cambiar la norma si hay buenas razones para ello.
- Quien obedece tiene derecho a discutir la norma y las razones en que se basa. Debe ser escuchado y puede hacer cambiar de opinión a quien tiene autoridad.
- las normas tengan cierto grado de estabilidad.
- cuando negociamos o imponemos no somos iguales y debe de quedar claro.
- Los padres deben asumir la responsabilidad de exigir el cumplimiento de la norma que ellos consideran justa
- la relación padres-hijos es necesariamente asimétrica y que los padres no deben perder el control, si desean cumplir su función protectora y educadora
- A lo largo del proceso de socialización, los niños y niñas deben participar cada vez más en la elaboración de las normas y las razones que las justifican o las hacen criticables, e incluso, en el cambio de las mismas.
- La finalidad es que cada persona construya su autonomía moral, es decir, sepan lo que está bien y lo que está mal, lo que deben hacer y lo que no pueden hacer.



Recomendaciones para prevenir

Exigencia y control

- **Metas realistas** que exijan esfuerzo personal.
- **Normas claras y comprensibles** adaptadas a su edad.
- **Consecuencias negativas**, aplicadas lo más inmediatamente posible, para los comportamientos inadecuados y el incumplimiento de las normas.
- **Consecuencias positivas** para las actuaciones adecuadas y el cumplimiento de las normas. Dejar pasar tiempo entre el comportamiento del hijo o hija y el premio o beneficio que va a obtener, menos tiempo cuando son pequeños y cada vez más tiempo cuando van creciendo.
- **Autonomía progresiva** según el hijo/a vaya manifestando autocontrol. Todo lo que el va haciendo por su propia iniciativa (aseo, orden, cumplimiento de normas, elecciones, etc.) solo lo supervisamos sin apenas intervenir, que el hijo o la hija tengan la sensación de que son ellos mismos los que deciden lo que están haciendo.
- **Firmeza y comprensión.** Corregir a los hijos e hijas con determinación y seriedad y, al mismo tiempo, atendiendo sus características.



Recomendaciones para prevenir

Premios y castigos

Aplicarse con criterios que nos permitan sentirnos seguros de lo que hacemos y ayuden a los hijos e hijas a entender las reglas de juego de la vida.

Coherencia

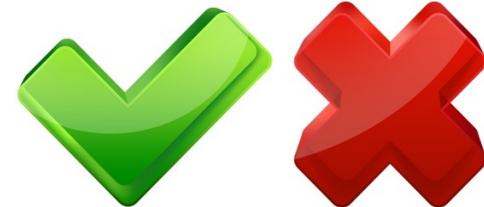
Consistencia-Estabilidad

Congruencia

Proporcionalidad:

Inmediatez-Demora

Respeto integridad física y moral



Ayuntamiento de Hellín
Concejalía de Educación

ACTIVIDAD: Analizar como aplicamos las consecuencias: positivas-premios, negativas-castigos.