



VALUES

1st
SECONDARY



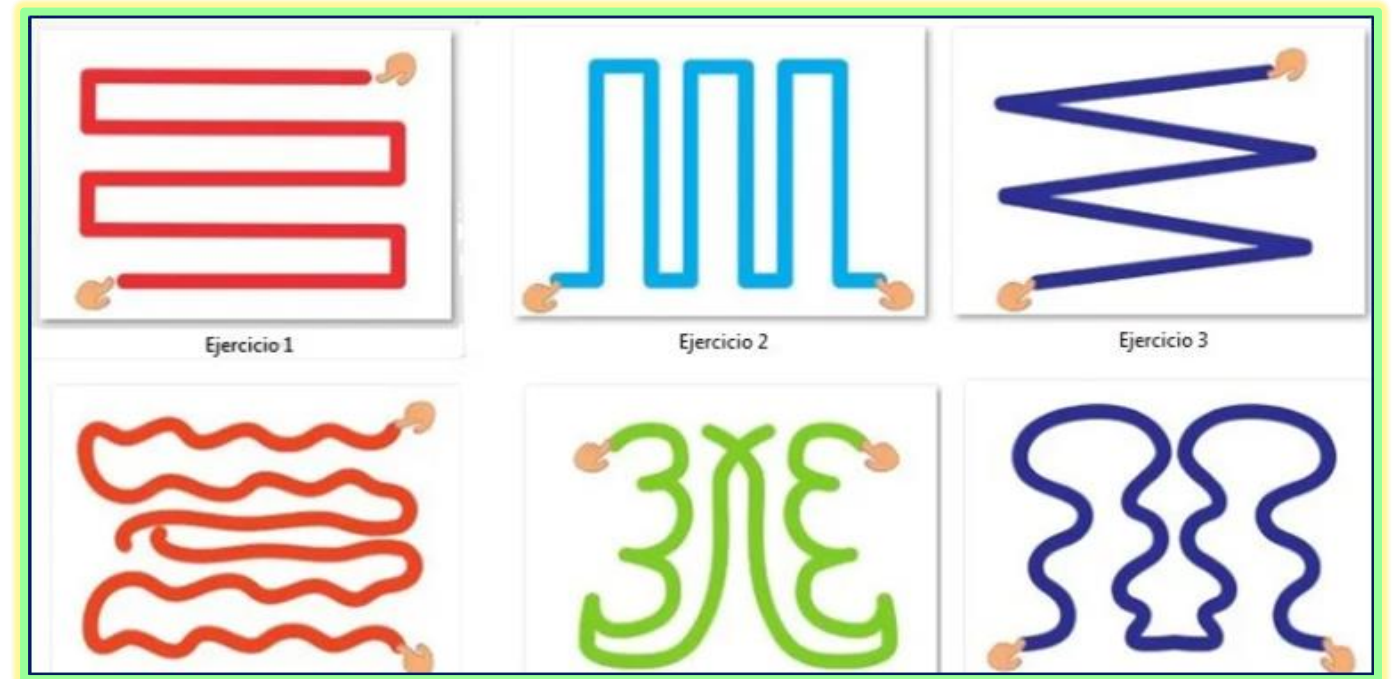
**COMUNICACIÓN EFECTIVA
EN LA FAMILIA**

 **SACO OLIVEROS**



GIMNASIA CEREBRAL

Para llevar a cabo estos ejercicios de sincronización cerebral colocar los dedos índices de las manos derecha e izquierda y a continuación intentar repasar con ellos el itinerario señalado, de forma simultánea, hasta que los dedos lleguen a encontrarse en el punto medio, o hasta que finalice el recorrido (según la ficha).





HELICO CURIOSITY

UN PAPÁ MUY DURO

1. ¿Qué aprendizaje te deja la lectura?
2. ¿Piensas que fue la forma correcta de reaccionar para ambos estudiantes?
3. ¿Crees que la forma de actuar de los padres de nuestros protagonistas estuvo bien?
4. ¿Qué crees que se podría mejorar?





¿QUÉ ES FAMILIA?



Una familia es un grupo de personas unidas por el parentesco. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio o la adopción.

TIPOS DE FAMILIA

FAMILIAS MONOPARENTALES

Conformadas por uno o más hijos y la madre o el padre. Este tipo de familia puede darse a raíz de una separación, de la decisión de ser padre o madre soltero/a o de haber enviudado. Por lo general, con el tiempo estas familias dan lugar a la nueva unión de los padres, formando así las familias ensambladas.

FAMILIAS BIPARENTALES

Conformadas por una pareja y su hijo o hijos. La unión de la pareja puede darse por vínculo sentimental sin necesidad de contraer matrimonio. Pueden ser heteroparentales (conformadas por parejas de distinto sexo y sus hijos) homoparentales (conformadas por parejas del mismo sexo y sus hijos).

FAMILIAS ENSAMBLADAS

Conformadas por dos personas que se unen y una de ellas (o ambas) ya tiene hijos o hijas. Las familias ensambladas son dos familias monoparentales que, por medio de una relación sentimental de la pareja, se unen dando lugar a la conformación de una nueva familia.

FAMILIA DE ACOGIDA

Conformadas por menores que no son descendientes de los adultos, pero han sido acogidos legalmente por ellos de forma urgente, temporal o permanente.

¿QUÉ ES UNA CRISIS?



Cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación, o en la manera en que estos son apreciados.

TIPOS DE CRISIS

- ❖ Crisis circunstanciales.
- ❖ Crisis de desarrollo.
- ❖ Crisis estructurales.
- ❖ Crisis de desvelamiento.

RESOLUCIÓN DE LA CRISIS

- ❖ Percepción de la realidad.
- ❖ Buscar y encontrar apoyo.
- ❖ Poner en marcha las propias capacidades.



COMUNICACIÓN EFECTIVA



La comunicación efectiva es aquella en la que el emisor y el receptor codifican un mensaje en forma equivalente. Así, el mensaje es transmitido de forma exitosa: el receptor comprende el significado y la intención del mensaje emitido.

COMUNICACIÓN EFECTIVA EN LA FAMILIA

- ❖ Obligaciones cotidianas.
- ❖ Elegir momentos o espacios.
- ❖ Esperar que los integrantes de la familia se comuniquen de la forma como nosotros lo hacemos.
- ❖ La brecha generacional.

ASPECTOS IMPORTANTES PARA ESTABLECER UNA COMUNICACIÓN

- ❖ La expresión verbal.
- ❖ La escucha activa.

ACTITUDES CLAVES EN LA COMUNICACIÓN

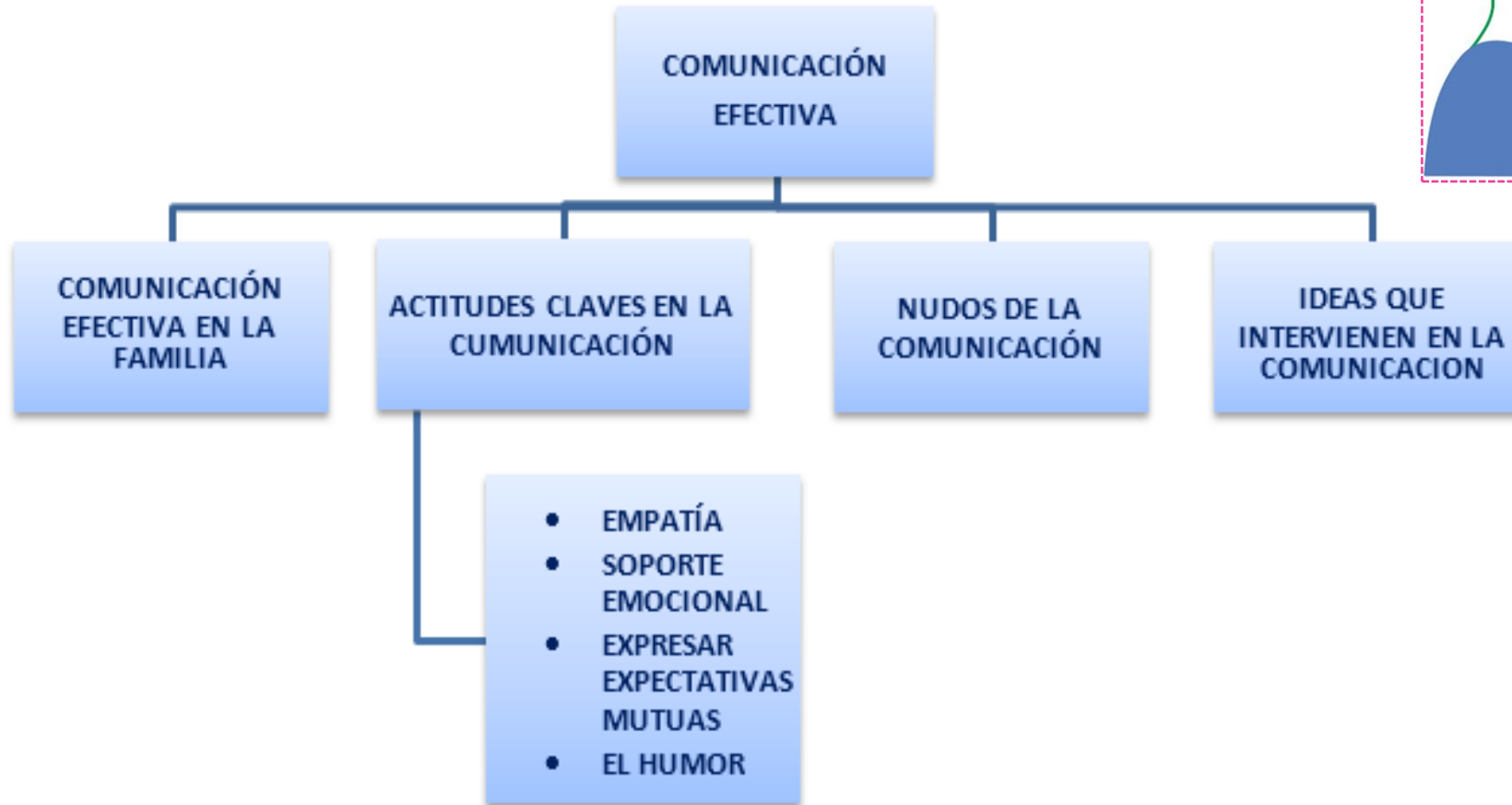
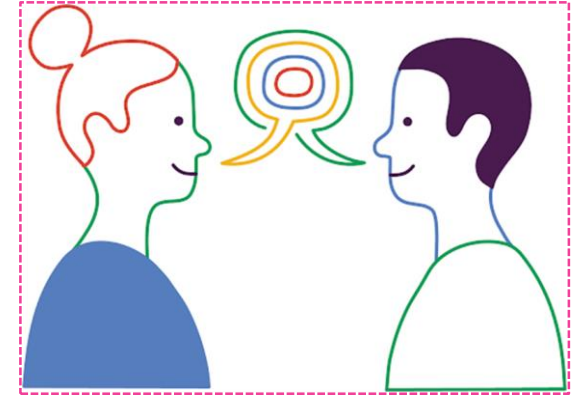
- ❖ Empatía.
- ❖ Soporte emocional.
- ❖ Expresar expectativas mutuas.
- ❖ El humor.

LOS NUDOS DE LA COMUNICACIÓN

- ❖ Malinterpretar.
- ❖ Escuchar parcialmente.
- ❖ Descalificación.
- ❖ Sobrevalorar el propio criterio.
- ❖ Distorsiones cognitivas.



HELICOSYNTESIS





1.- Describe cómo es la comunicación efectiva en tu familia.

LA EMPATÍA _____

SOPORTE EMOCIONAL _____

EXPRESAR EXPECTATIVAS MUTUAS _____

EL HUMOR _____

2.- Menciona un ejemplo de los nudos de la comunicación en la familia

* _____

* _____

* _____

3. ¿Cuál no es un tipo de familia?:

Monoparentales

Ensambladas

Multifuncional

Biparentales

4. ¿Qué es una crisis?

5. Menciona uno de los tipos de crisis que existen y cómo se podría resolver





¿QUÉ ES FAMILIA?



Una familia es un grupo de personas unidas por el parentesco. Esta unión se puede conformar por vínculos consanguíneos o por un vínculo constituido y reconocido legal y socialmente, como es el matrimonio o la adopción.

TIPOS DE FAMILIA

FAMILIAS MONOPARENTALES

Conformadas por uno o más hijos y la madre o el padre. Este tipo de familia puede darse a raíz de una separación, de la decisión de ser padre o madre soltero/a o de haber enviudado. Por lo general, con el tiempo estas familias dan lugar a la nueva unión de los padres, formando así las familias ensambladas.

FAMILIAS BIPARENTALES

Conformadas por una pareja y su hijo o hijos. La unión de la pareja puede darse por vínculo sentimental sin necesidad de contraer matrimonio. Pueden ser heteroparentales (conformadas por parejas de distinto sexo y sus hijos) homoparentales (conformadas por parejas del mismo sexo y sus hijos).

FAMILIAS ENSAMBLADAS

Conformadas por dos personas que se unen y una de ellas (o ambas) ya tiene hijos o hijas. Las familias ensambladas son dos familias monoparentales que, por medio de una relación sentimental de la pareja, se unen dando lugar a la conformación de una nueva familia.

FAMILIA DE ACOGIDA

Conformadas por menores que no son descendientes de los adultos, pero han sido acogidos legalmente por ellos de forma urgente, temporal o permanente.

DINÁMICA: EL TELÉFONO ESTROPEADO.



El instructor o guía de la dinámica le pedirá al grupo que se ubiquen todos sentados en un círculo grande de acuerdo a la cantidad de personas en el equipo. El líder tendrá en su mano una serie de papeles con una frase (mensaje) escrita, la cual entregará al primer miembro del equipo (puede variar de forma aleatoria en cada ronda). Este último leerá la frase y la tendrá que decir al oído a su compañero a mano derecha. Se seguirá esta secuencia hasta que el mensaje haya sido comunicado a todos. Al llegar a la última persona, el instructor le entregará un papel a esta para que escriba el mensaje que escucho.



MINDFULNESS

En este caso en lugar de centrarse en la respiración, cierra los ojos y enfoca la atención en contar lentamente hasta 10. Si en algún caso pierdes la concentración, debes empezar por el número 1. En la mayoría de los casos sucede algo así:

«Uno... dos... tres... tengo que presentar un proyecto hoy. Oh, UPS, estoy pensando.» – «Uno... dos... tres... cuatro... esto no es tan difícil después de todo... ¡Ese es un pensamiento! Empezar de nuevo.» – «Uno... dos... tres... ahora ya lo tengo. Realmente me estoy concentrando ahora...»

