

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



UNIDAD DE PREVENCIÓN COMUNITARIA EN CONDUCTAS ADICTIVAS

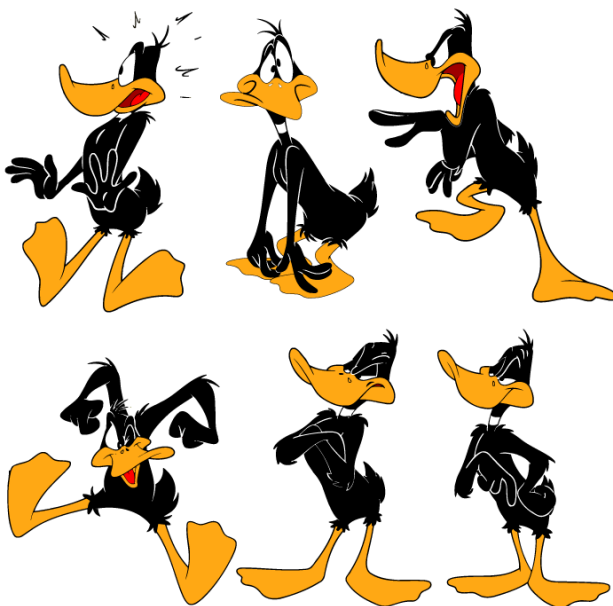


La mayoría de los mensajes que envías a tu hij@ los realizas a través de la comunicación no verbal. A menudo comunicas mensajes que no coinciden exactamente con lo que quieres decir, tu lenguaje verbal pone de manifiesto tus emociones y pensamientos automáticos. Es decir, tu lenguaje corporal te delata! Por tanto, es importante que tomes conciencia de que tu lenguaje no verbal puede enviar mensajes contrarios a lo que dices verbalmente.

La forma y contenido del mensaje se complementan y matizan con los gestos, movimientos, entonación,... Un mismo mensaje puede adquirir un significado diferente en función del tono de la voz, la mirada,... en esto se basan la ironía y el sarcasmo.

Si un padre/madre le dice a su hij@ "te estoy escuchando", pero continua cambiándose los zapatos por unas zapatilla para estar más cómod@ en casa y además se lo dice con un tono resignado, monótono o cansado, es posible que el hij@ interprete que a su padre le importa bien poco lo que le está contando en esos momentos.

EL CONTENIDO NO VERBAL



MIRADA

GESTOS

ACTITUDES

LA MIRADA:

Es una de las señales más sutiles. ¿Cómo te sientes cuando hablas con alguien que no te está mirando? La falta de contacto ocular puede indicar falta de atención o vergüenza, recelo, desafecto. Una mirada puede ser una buena forma de iniciar una conversación.



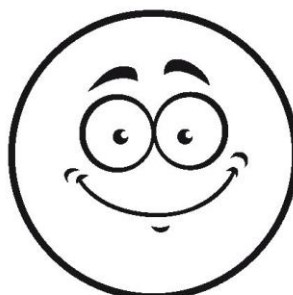
EXPRESIÓN DE LA CARA:

Hay que mostrar coherencia entre la expresión facial y la verbal. Cuando no coinciden crean malos entendidos y perplejidad, que interfieren en el mensaje que se desea transmitir.



SONRISA:

La sonrisa es clave en las relaciones interpersonales. Produce un efecto mágico. Demuestra aceptación, distensión, agrado, alegría y serenidad. Es la mejor puerta de entrada a una relación personal y la mejor tarjeta de presentación. Sonríe a tu hij@, te lo agradecerá.



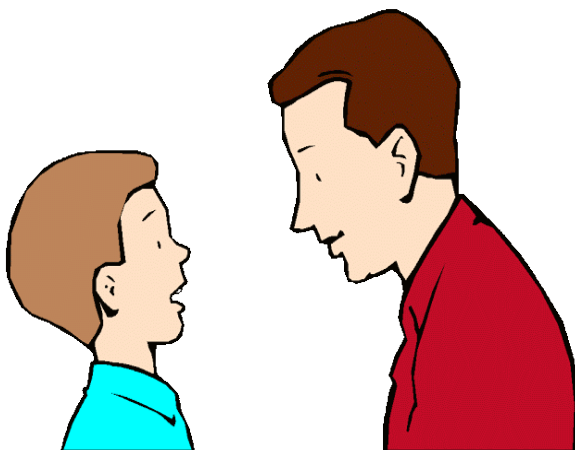
EL TONO DE VOZ:

Se refiere a la forma de modular la voz. Hablar de modo aburrido, monótono o irritado hará que lo que digas pueda pasar desapercibido por muy interesante que sea. Es especialmente importante aprender a controlar y modular tu tono de voz ya que suele variar mucho según el estado de ánimo en que te encuentres.



LA POSTURA:

Puede indicar relajación, tensión, deseos de aproximación, timidez, inseguridad, deseos de huida, etc. Una buena postura es inclinarse unos 45 grados en dirección hacia la persona a la que me dirijo.



GESTICULACION:

Son todos los gestos que utilizamos al hablar. Éstos deben adaptarse al contenido del mensaje y al tipo de interlocutor, evitando ser monótonos, aburridos, agresivos o invasores. Si indican tranquilidad, calma y calidez facilitarán nuestra comunicación.



Fíjate cuanto se puede decir sin hablar, el hecho de que no haya palabras no implica que no haya comunicación. Ahora bien, lo que se puede interpretar del mensaje depende a menudo de la consistencia y coherencia entre el lenguaje verbal y no verbal. Cada uno tiene su función más o menos específica dentro de la comunicación.

Los dos tipos de comunicación deben mantener una relación coherente para el mensaje sea recibido de forma fiable. Si no fuera así, el mensaje queda descalificado otorgando a la información no verbal la mayor fiabilidad, puesto que es más fácil disimular los aspectos verbales que los no verbales.

Mientras el aspecto verbal transmite contenidos informativos, el aspecto no verbal transmite los sentimientos y las emociones que influirán y mediarán en la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor.

Cada uno tiene su propia manera de comunicarse y relacionarse, sin embargo, siempre conviene que observes tu estilo de comunicación verbal y no verbal, y anotes qué es lo que le agrada a tu hij@, para que aumentes la frecuencia de estas conductas e intentes eliminar las más molestas.

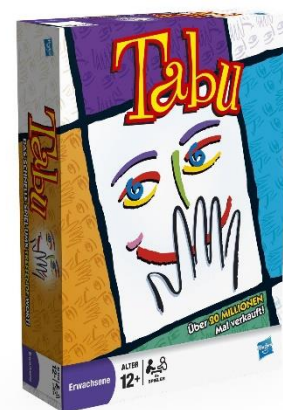
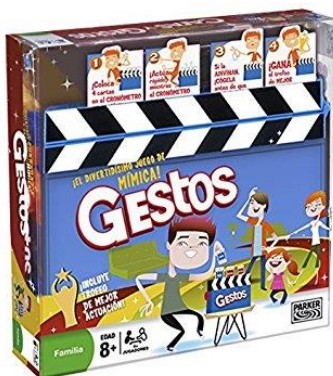
Entender las claves de la comunicación no verbal puede ayudarnos a tener una comunicación más efectiva, ya que facilita:

- La interpretación correcta de lo que la persona con la que estoy hablando me está comunicando,
- Y a no contradecir con nuestras palabras el resto de los elementos comunicativos que emitimos.

No obstante, la comunicación entre personas siempre se presta a interpretación, y la interpretación del lenguaje no verbal es muy subjetiva. Por ello, no des por sentado lo que interpretas en una conversación, aprende a contrastar los dos tipos de mensajes.

Puedes utilizar la técnica del parafraseo (verbaliza y expresa con palabras como estás interpretando lo que te está comunicando el emisor). Por ejemplo: si tu hij@ te contesta con tono agresivo cuando le pides que ponga la mesa, parafrasear el mensaje no verbal sería verbalizar: "parece que estás enfadado",... e intentar profundizar en ese asunto: "¿qué ha pasado?"... que él capte que tú has entendido su mensaje no verbal es una clave de la comunicación positiva, pero no la des por hecha, confirma lo que estas percibiendo y entendido.

Mírate a un espejo o practica con tu hij@ la comunicación no verbal, recuerda: **mirada, expresión facial, sonrisa, tono de voz, la postura y los gestos**. Tienes diversos juegos de mesa o diferentes dinámicas en internet que te darán muchas ideas de cómo practicar esta habilidad.



Los hij@s también emplean su rostro para comunicarse con los padres/madres, en él se pueden reconocer sus emociones, responder a ellas y conectar no sólo racionalmente sino sobre todo afectivamente.

Puede ser un buen momento para evaluar lo que tu hij@ piensa sobre cómo es tu expresión no verbal. Para ello, invítale a que lo rellene valorando los diferentes aspectos sobre ti.

Recordamos que tu hij@ debe marcar con una X la percepción que tiene sobre tu comunicación no verbal. Tanto hacer el cuestionario, como que no deseen hacerlo, o finalmente las opiniones dadas y resultados obtenidos **NO deben ser objeto de confrontación**, ni debes tomarlo como algo personal, sino como una forma de obtener información sobre algo que desees mejorar. Seguro que puedes aprovechar esta oportunidad!! Si tu hij@ es demasiado pequeño como para realizarlo él solo, pídeselo a otra persona cercana a ti que consideres que pueda valorarlo.

Valora marcando con una X cada una de estas afirmaciones en función del grado en que consideras que tu padre/madre las suele realizar. Tu opinión es importante, responde con sinceridad. Tienes las siguientes categorías para valorar:

1: CASI NUNCA

2: A VECES

3: FRECUENTEMENTE

4: CASI SIEMPRE

Contacto físico					
1. Establece contacto físico afectuoso y amable contigo	1	2	3	4	Suma:
2. En las conversaciones que mantenemos l@s dos, guarda una distancia física conveniente	1	2	3	4	
Expresión facial					
3. Durante la comunicación se muestra con la mandíbula marcada y tensa, y a veces con un enrojecimiento de la cara	1	2	3	4	
4. Cuando comienzo una conversación, su expresión facial comunica una emoción fácilmente identificable	1	2	3	4	
5. No muestra expresión facial, sólo cierta inclinación descendiente de la comisura de los labios	1	2	3	4	
6. En el proceso de comunicación mantiene la boca abierta, aumenta su sudoración y aparece un temblor generalizado	1	2	3	4	
7. La actitud que comunica al iniciar una conversación es, generalmente, de atención e interés	1	2	3	4	
8. Durante la conversación hay un empujamiento de sus ojos y fruncimiento de los labios	1	2	3	4	

9.Durante la conversación modifica su expresión facial en función de mi expresión	1	2	3	4	Suma:
Sonrisa					
10.Durante la conversación contigo, muestra una sonrisa adecuada al contenido del mensaje	1	2	3	4	
11.Durante la comunicación, utiliza la sonrisa para ocultar emociones negativas que le provoca la conversación que mantenéis	1	2	3	4	
Conducta visual					
12.Establece contacto visual (mira a los ojos) para iniciar la comunicación contigo	1	2	3	4	Suma:
13.Cuando acaba de hablar contigo, observa tus reacciones para intuir cómo te sientes	1	2	3	4	
14.Mantiene los ojos bien abiertos durante la conversación, para no perderse ningún detalle	1	2	3	4	
15.Antes de iniciar una conversación mantiene contacto visual contigo	1	2	3	4	
Mirada					
16.Mantiene la mirada contigo hasta que comienza a hablar	1	2	3	4	Suma:
17.Mantiene la mirada baja sin intercambiar ni conectar visualmente conmigo	1	2	3	4	
18.Su mirada concuerda con el mensaje que yo le transmito	1	2	3	4	
19.Mantiene la mirada cuando le miro	1	2	3	4	
20.Su mirada es amenazante, desafiante y provoca que me distancie	1	2	3	4	
21.Su mirada me provoca desconfianza	1	2	3	4	
Expresión gestual					
22.Durante el diálogo mantiene las piernas y los pies en un cambio de posición continuo	1	2	3	4	Suma:
23. Durante la conversación no deja de tocarse el pelo, la cara, los brazos,...	1	2	3	4	
24.Mantiene una distancia de acuerdo con nuestro estado de ánimo	1	2	3	4	
Posición y orientación corporal					
25.Mantiene una postura corporal relajada e inclinada cabeza abajo	1	2	3	4	Suma:
26.Durante la conversación deja caer los brazos relajadamente	1	2	3	4	
27.Mantiene el cuerpo orientado hacia mí mientras hablamos	1	2	3	4	
Componentes no verbales del habla					
28.Cuando habla conmigo lo hace tan rápido que me resulta difícil seguir su conversación	1	2	3	4	Suma:
29.Hace pausas que resultan innecesarias en la mayoría de su conversación	1	2	3	4	
30.El volumen de voz que utiliza en nuestras conversaciones difícilmente le permite escuchar lo que yo le digo	1	2	3	4	
31.Se expresa de manera fluida	1	2	3	4	
32.Cuando habla conmigo el volumen de voz que utiliza me intimida	1	2	3	4	

Corrección del cuestionario:

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

En esta ocasión, más que sumar una puntuación general fíjate en los aspectos o áreas que tu hij@ ha marcado con menor puntuación, ya que serán esos en los que podrás trabajar para mejorar. Fíjate también en los aspectos que ha valorado con mayor puntuación para mantenerlos y reforzarlos.