



Juan Manuel
Alarcón Fernández

Escuela de padres y madres
Utrera-2015

NOS COMUNICAMOS
¡NOS
RELACIONAMOS!



MODELO DE RELACIÓN

Cada contexto social y cultural establece un modelo diferenciado de relación

En la actualidad nos encontramos con
un MODELO DE RELACIÓN
COFIGURATIVO

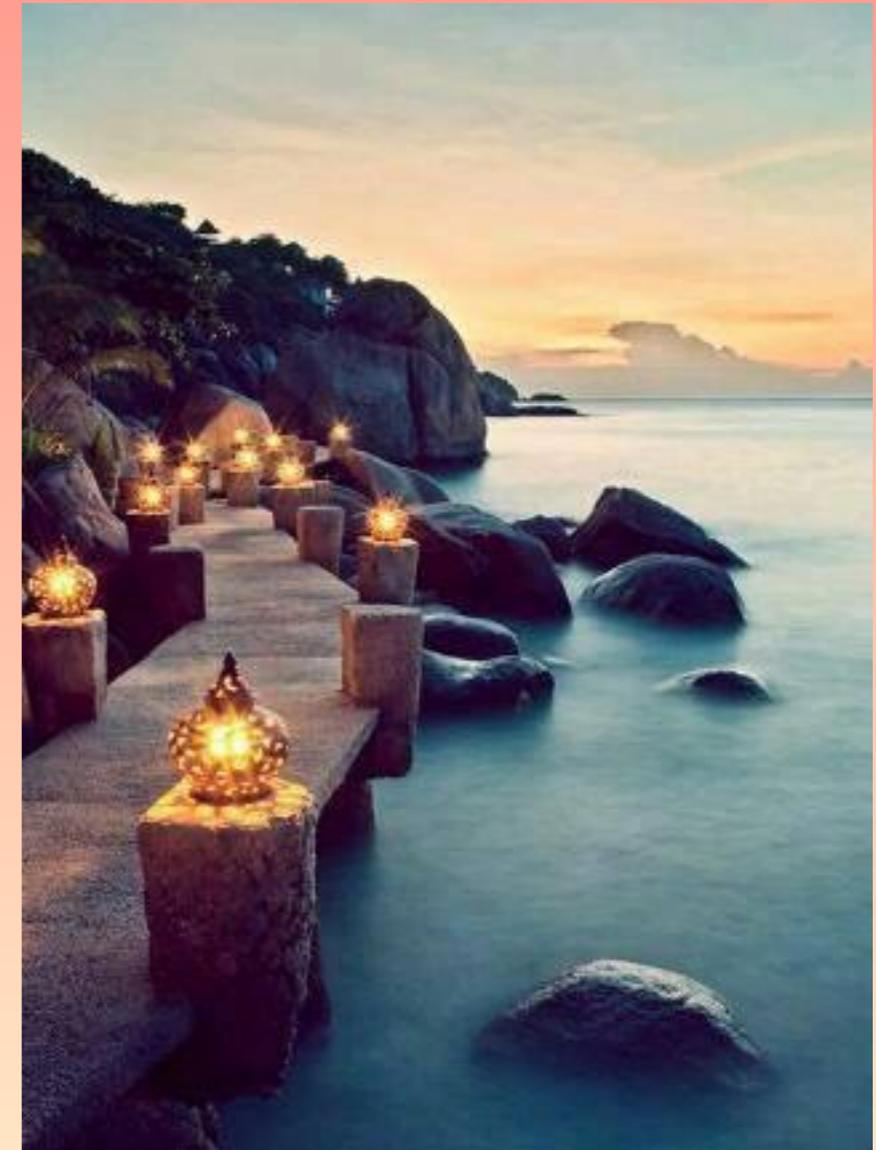
Padres e Hijos aprenden conjuntamente desde distintos roles y status de poder y responsabilidad

En la dinámica familiar

Se dan relaciones
interpersonales

Todo se vive, percibe, siente
y comprende en un proceso
intrapersonal y
profundamente subjetivo.

La armonía o conflictividad
dependerá de la dialéctica de
estas dos realidades.



La comunicación familiar

Hay que estar disponibles para el diálogo

Huir de la Escucha Inadecuada:

- *Interrumpir constantemente la conversación.*
- *Mirar a otra parte mientras nos hablan.*
- *Usar gestos que muestren desagrado, desaprobación o desinterés.*
- *Convertir la conversación en un interrogatorio y atender sólo a las respuestas que nos interesen.*
- *Interpretar y responder sin asegurarse de haber comprendido lo que nos querían decir.*

Finalidades relacionales

Mejorar y mantener la armonía en las relaciones familiares

Comunicarse en un desacuerdo sin dañar la relación

Cultivar y expresar aprecio

Comunicarse de un modo que promueva los deseos de cooperación y contribución

**Sanar viejas
heridas familiares**

Promover el respeto mutuo

Formas de comunicarnos

El monólogo: mandamos,
censuramos, alabamos,
reflexionamos,...

*El diálogo: Negociamos,
compartimos, consensuamos,...*

**¡Ambas formas son
necesarias!**

**Muchas veces esto
es todo lo que se
necesita en la vida.**



Estar a la altura

La comunicación positiva (I)

EFFECTOS:

Producen **“resistencia”**. Les transmite falta de interés por sus necesidades y preocupaciones, falta de confianza en ellos. Pueden facilitar **“devolver la pedrada”**.

Provocan sentimientos inadecuados.



La comunicación positiva (II)

La forma en que
hablamos
a nuestros hijos
se convierte en
su voz interior.

Peggy O'mara



Efectos:

- *Menos posibilidades de producir “resistencia”. Ayuda a superar el egocentrismo y facilita la empatía.*
- *No imponen el cambio de conducta.*
- *Transmite confianza en el hijo a la hora de regular su propia conducta.*

Mensajes YO

Descripción de nuestros sentimientos o pensamientos.

Descripción de la conducta que nos hace sentir o pensar eso.

Descripción del motivo por el cual esa conducta nos hace sentir o pensar así.

“Siento/Pienso... cuando... porque...”

Papel relacional de los padres con sus hijos

La paternidad/maternidad es una relación especial y única que jamás puede ponerse en juego.

Frente a ellos hemos de ser autoridad moral y formal.

Hay que practicar la
CÓMUNICACIÓN
ASERTIVA

La relación ha de ser amigable, cercana, entrañable... Aunque se estén haciendo mayores aun tienen un poco de niños.

Cuando lo afectivo contamina las relaciones

Las manipulaciones afectivas

Los chantajes emocionales

Los celos
familiares

El protagonismo de sus
relaciones sociales

*Falta de sensibilidad relacional
(sarcasmos, ironías, burlas, desprecios,...)*

Los conflictos relacionales

El conflicto requiere conciliación, empatía, comprensión, diálogo, consenso...

La indisciplina, la violencia o la disruptividad requieren el ejercicio de la autoridad parental y una intervención comportamental.

