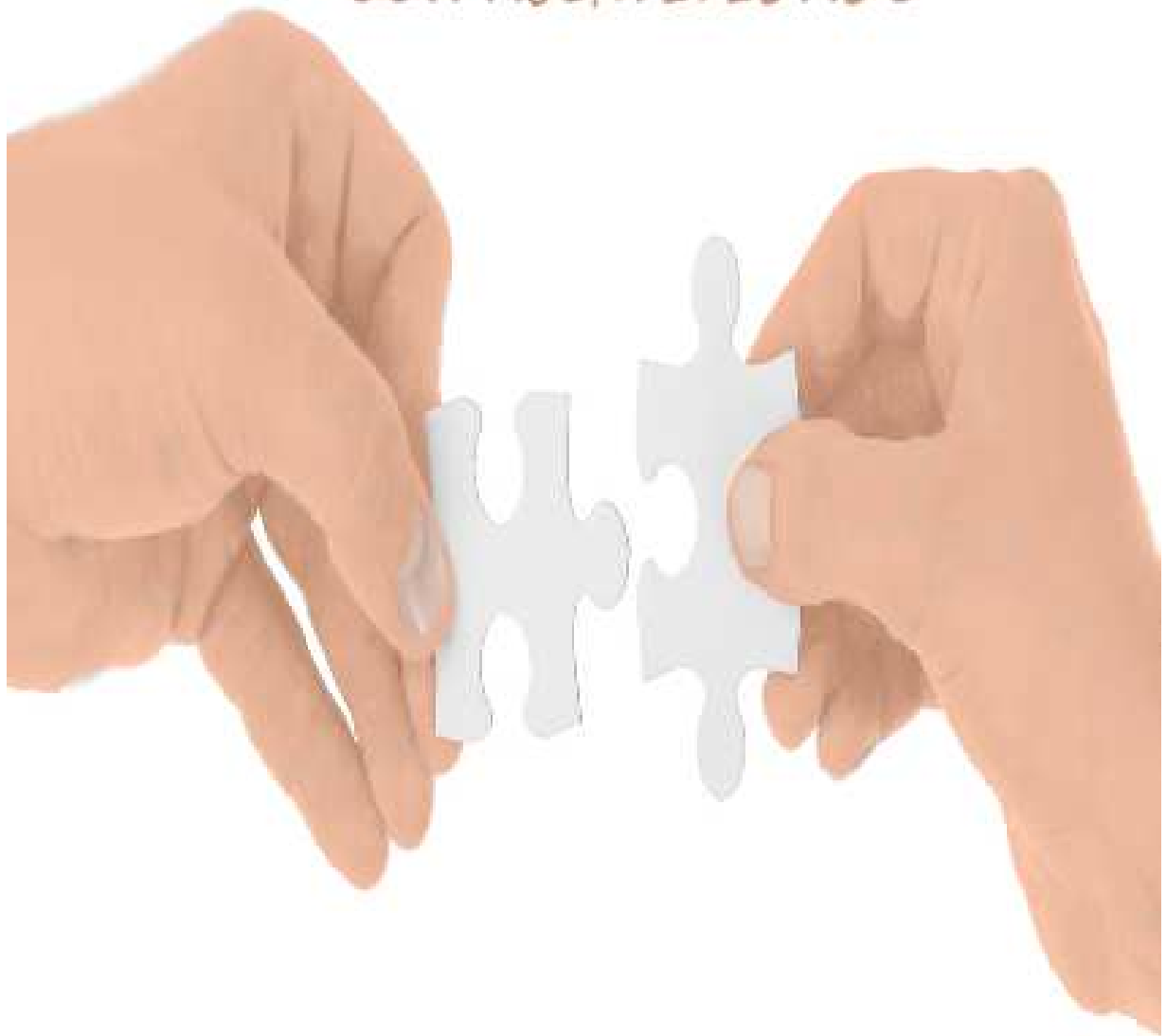


COMUNICÁNDOME CON ASERTIVIDADE



Guía para nais e pais

COMUNICÁNDOME CON ASERTIVIDADE

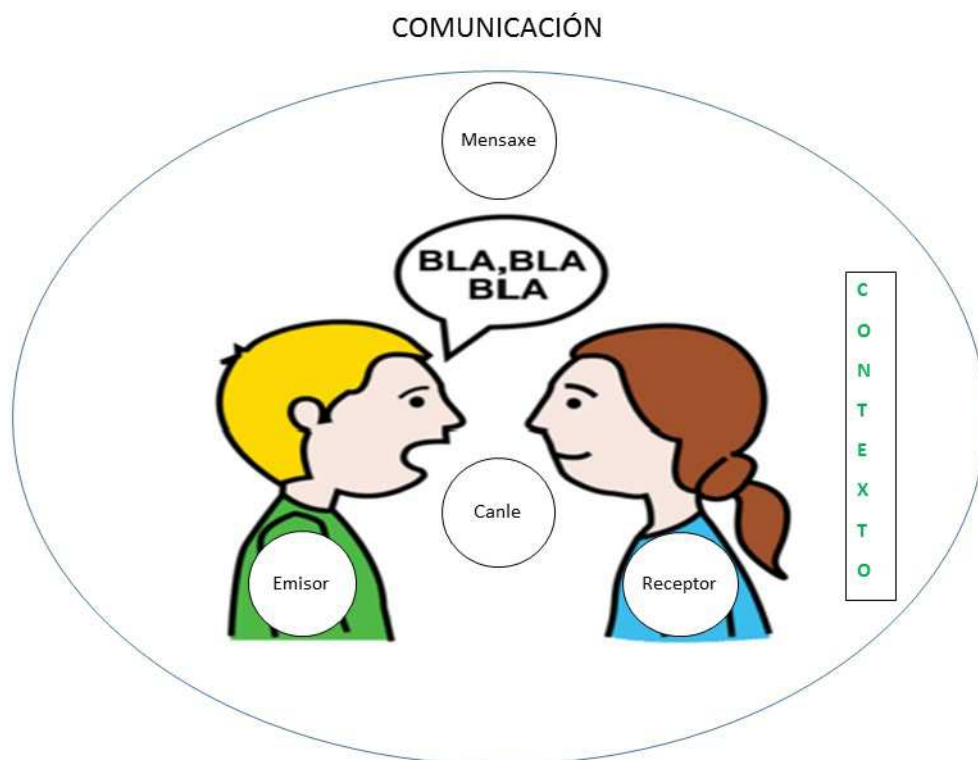
Que vas atopar nesta guía?

Nesta guía imos ver o conflito con outros ollos, é dicir, entender que os problemas diarios que temos cos nosos fillos/as poden ser unha situación de aprendizaxe para ambos de novas habilidades, valores, recursos... Aínda que a ninguén lle gusta un conflito, aprender a resolvelo ten moitas vantaxes para o noso benestar e o dos fillos/as. Queredes saber máis?

1º Parte: Que entendemos por comunicación?

Para poder profundar nos contidos que se van presentar ao longo desta guía é importante entender o termo de comunicación. Entendemos por comunicación o proceso no que interveñen dúas persoas ou máis, tendo como finalidade o transmitir información. Para isto, é fundamental que exista intencionalidade comunicativa, é dicir, por unha das partes “*querer contar*” e pola outra, “*querer escoitar*”. Ademais, neste proceso é necesario ter en conta todos os elementos que interveñen, que son: a

canle (medio a través do cal viaxa a información), a mensaxe (o que queremos dicir) e o contexto (situación na que se dá a comunicación). É importante escoller a canle, mensaxe e contexto máis adecuados ao momento de comunicarnos.



É ben coñecido por todos que na comunicación inflúen as palabras orais e escritas (comunicación verbal), pero tamén debemos ter en conta outros aspectos como o ton, os xestos, as expresións faciais, a mirada... é dicir, o que se coñece como comunicación non verbal.

Na maioría das ocasións, durante o acto comunicativo empregamos os dous tipos de comunicación, aínda que con frecuencia no caso da comunicación non verbal facémolo de xeito inconsciente. É fundamental que ambos tipos de comunicación sexan coherentes, para así transmitir unha única mensaxe, e non caer en contradicións.

Imos poñer un exemplo para aclarar o visto ata agora. O día da entrega das notas recolles o teu fillo/a e a unha amiga para ir xantar á casa dos avós, e cóntache que suspendeu tres materias coas que non contaba. Nesta situación, a **canle** sería o aire, xa que a comunicación é verbal e o **contexto** non sería o axeitado, por varios motivos: vas prestando atención á condución, hai unha terceira persoa diante, o teu estado emocional posiblemente “non che deixe pensar con claridade” para escoller a **mensaxe** máis axeitada e, polo tanto, empregarías unha comunicación non verbal que non coincidiría co contido que lle queres transmitir.

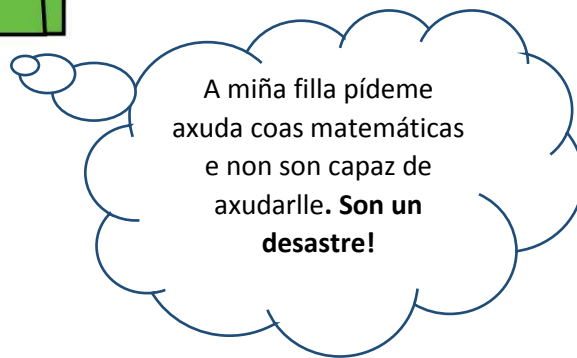
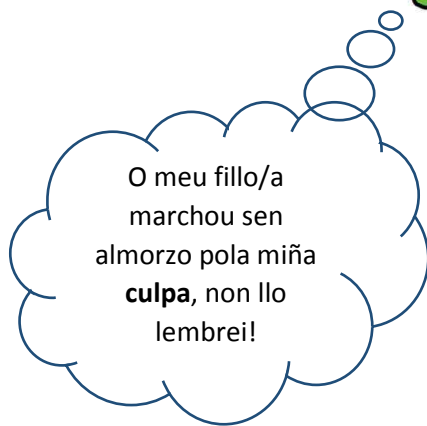
Ademais de que a comunicación verbal e non verbal sexan congruentes, para obter unha boa comunicación, necesitamos que esta se realice de xeito asertivo e nunha

situación axeitada. A continuación, traballaremos sobre o concepto de asertividade para comprender a importancia desta nas relacións sociais.

2ª parte: Que entendemos por asertividade?

A asertividade é unha forma de pensar, sentir e actuar respectando as nosas decisións, preferencias e gustos (autoasertividade), e respectando tamén as dos demais (heteroasertividade).

Autoasertividade:



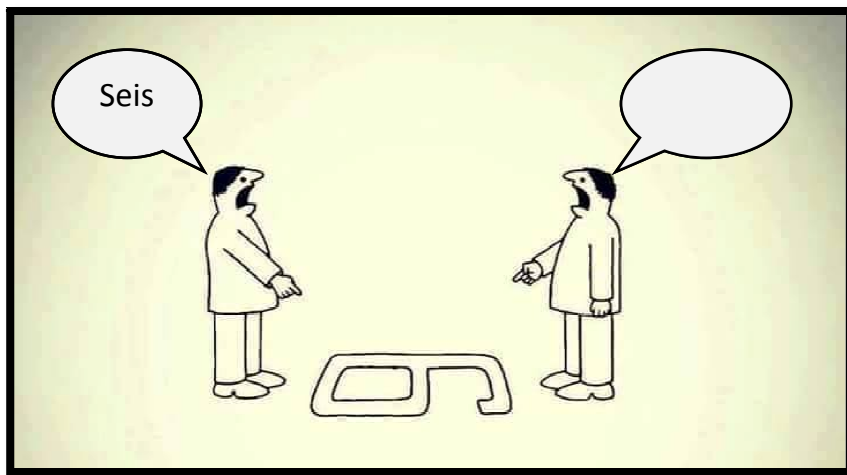
...estou respectándome a min mesmo/a?

Cantas veces sentímonos culpables en situacións tan cotiás coma estas? Se isto ocorre con frecuencia, non estamos a respectarnos a nós mesmos, polo cal, non estamos a ser autoasertivos. Isto é así cando nos xulgamos inxustamente ou facemos valoracións negativas de nós mesmos; se nos esiximos moito como pais e nais e non nos permitimos non saber facer ou responder a algo; e tamén, cando a culpa non nos deixa ver que tomamos a decisión máis beneficiosa para o noso fillo/a, deixándoo aprender por consecuencias naturais.



...estou a ser heteroasertivo/a?

Cantas veces xulgamos aos demais sen intentar comprender a situación do outro. Vemos a realidade só dende o noso punto de vista, sen pararnos a pensar como se senten os demais, cales son as súas circunstancias persoais, emocións... Isto lévanos con moita frecuencia a emitir xuízos de valor incorrectos e poder ferir a outras persoas. Por que nos custa ser heteroasertivos? Principalmente cústanos xa que, en moitas ocasións, antepoñemos as nosas opinións, valores e crenzas ás dos demais.



O feito de que teñas razón non quere dicir que eu estea equivocada/o.

Simplemente non viches a vida do meu lado.

Parte práctica: Mans á obra!

Nos seguintes apartados imos ver como poñer en práctica o aprendido ata agora.

1º) Os dereitos

Sabías que polo mero feito de ser persoa tes os seguintes dereitos? Chamámoslles dereitos asertivos:

Teño dereito a...

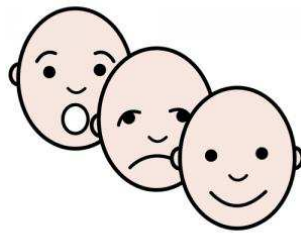
- ✓ Actuar de xeito diferente a como os demais desexarían que actuase
- ✓ Facer as cousas de maneira imperfecta
- ✓ Equivocarnos
- ✓ Pensar de maneira propia e diferente
- ✓ Cambiar de opinión
- ✓ Aceptar e rexeitar críticas e queixas
- ✓ Decidir a importancia que teñen as cousas
- ✓ Non saber algo
- ✓ Non entender algo
- ✓ Facer peticións
- ✓ Rexeitar peticións
- ✓ Expresar sentimentos
- ✓ Eloxiar e recibir eloxios

García y Magaz (1998) Ratonos, Dragones y Seres Humanos Auténticos

Para comprendelos mellor, imos a profundar nalgún deses dereitos...

- ✓ *“Teño dereito a expresar os meus sentimentos de alegría, tristeza, enfado...”*

Isto pode parecer nos que é algo lóxico, pero cantas veces chegamos a casa e non queremos mostrar que estamos tristes, por non preocupar os nosos fillos ou parella. Se queres que os teus fillos/as conten e expresen o que senten é positivo que ti fagas de modelo. É dicir, normalizar que as persoas temos emocións negativas e positivas e compartilo coas persoas máis próximas pode axudarnos a sentirnos mellor.



- ✓ *“ Teño dereito a facer as cousas de maneira imperfecta”*

A nosa sociedade empúxanos a ser “super nais e pais”, que deberían atender todas as necesidades dos demais, estando sempre dispoñibles e con boa actitude. Entendemos que isto non é beneficioso para nós. Ademais,

querer facer as cousas perfectas xera ansiedade, e cando non conseguimos o resultado esperado sentímonos defraudados con nós mesmos. En moitas ocasións, de xeito inconsciente, os pais e nais transmitimos estas esixencias aos nosos fillos/as, cando só os valoramos polos resultados que obteñen, non recoñecendo os seus esforzos diarios.



✓ *“Decidir a importancia que teñen as cousas”*

Cantas veces esquecer o libro de matemáticas na clase supón un problema? Os pais e nais percibimos que hai que buscar unha solución inmediata e comezamos o protocolo de actuación: mensaxe no grupo de whatsapp de pais/nais, visita a casa do compañeiro/a “salvador”, fotocopias na reprografía as nove da noite.... e cando chegamos a casa a recriminación correspondente. Temos dereito a decidir se esta situación supón un problema para nós ou para os nosos fillos/as ou simplemente unha experiencia máis de

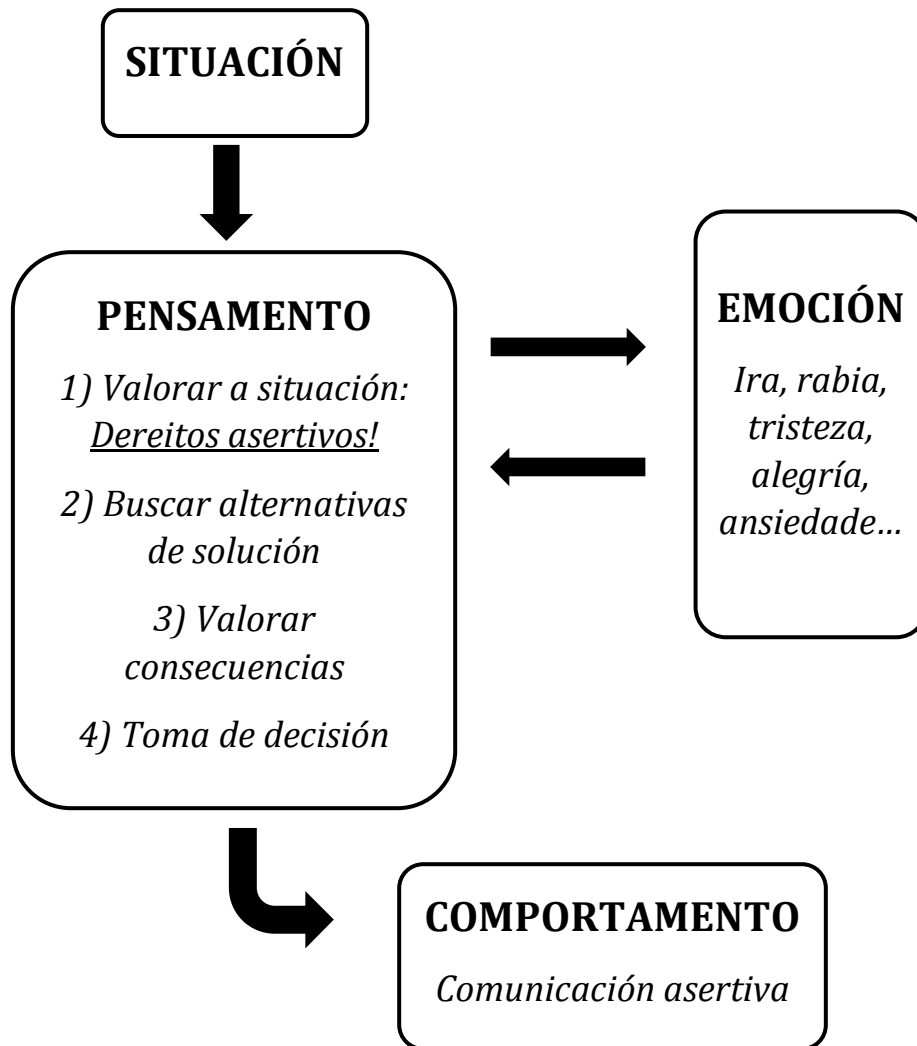
aprendizaxe para eles, na que é importante que se responsabilicen das súas accións. Se queremos formar adultos responsables deben aprender dende a infancia a tomar pequenas decisións e asumir as súas consecuencias, tanto positivas como negativas.

En conclusión, así como todo poder ten unha RESPONSABILIDADE, estes dereitos tamén teñen unha OBRIGA... RESPONSABILIZARTE DAS TÚAS DECISIONS!

Actuar con responsabilidade é, tanto **tomar decisións** considerando a **posibilidade de prexudicar a alguén**, como estar disposto a **asumir as consecuencias** que teñan esas decisións.

2º) Tomar decisións

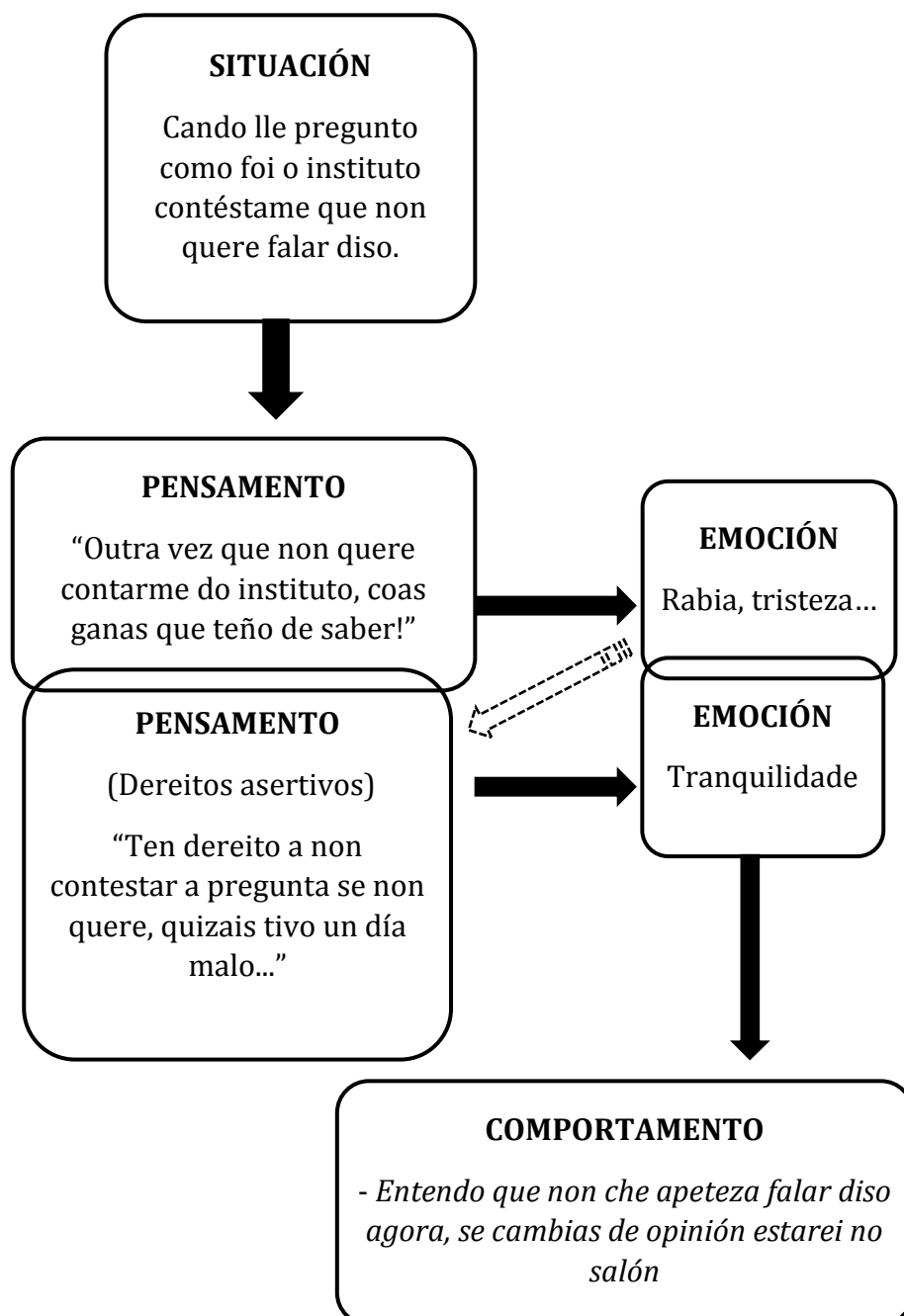
Por moi claros que teñamos os dereitos asertivos non garante o noso éxito na comunicación, pero axuda a que sexa máis eficaz. No seguinte esquema veremos, de forma sinxela, como inflúe ter claros os nosos dereitos asertivos á hora de tomar unha decisión nun conflito.



Neste esquema vemos como toda situación de comunicación xera en nós un pensamento, ás veces inconsciente, e isto provócanos unha emoción. Polo xeral, tras recoñecer a emoción, valoramos a situación e decidimos se é para tanto, se o dixo sen querer, se merece a pena enfadarnos por iso... Ese é o momento no que temos que ter claros cales son os nosos dereitos e polo tanto os dos demais, e así buscar unha solución ou as palabras que

mellor representen o que queremos dicir. Tamén é o momento de poder cambiar a emoción se é negativa, xa que, como vimos, isto favorece a comunicación.

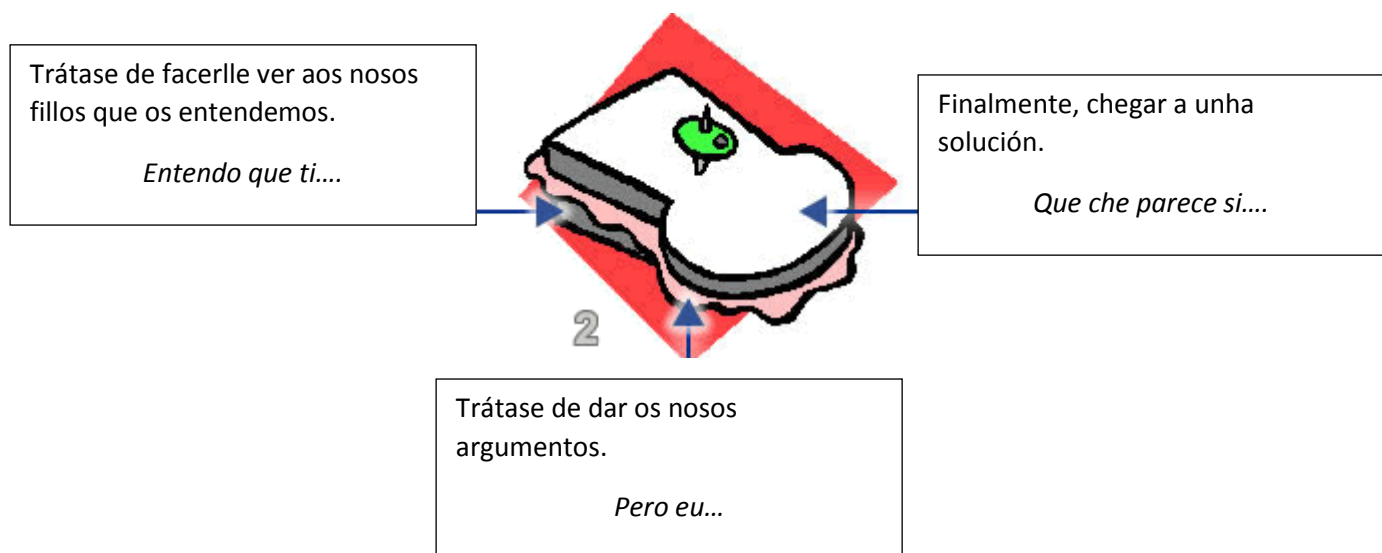
Poñamos un exemplo co noso fillo/a, para explicar como poden axudarnos estes dereitos á hora de tomar unha decisión.



3º) Ante o conflito... estratexias e recursos para manter a calma.

Cando conseguimos interiorizar ou entender os dereitos asertivos é máis probable que poidamos modificar as nosas emocións e enfrontarnos ante certas situacións dun xeito máis tranquilo. Isto vai permitirnos levar a cabo unha comunicación máis asertiva. Existen técnicas que poden axudarnos a conseguilo:

💡 Sándwich:



💡 Banco de néboa:

Trátase de recoñecer dentro dunha crítica a parte real e ignorar os aspectos máis negativos. Vexámolo mellor cun exemplo: “Nunca estás en casa, mamá, paso moito tempo solo...” Ante o que podemos

responder “Tes razón, paso máis tempo fóra de casa do que me gustaría polo meu traballo, de todas formas se che parece podemos facer algo xuntos esta fin de semana”

💡 Disco raiado:

Consiste en repetir o noso argumento tantas veces como consideremos oportuno, é dicir, contestar coas mesmas palabras e da mesma maneira ante unha petición dunha persoa coa que non estamos de acordo.

A comunicación asertiva... é tan importante?

Ao longo desta guía levámoslle dando voltas ao concepto de comunicación asertiva, pero por que isto é tan importante? Imos reflexionar sobre as **vantaxes** de comunicarnos con asertividade cos nosos fillos/as e xulgaredes vós mesmos/as.

Vantaxes para nós mesmos:

👍 Contribúe a manter unha mellor relación familiar.

Para os fillos/as é fundamental que pensen que poden

contarlle calquera cousa aos seus pais e nais, sen sentirse xulgados polo que contan. Se de xeito continuado no tempo favorecemos un clima de confianza positivo cos nosos fillos e fillas, é probable que eles, ante una situación de conflito difícil, saiban que poden acudir a nós.

👍 Capacítanos para enfrontarnos a novas situacións de conflito. Cantas máis situacións sexamos capaces de resolver, máis seguridade gañaremos como pais/nais e así verémonos máis capaces de resolver problemas futuros máis complexos.

👍 Axúdanos a trasladarlles dunha maneira máis eficaz o que lles queremos contar os nosos fillos/as. Pode ser que queiramos contarlles algo útil, pero se o facemos enfadados, van prestar máis atención a como estamos nós que ao que lles queremos contar.

👍 Reduce os niveis de ansiedade. Manter unha actitude de calma é fundamental para conseguir que os nosos fillos e fillas nos escoiten, e iso conseguímolos cambiando o que pensamos (tendo en conta os dereitos asertivos día a día), para poder sentirnos doutro xeito e actuar así con máis tranquilidade.

Vantaxes para os nosos fillos/as:

👍 Favorece que se sintan comprendidos e respectados.

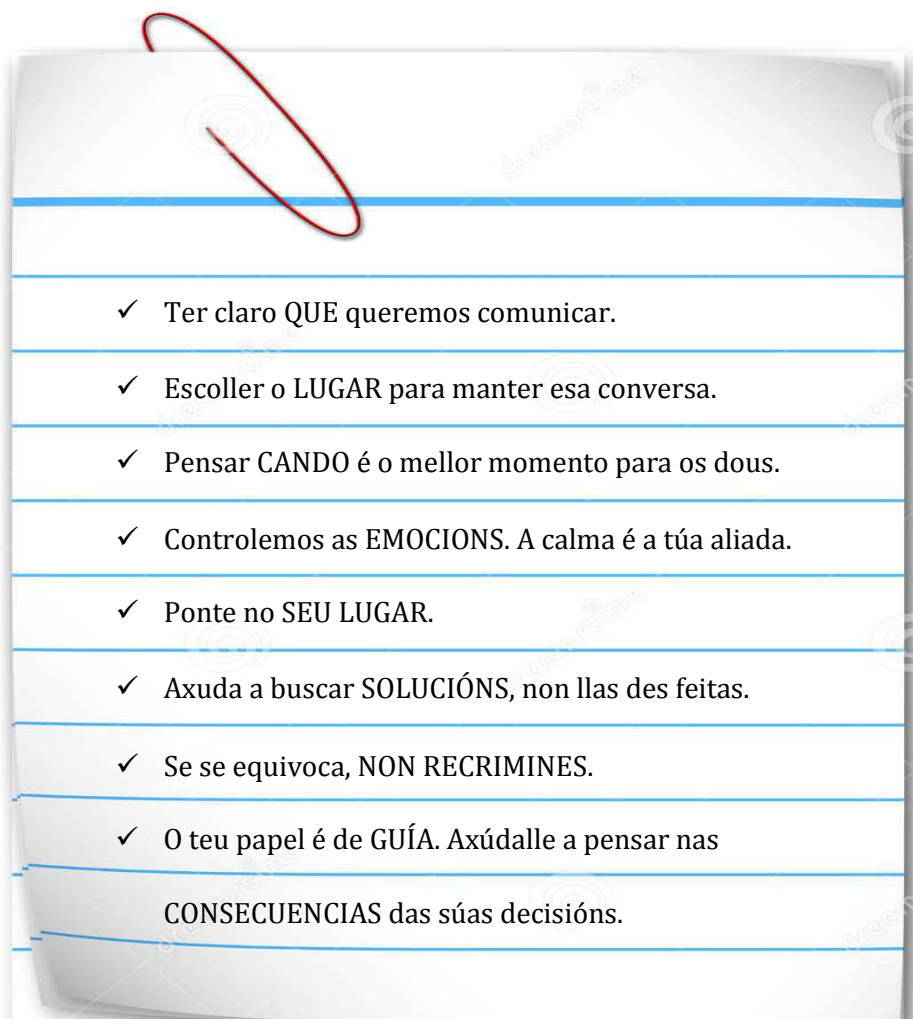
Se cando nos comunicamos con eles gritamos constantemente porque estamos enfadados ou cansos, é probable que eles asuman que esa forma de comunicación é correcta. De tal xeito, eles poden interpretar que a maneira de falar para conseguir algo é berrando. Por iso lembra isto, “*respectarme para ser respectado*” ou, como se di moitas veces, “non lle fagas a alguén o que non che gustaría que che fixeran a ti”. Non é unha norma máxima, pero sérvenos para guiar a nosa actuación. Isto non quere dicir que sexamos iguais pais, nais e fillos/as en dereitos e deberes, senón que para poñer límites e normas claras non é preciso gritar.

👍 Somos o mellor modelo para eles/elas. Na liña na que falamos no punto anterior, salientamos que ter na casa un modelo positivo de comunicación vai ser a mellor escola de comunicación asertiva que poidan ter. Se

pensamos na cantidade de modelos asertivos que hai na sociedade, vemos que existe unha gran carencia destes, polo que é fundamental que dende o fogar os poñamos en práctica.

👍 Contribúe a un maior benestar. Un clima familiar de comunicación asertiva favorece emocións positivas: tranquilidade, seguridade, confort... proporcionando unha maior calidade de vida.

Que non se nos esqueza..



Edita:



Colabora:

