

# COMUNICACIÓN EFECTIVA

APRENDIENDO HERRAMIENTAS PARA QUE TUS HIJOS REALMENTE TE ESCUCHEN

## CLASE 1



# ¿QUÉ SIGNIFICA COMUNICARTE EFECTIVAMENTE?

Es el proceso de intercambiar pensamientos, ideas, sabiduría e información de tal manera que el propósito o intención se completa de la mejor forma posible.

# PERO TAMBIÉN...

Es el tipo de comunicación que nos permite profundizar nuestra relación con los demás, creando líneas claras de intercambio de ideas, necesidades y emociones, que le permiten a la otra persona conectar contigo. Esta comunicación apoya en crear un entorno de cooperación y conexión.

# ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

<p>TENER UN MENSAJE CLARO QUE QUEREMOS COMUNICAR:</p> <p>El mensaje debe ser sencillo y fácil de entender.</p>	<p>TENER UN MENSAJE HONESTO/REAL:</p> <p>La información que se comunica no debe ser vaga o falsa.</p>	<p>TENER UN MENSAJE COMPLETO:</p> <p>La otra persona no debe tener información incompleta.</p>
<p>TENER UN MENSAJE PRECISO:</p> <p>Lo que comunico debe ser conciso y usar las palabras que realmente comunicarán lo que quiero decir.</p>	<p>CONSIDERACIÓN DEL QUE RECIBE EL MENSAJE:</p> <p>El medio de comunicación, conocimiento, etapa de desarrollo, entorno y lenguaje debe ser tomado en consideración.</p>	<p>RESPECTO:</p> <p>La otra persona debe sentirse respetada y tomada en consideración</p>

# ¿QUÉ ES LO QUE OBSTACULIZA LA COMUNICACIÓN EFECTIVA?



**ESTRÉS Y PRISAS**

---

**FALTA DE ENFOQUE**

---

**LENGUAJE NO VERBAL  
INCONSISTENTE**

# INCONGRUENCIA ENTRE LO QUE SE DICE Y LO QUE SE HACE

---

## DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN TÓXICAS (EL USO EXCESIVO DEL "NO")

5:1 RATIO

# **DESCONEXIÓN DE LAS NECESIDADES EMOCIONALES**

---

**DETONANTES PERSONALES/  
CREENCIAS LIMITANTES**

# ESCUCHANDO EN DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



# ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR A CADA EDAD?

## 0 - 2 años

En esta etapa los niños están comenzando a distinguir entre diferentes sonidos a nivel cerebral. Probablemente cualquier ruido los distraerá y les costará mantener atención por mucho tiempo.

Niños de esta edad podrán escuchar mejor cuando se les llama por nombre y se habla de temas que los interesa, variando tonos y siendo expresiva con tu cuerpo.

## 3 - 4 años

En esta edad, les es muy importantes ser escuchados para luego poder escuchar. Primera individualización.

Les encantará escuchar cuentos y canciones. Pueden entender instrucciones simples y claras.

A esta edad responderán mejor a indicaciones a través del juego, canciones y cuando se les mira a los ojos.

## 5- 7 años

A esta edad es posible que ya veamos dinámicas de comunicación marcadas.

Están más claros de cómo diferentes cosas los hacen sentir y en casa es posible que lo vocalicen más claramente.

# ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR A CADA EDAD?

## 7 -13 años

En esta etapa el valor de la opinión pública y el ejemplo social comienza a tomar parte importante.

Muchos cambios en rutina, estrés de escuela y amigos los puede poner reacios.

Buscan mucho entender quiénes son como individuos.

## 13 en adelante

En la adolescencia vemos una regresión de capacidad de racionalizar. Hormonalmente hay mucho sucediendo que crea dinámicas de comunicación más complejas.

Niños de estas edades requieren más contención emocional para crear cooperación.

# WORKSHOP

---

1.- Identifica una situación esta semana donde sentiste que no pudiste comunicarte efectivamente.

2.- Nota las características de comunicación efectiva y observa cuál no cumplió con lo necesitado.

3.- Identifica lo que estaba sintiendo tu hijo/a en esta situación.

4.- ¿Hubieron "no's" innecesarios previos a esta situación?

5.- ¿Estabas detonada/o cuando intentabas comunicarte? ¿Había alguna creencia limitante sobre ti o la situación presente?

# DIFERENCIA ENTRE COOPERAR Y OBEDECER

## **Obedecer:**

Ceder dócilmente a las indicaciones que se le hacen.

## **Cooperar:**

Colaborar y trabajar con otros para un mismo fin.

**ESCUCHAR ACTIVO SIN  
COMPARAR, SIN INTERRUMPIR,  
SIN JUZGAR, CON LA INTENCIÓN  
DE QUE LA OTRA PERSONA SE  
SIENTA ESCUCHADA**

# TRABAJO EN CASA

Aplica el escuchar activo

---

El Ratio 5 a 1

---

Cuando no escucha, pregúntate ¿Qué necesidad está carente?

---

Observa si hay algún detonante para ti antes de entablar comunicación

---

Usa oportunidades diarias para reflexionar sobre los componentes de una comunicación efectiva

---