



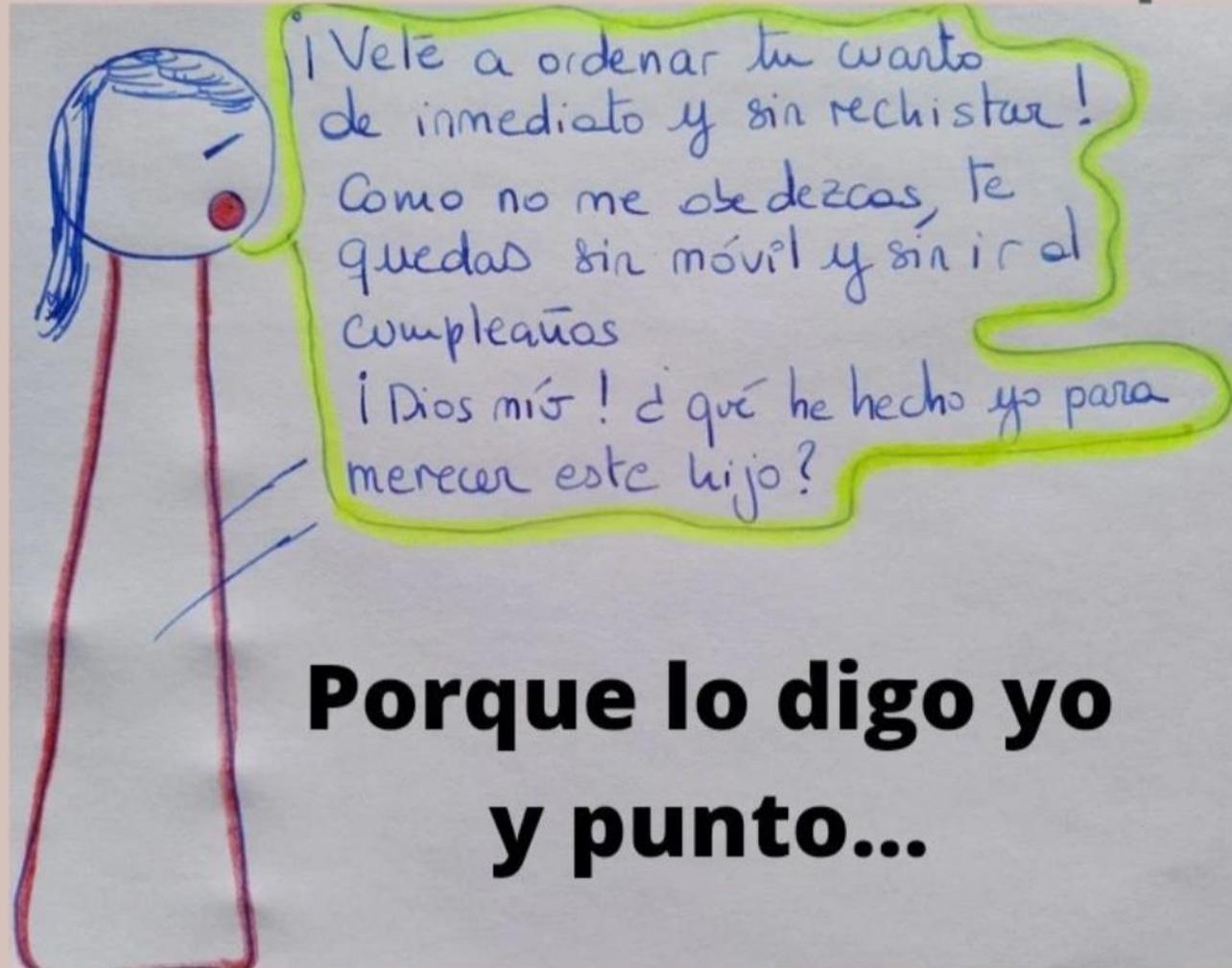
El arte de comunicarse

COMUNICACIÓN PUENTE VS COMUNICACIÓN BARRERA

Inés Merino
Médico pediatra
<https://inesmerinocs.blogspot.com/>
@inesmerino.pediatra



Comunicación Agresiva





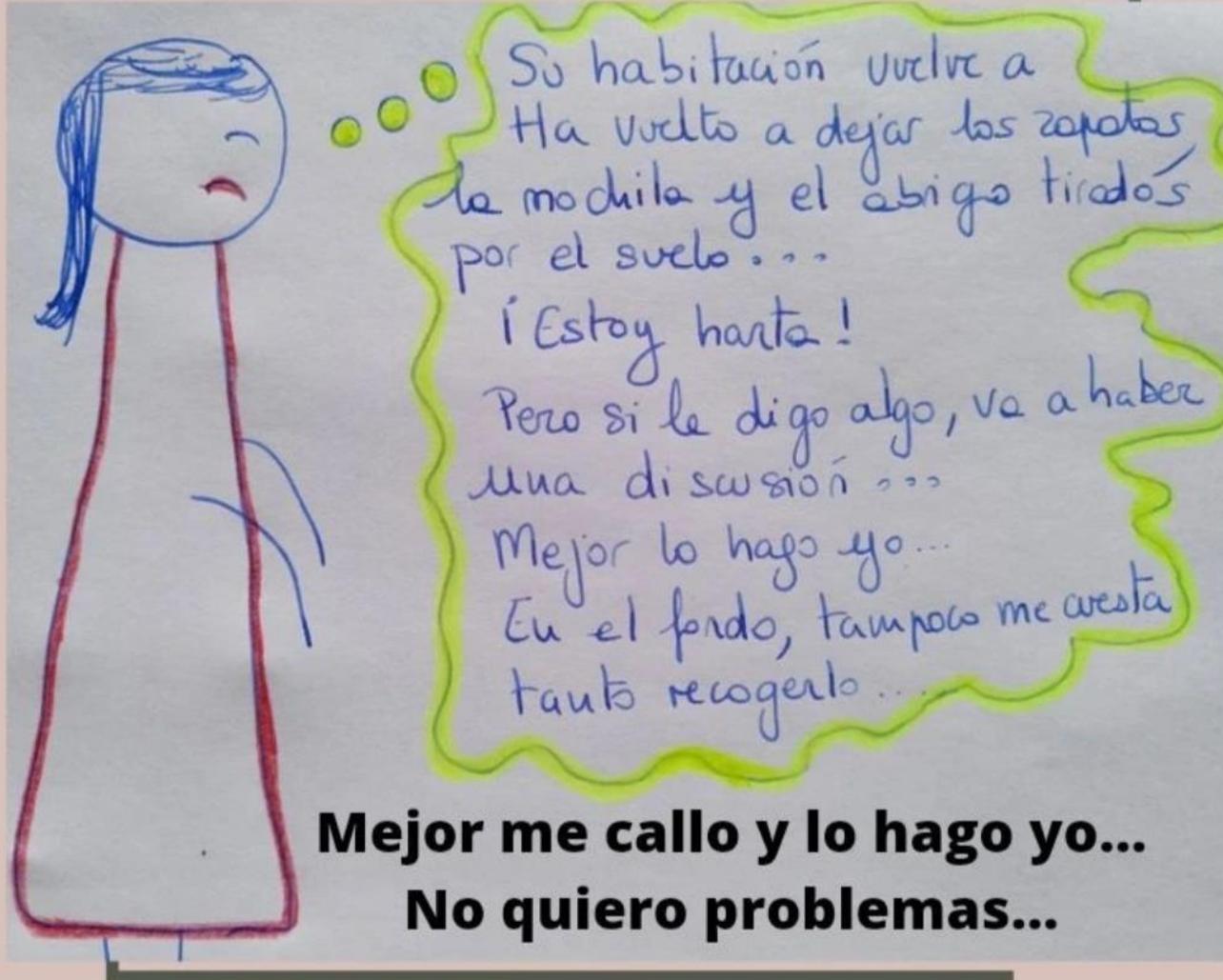
“Eres un desordenado”

“Eres un desastre”

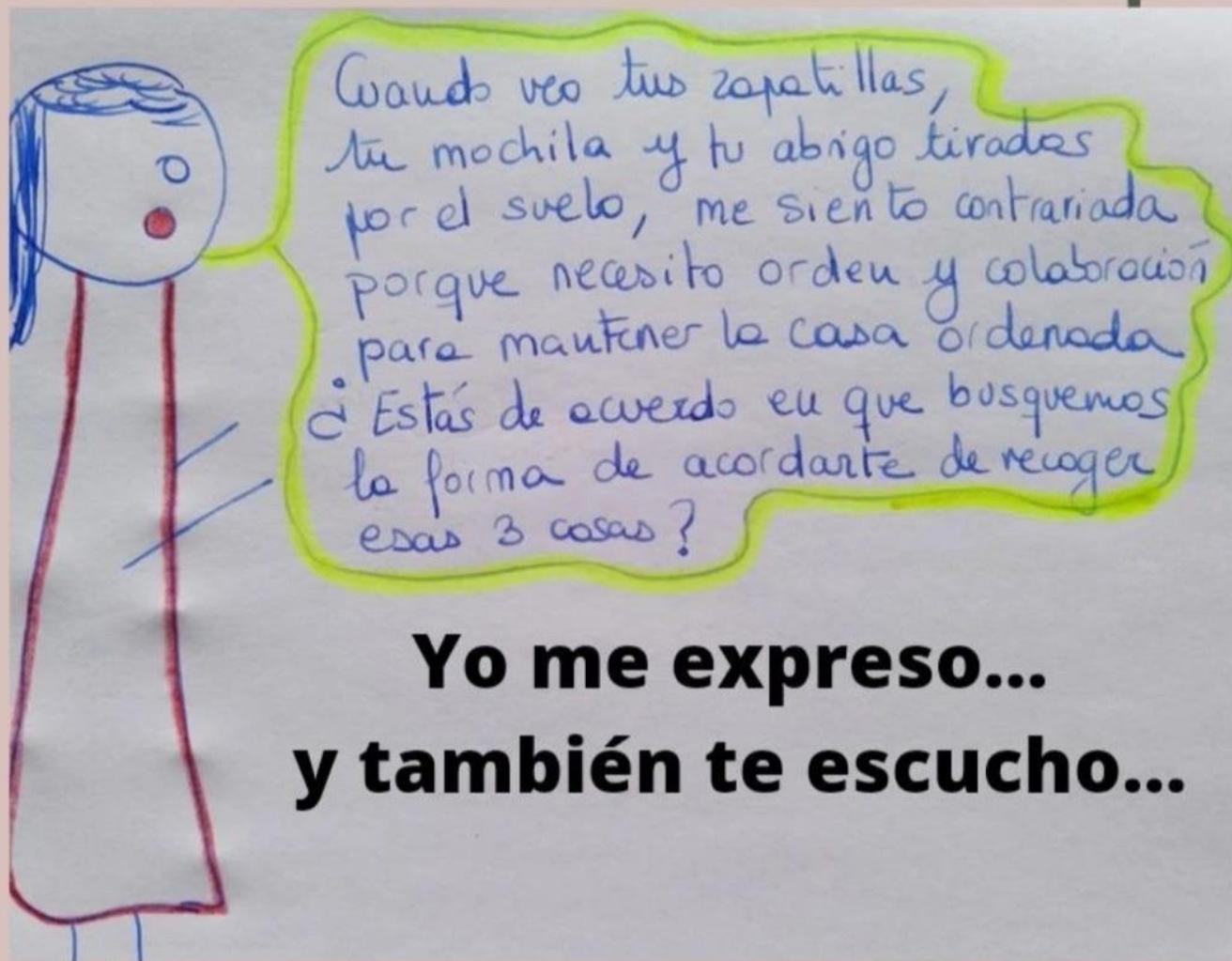


“Siempre igual...”

Comunicación Pasiva



Comunicación Puente



¿Cómo se siente nuestro hijo?



¿Cómo comunicamos?



¿Cómo nos relacionamos?

¿Qué tipo de relaciones quiero vivir?

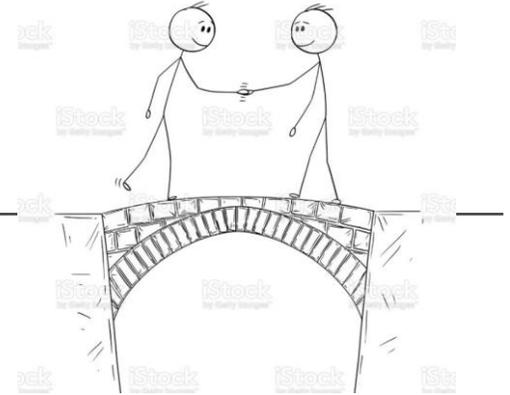
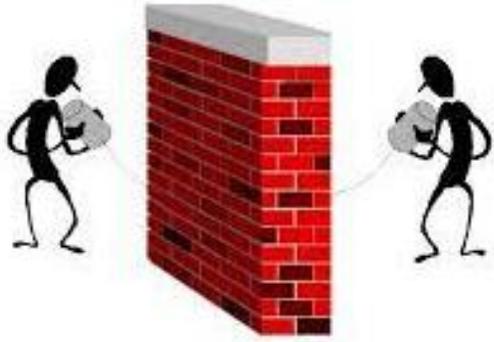
Cuando tenemos un encuentro con alguien,
sea con quien sea (hijo, amigo, jefe...)

¿Cuál es nuestra intención?

¿Qué queremos transmitir?

¿Para qué queremos decirle eso?

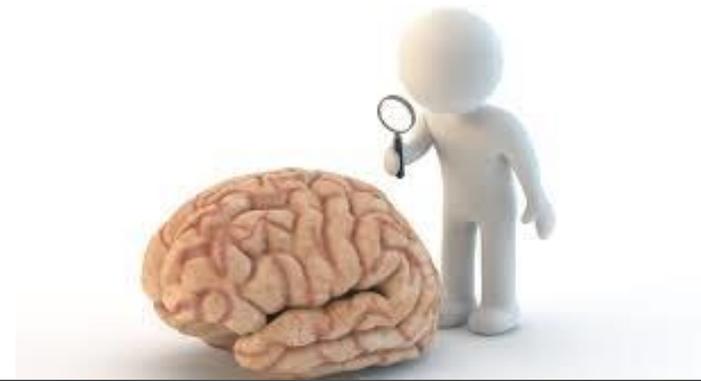
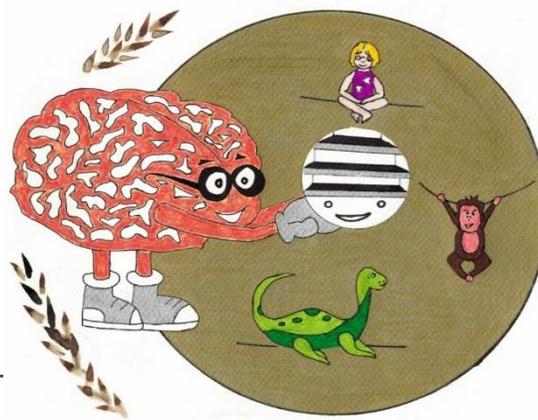
Dos caminos



- Quiero tener razón
- Quiero cambiar al otro
- Quiero que obedezca

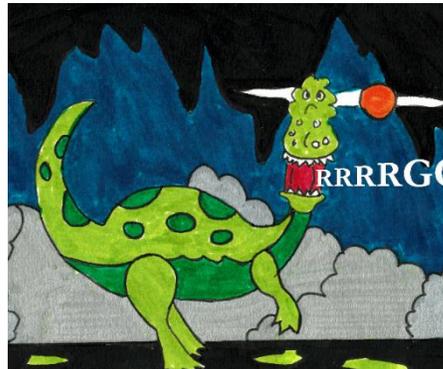
- Quiero cuidar nuestra relación, la conexión
- Quiero contribuir a que la vida del otro sea más bonita
- Quiero escucharte y comprenderte

Dos caminos



COMUNICACIÓN BARRERA

**Impulsivo
Automático**

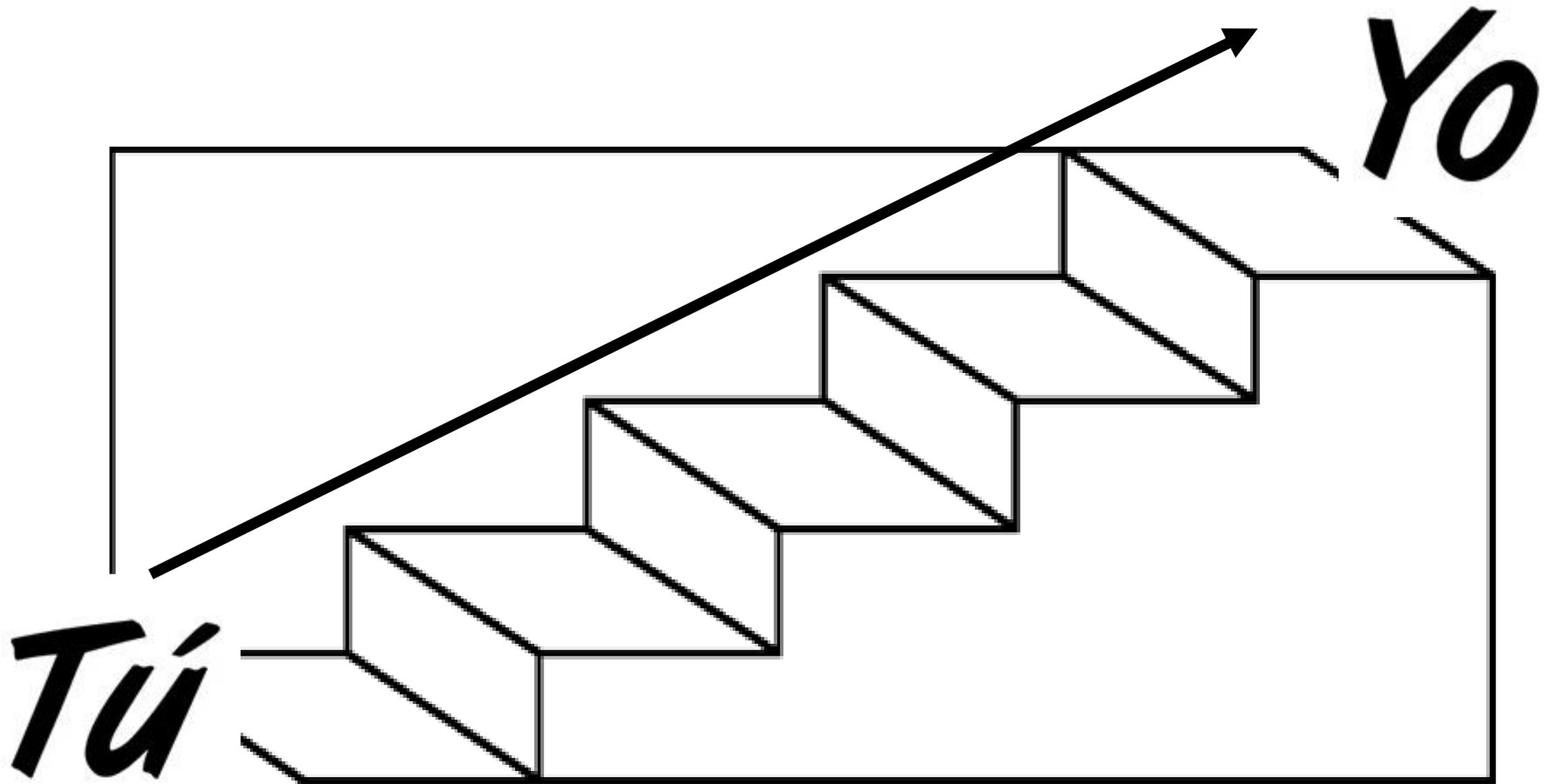


COMUNICACIÓN PUENTE

Reflexivo



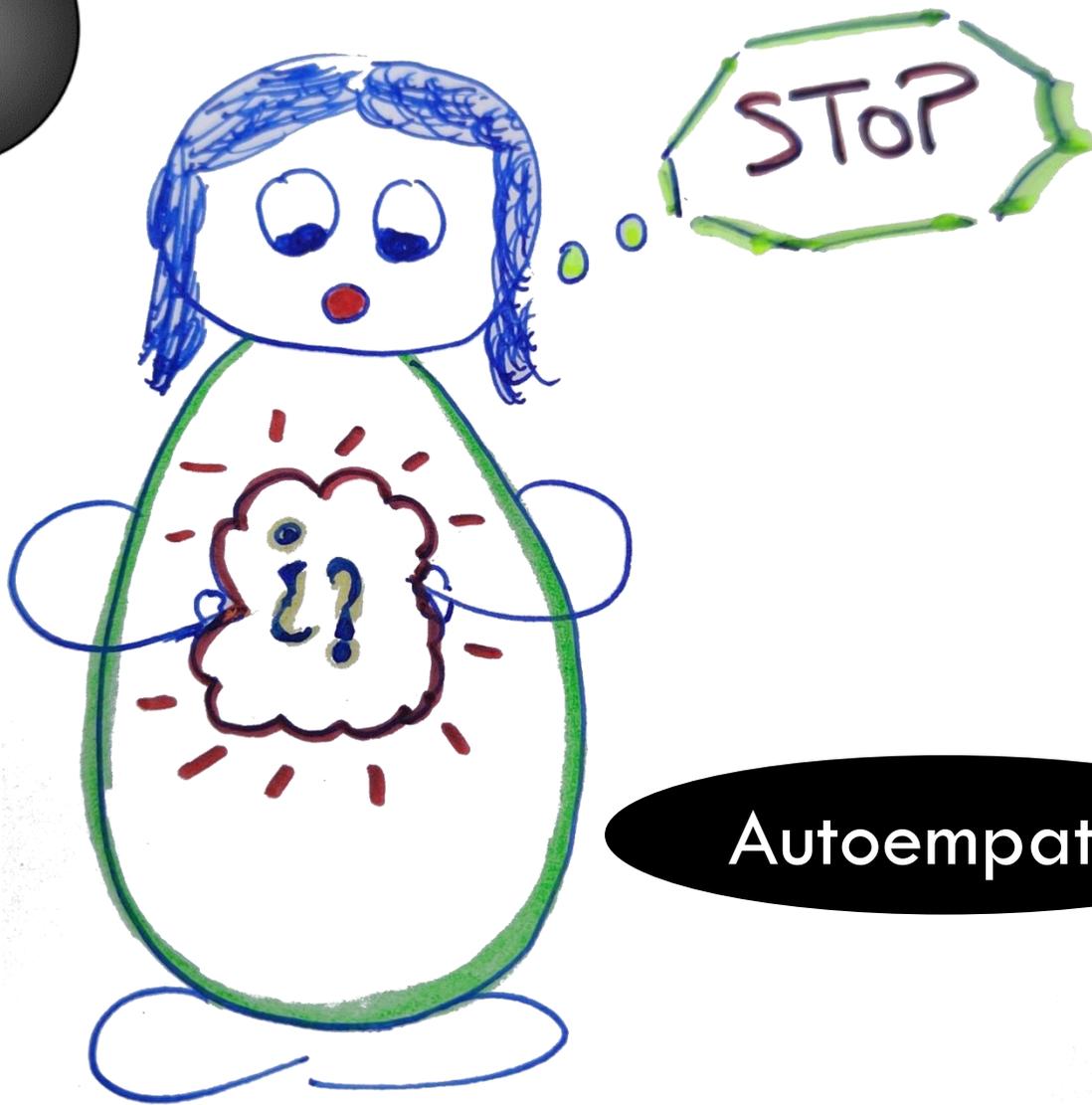
Personajes del Cuento Carol Conoce su Cerebro



Pasos de la Comunicación Puente



1



¿Qué ocurre en mí?

Soy consciente del "TÚ"

Construyo mi "YO"

Autoempatía

2



¿Cuáles son los hechos?

JUICIOS

Irresponsables

Guarro

Vago

Desastre

Siempre igual

Desordenado

Siempre encima de él

HECHOS

Llego a la habitación y veo
la ropa tirada por el suelo,
los libros por encima de la
mesa,
la cama sin hacer...

3



@inesmerino.pediatra

¿Cómo me
siento?

4



???

**¿Que necesidad no satisfecha
indica este sentimiento
desagradable?**

@inesmerino.pediatra

¿Qué necesito?

CONEXIÓN

Aceptación
Agradecimiento
Coherencia
Colaboración
Compasión
Comunicación
Conocer y ser conocidx
Conexión
Confianza
Consideración
Cooperación
Empatía
Entender y ser entendidx
Estabilidad
Inclusión
Interconexión
Pertenencia
Realidad compartida
Reciprocidad
Respeto/autorrespeto
Seguridad emocional
Ver y ser vistx

CERCANÍA

Afecto
Amor
Apoyo
Calidez
Cercanía
Compañía
Comunidad
Contacto físico
Cuidado
Delicadeza
Interdependencia
Intimidad
Placer
Proximidad
Reconocimiento

SENTIDO

Aprendizaje
Auto-expresión
Capacidad
Claridad
Clausura
Conmemoración
Comprensión
Consciencia
Contribución
Creatividad
Crecimiento
Descubrimiento
Duelo
Efectividad
Eficacia
Esperanza
Estímulo
Exploración
Importar
Participación
Realización
Reto
Objetivo
Variedad

PAZ

Armonía
Belleza
Comunión
Equilibrio
Espiritualidad
Igualdad
Inspiración
Orden
Quietud
Soledad
Tranquilidad

INTEGRIDAD

**Autenticidad
Honestidad
Identidad
Presencia
Sinceridad
Solidaridad
Transparencia**

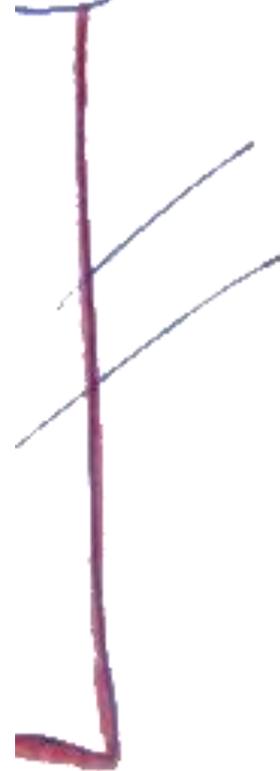
AUTONOMÍA

**Elección
Espacio
Espontaneidad
Independencia
Libertad
Respeto**

BIENESTAR FÍSICO

**Abrigo
Agua
Aire
Alimento
Comodidad
Descanso/sueño
Espacio
Expresión sexual
Intimidad
Movimiento/ejercicio
Protección/refugio
Seguridad
Silencio**

Cuando veo tu habitación desordenada
Siento enfado y mal humor
porque necesito orden y ayuda
para mantener la casa ordenada



5



¿Qué acción/petición
puedo llevar a cabo
para conseguir
satisfacer mi
necesidad?

Características de la petición



Concreta
Realizable

En positivo

Negociable

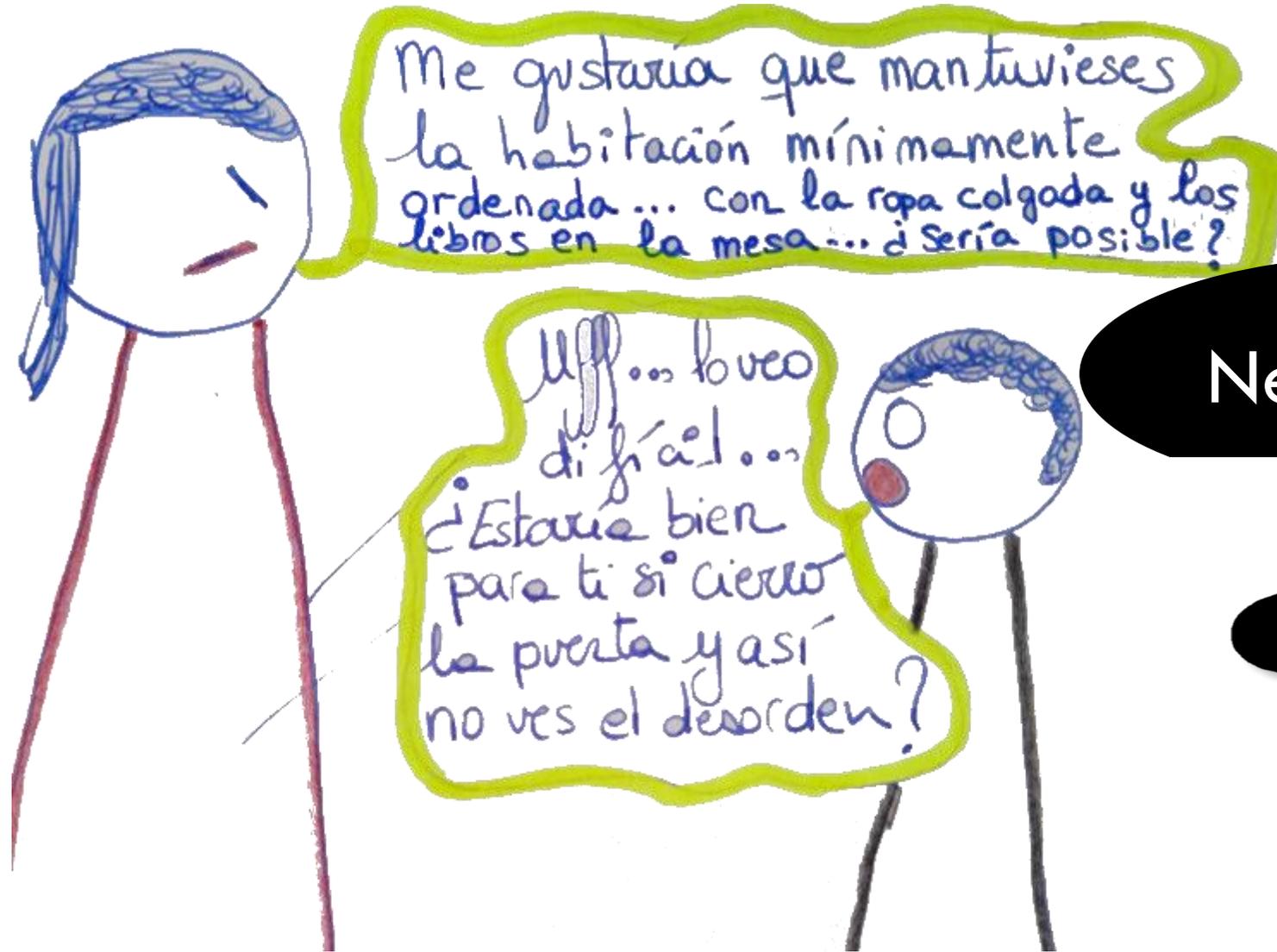


Me gustaría que mantuvieses la habitación mínimamente ordenada ... con la ropa colgada y los libros en la mesa ... ¿Sería posible?

Concreto
Realizable

En positivo

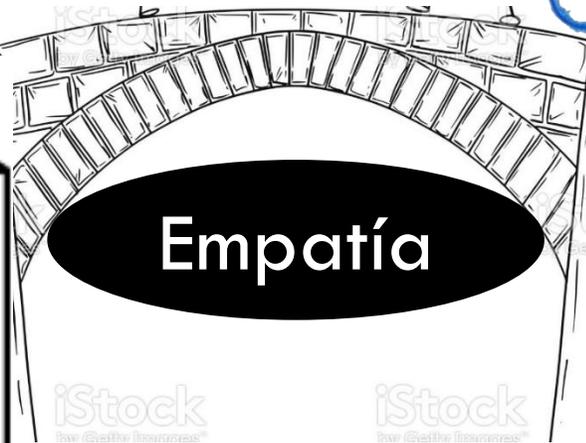
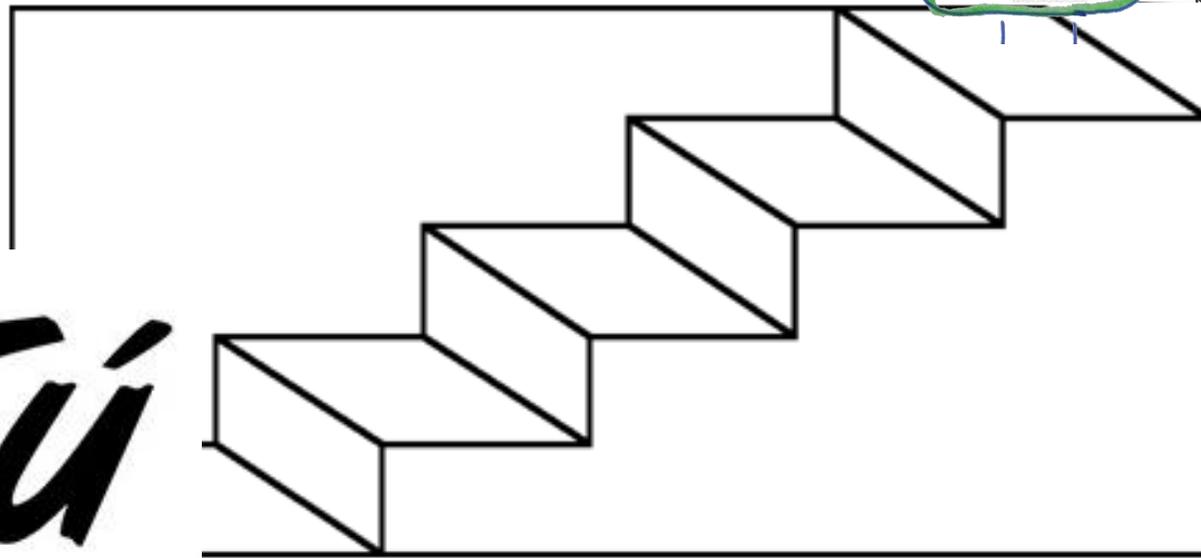




Negociable

¿?

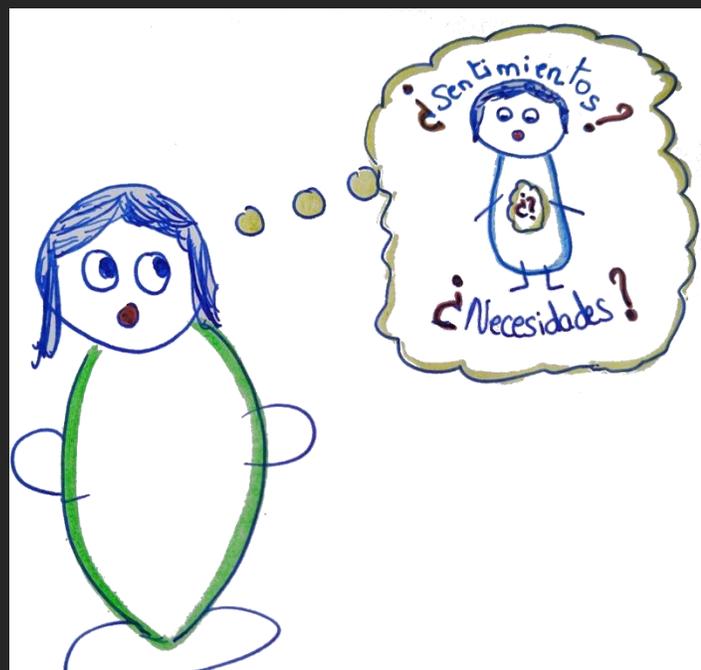
6



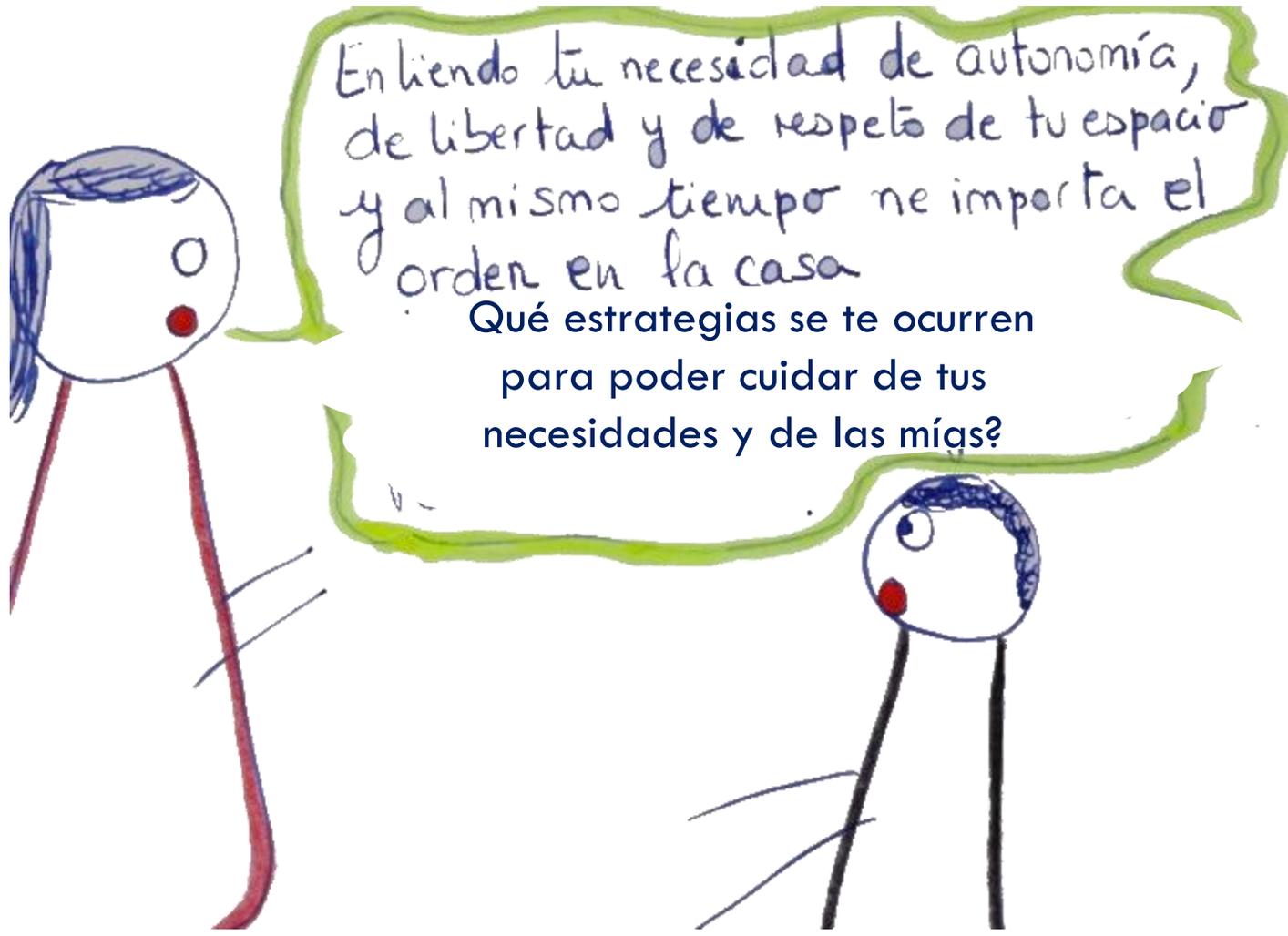
Tú

Empatía

Lupa a su mundo interior
IMAGINACIÓN



¿Qué le puede
estar pasando
a mi hijo?

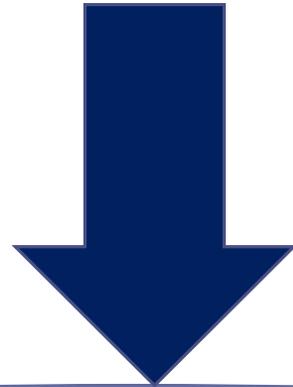


Entiendo tu necesidad de autonomía,
de libertad y de respeto de tu espacio
y al mismo tiempo ne importa el
orden en la casa

¿Qué estrategias se te ocurren
para poder cuidar de tus
necesidades y de las mías?

Petición para cuidar de
MIS necesidades
y de SUS necesidades

¿Cómo se siente mi hijo?



Una Comunicación Que Cuida

Tenemos ganas de
dar
a quien respeta
nuestra libertad
de dar o no dar





EL CONFLICTO COMO OPORTUNIDAD



La intención...

Mantra...

"Ayer era listo,
por eso quería
cambiar el mundo.

Hoy soy sabio,
por eso me cambio
a mí mismo",
Rumi.



Gracias!

Inés Merino

Médico pediatra

<https://inesmerinocs.blogspot.com/>

@inesmerino.pediatra

Email: inesmerinov@gmail.com