



## Conversando Juntos

## ¿Qué es la Comunicación?

### ¿Qué es la comunicación?

El intercambio de información entre personas

#### Comunicación Verbal

Lenguaje escrito o hablado

#### Comunicación No Verbal

Lenguaje corporal; gestos faciales y expresiones, distancia corporal, silencio y contacto visual; la manera en que nos sentamos, caminamos

### Conversando Juntos

En las Relaciones, la comunicación puede ser una fuente de...

**gran satisfacción**



y/o **gran conflicto**

### Conversando Juntos

Al conversar juntos, **la manera de decir las cosas** es igual de importante o más importante que lo que se está diciendo.

### De Qué Hablan las Parejas

- ❖ Trabajo o Escuela
- ❖ Tareas
- ❖ Otros miembros de la familia
- ❖ Conversaciones con otros
- ❖ Comida

## ¿De Qué Más Hablan las Parejas?

## ACTIVIDAD 1

### Hablemos de Eso



## ACTIVIDAD 2

### Juego de Rompecabezas



## Estilos de Comunicación



### Conciliadores...

- ❖ Les resulta difícil decir "No"
- ❖ Se sienten culpables
- ❖ por decir lo que quieren
- ❖ Evitan conflictos

### Complaciente...

- ❖ Les resulta difícil decir "No" porque no quieren ofender a los demás.
- ❖ Le conceden demasiada importancia a lo que piensan y dicen los demás
- ❖ Les resulta difícil expresar sus propias opiniones



**La gente *Prepotente*...**

- ❖ Es rígida y no flexible
- ❖ Siempre quiere tener la razón
- ❖ Quiere ser el jefe

**La gente... *Cortés y Segura de Sí Mismo***

- ❖ Dirige, pero también puede seguir
- ❖ Toma sus propias decisiones, pero tiene una actitud abierta
- ❖ Asume la responsabilidad
- ❖ Expresa pensamientos, sentimientos y creencias, pero escucha los demás

**Ventajas de aprender y practicar una comunicación *Cortés y Segura***

- ❖ Mayor confianza y amor propio
- ❖ Puede decir cosas sin ofender a los demás
- ❖ Puede decir "No" cuando hace falta sin sentirse culpable
- Puede hacer solicitudes y pedir ayuda
- Puede expresar sentimientos positivos y negativos

**Practicemos**

***Conciliador***  
Puedo ver esa película si quieres.

***Prepotente***  
Vamos a ver esa película. Sé que te gustará.

***Cortés y Seguro de Sí Mismo***

**Practicemos**

***Conciliador***  
No creo que nuestra hija debería ser amiga de María. Pero si piensas que está bien, entonces yo también.

***Prepotente***  
¡Nuestra hija no será amiga de María porque así lo he decidido!

***Cortés y Seguro de Sí Mismo***

**Practicemos el Ser Cortés y Seguro de Sí Mismo**

Usando una declaración "*Me Siento*"

Cuando tu \_\_\_\_\_ (*el comportamiento*)

como \_\_\_\_\_ (*cuándo, sea específico*)

Me siento \_\_\_\_\_ (*su sentimiento expresado*)

## Practiquemos el Ser Cortés y Seguro de Sí Mismo

### *Preste atención a lo bueno*

Usando una declaración "Me Siento"

Cuando tu pasas tiempo con la familia (el comportamiento)

como lo hiciste el último fin de semana (cuándo, sea específico)

me hizo sentir realmente como que soy especial e importante para tí (su sentimiento expresado)

## Practiquemos el Ser Cortés y Seguro de Sí Mismo

### *Preocupación*

Usando una declaración "Me Siento"

Cuando no me llamas para decirme que vas a venir tarde (el comportamiento)

como esta noche (cuándo, sea específico)

me siento asustado y preocupado por tu seguridad (su sentimiento expresado)

## ACTIVIDAD 3

### Escribiendo y Compartiendo Declaraciones "Me Siento"



## ACTIVIDAD 3

### Hora de Compartir