

# TALLER PRÁCTICO DE AUTOAPRENDIZAJE

HABILIDADES BÁSICAS  
DE COMUNICACIÓN Y  
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS  
EN LA FAMILIA



*Antes de empezar, te invitamos a:*

- *Ponerte en un lugar en el que te sientes agusto, un sitio donde tengas cierta intimidad y libre de interrupciones*
- *Coger un boli y un papel. Te vamos a hacer pensar y apuntar respuestas :)*



¿Qué te dice esta imagen?  
Apunta tu respuesta.



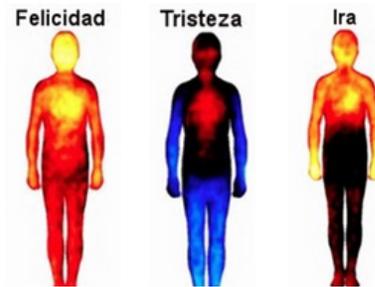
Efectivamente, en esta imagen vemos a 2 loros que, aunque suelen hablar mucho, no se saben comunicar. Y aunque estén en una misma altura, cada uno está mirando para un lado y no abren el pico!

Así que antes de seguir, te vamos a pedir que te pares un momento...



## Cierra los ojos, y piensa sobre lo que sientes dentro de ti:

¿Si notas una emoción, en qué parte del cuerpo la sientes?  
Nuestras emociones suelen ubicarse en algún sitio y suelen tener un color...

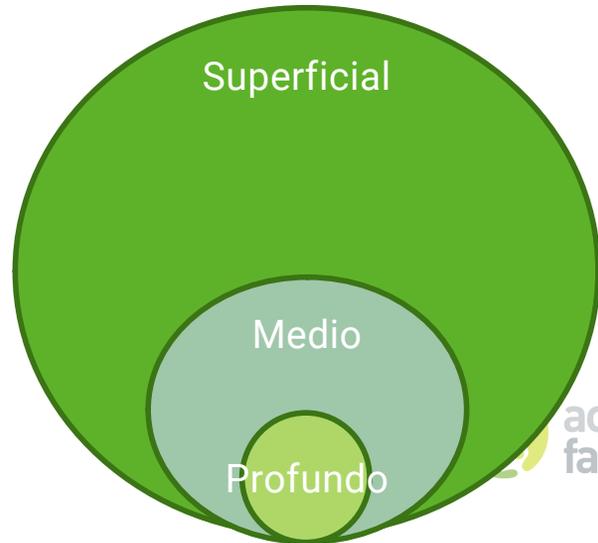
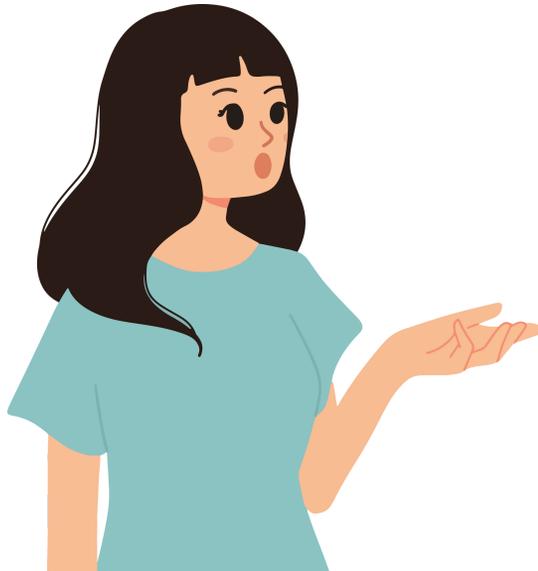


- ¿Cómo sientes esta emoción: me molesta, me conviene, la acepto?
- Y por fin, ¿Podrías hablar de lo que sientes a alguien que te entienda y te ayude, si fuese necesario?

# ¿A QUÉ NIVEL TE COMUNICAS?

**Contesta a las siguientes preguntas, para saber a qué nivel te comunicas y con quién:**

- Mantengo conversaciones más superficiales con: .....
- (ej: mis compañeros de trabajo, mi portero, etc)
- Expreso mis ideas y juicios con: .....
- Comunico emociones y sentimientos con: .....
- Hablo de las cosas más personales e íntimas con: .....



## **AHORA TE VAMOS A INVITAR A REFLEXIONAR SOBRE TU FAMILIA DE PROCEDENCIA:**

01

¿Vienes de una familia afectiva o directiva?

02

¿Qué tipo de emociones se expresaban en tu familia de origen? Alegría, tristeza, rabia, miedo, asco...

03

¿Recuerdas algún hecho especialmente significativo que marcara tus relaciones familiares?

04

¿Existe en la familia algún secreto a voces?

# IDENTIFICA LAS CARACTERÍSTICAS DE TU FAMILIA DE PROCEDENCIA:

- Comunicación abierta
- Expresión libre de sentimientos
- Reglas establecidas
- Respeto a cada cada miembro
- Respeto de libertades
- Sistema consistente de valores
- Flexibilidad de criterios
- Adaptación al cambio
- Atmósfera agradable
- Personas sanas
- Fomento de la independencia
- Confianza y amor

## Familia Saludable

- Comunicación complicada
- Represión de sentimientos
- Expectativas indefinidas
- Relaciones viciadas
- Manipulación y control
- Sistema caótico de valores
- Actitudes rígidas
- Tradiciones inamovibles
- Atmósfera desagradable
- Enfermedades frecuentes/crónicas
- Relaciones dependientes
- Desconfianza y envidia

## Familia No Saludable

## Y SOBRE LA FAMILIA QUE HAS FORMADO:

*¿Sois una familia en la que se comparten sentimientos y estados de ánimo?*

*¿Os gusta escuchar a los demás, conocer cuáles son sus opiniones, inquietudes, emociones, sentimientos...?*

*¿Os preocupáis por identificar y respetar lo que le ocurre a cada uno de los miembros?*

*¿A qué concedéis más importancia: a lo relacional, al compromiso, a lo espiritual, o a los bienes materiales?*

*¿Cómo se acuerdan las normas en casa para que todo funcione?*

*Cuando hay una adversidad en la familia, ¿Se afronta de manera solidaria, sin ocultarla?*



# LOS CONFLICTOS: puntos clave a tomar en cuenta



**El conflicto es inherente**  
a las relaciones  
personales



**El conflicto NO tiene por**  
**qué ser negativo**



**Puede facilitar el**  
**cambio**, la cercanía  
interpersonal, etc



**La ausencia de**  
**conflictos** no implica  
necesariamente que  
**la familia sea ajustada**  
**y equilibrada**



**Lo negativo es, más bien,**  
**que no se sepan resolver**  
**los conflictos**



Es conveniente aprender  
a **resolver conflictos**  
**constructivamente**

# BLOQUEOS EN LA COMUNICACIÓN

¿Qué te impide comunicarte bien? Ejemplos muy comunes:

- Piensas más en qué decir que en escuchar
- Quieres tener la razón de forma sistemática
- Te comparas con el otro
- Le hablas desde tu única experiencia
- Quieres que haga lo que tú quieres
- Te callas para “no liarla”
- Le “ninguneas”



# ¿QUÉ ERRORES BÁSICOS SE SUELEN VER EN LOS CONFLICTOS?

MENOSPRECIO

CRÍTICA

CONTRATAQUE

RETIRADA DE ATENCIÓN



# RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS...





## MENSAJES YO

Hablo siempre en primera  
persona: "*Cuando dijiste eso,*  
*"yo me enfadé", "yo hice esto"*"



## MENSAJES YO

Hablo siempre en primera persona: "*Cuando dijiste eso, yo me enfadé*", "*yo hice esto*"



Me dirijo a la persona con quien he tenido el problema.



## MENSAJES YO

Hablo siempre en primera persona: "*Cuando dijiste eso, yo me enfadé*", "*yo hice esto*"



Me dirijo a la persona con quien he tenido el problema.



## LUGAR Y MOMENTO

"Aquí te pilló, aquí te mato"



## MENSAJES YO

Hablo siempre en primera persona: "*Cuando dijiste eso, yo me enfadé*", "*yo hice esto*"



Me dirijo a la persona con quien he tenido el problema.



## LUGAR Y MOMENTO

"Aquí te pilló, aquí te mato"



Nos comunicamos en un espacio y tiempo propicios, no en cualquiera.



## APROXIMACIÓN

Descuido mi lenguaje, verbal y no verbal, NO respeto al otro



## APROXIMACIÓN

Descuido mi lenguaje, verbal y no verbal, NO respeto al otro



**Aproximación amistosa:**  
Inicio el diálogo de manera sincera y respetuosa, propiciando así que el otro nos escuche.



## APROXIMACIÓN

Descuido mi lenguaje, verbal y no verbal, NO respeto al otro



### **Aproximación amistosa:**

Inicio el diálogo de manera sincera y respetuosa, propiciando así que el otro nos escuche.



## COMPORTAMIENTO

Quiero cambiar a los demás



## APROXIMACIÓN

Descuido mi lenguaje, verbal y no verbal, NO respeto al otro



**Aproximación amistosa:**  
Inicio el diálogo de manera sincera y respetuosa, propiciando así que el otro nos escuche.



## COMPORTAMIENTO

Quiero cambiar a los demás



**Comportamiento objetivo:**  
Juntos, explicamos y describimos la conducta o el hecho que ha generado el conflicto



## EMOCIÓN

No quiero aceptar lo que siento, me escondo detrás de mis propios sentimientos



## EMOCIÓN

No quiero aceptar lo que siento, me escondo detrás de mis propios sentimientos



Expreso los hechos seguidos por las emociones que siento:  
*“Cuando dijiste... yo me sentí...”*



## EMOCIÓN

No quiero aceptar lo que siento, me escondo detrás de mis propios sentimientos



Expreso los hechos seguidos por las emociones que siento:  
*"Cuando dijiste... yo me sentí..."*



## ESPERANZA

"Ya lo hemos intentado y no ha funcionado"



## EMOCIÓN

No quiero aceptar lo que siento, me escondo detrás de mis propios sentimientos



Expreso los hechos seguidos por las emociones que siento:  
*"Cuando dijiste... yo me sentí..."*



## ESPERANZA

"Ya lo hemos intentado y no ha funcionado"



Comunico la necesidad de seguir intentándolo porque no está resuelto

# COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que parte de autorrespeto y la aceptación del otro



## PASIVIDAD

Sumisión  
Huída  
Silencio



## ASERTIVIDAD

Conocerte  
Aceptarte  
Respetarte  
Respetar



## AGRESIVIDAD

Imposición  
Ataque

# DECÁLOGO DE DERECHOS DE LAS PERSONAS ASERTIVAS

1. Derecho a ser tratad@ con respeto y dignidad.
2. Derecho a tener y expresar mis sentimientos.
3. Derecho a ser escuchad@ y tomad@ en serio.
4. Derecho a cometer errores y decir no lo sé.
5. Derecho a no necesitar la aprobación de los demás.
6. Derecho a rechazar peticiones sin sentirme culpable.
7. Derecho a reconocer mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones sintiéndome bien conmigo mism@.
8. Derecho a pedir, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir no.
9. Derecho a elegir si me hago responsable de los problemas de otr@s.
10. Derecho a estar sol@ y guardar mi privacidad.

# COMUNICACIÓN Y EMPATÍA



Empatizar supone reconocer que el otro es distinto y aceptar las diferencias



## **PODRÍAMOS AFIRMAR QUE:**

nuestra felicidad y bienestar dependen, en gran medida, de cómo experimentamos y comunicamos nuestras emociones, sentimientos, necesidades, etc. y de cómo acogemos y mostramos nuestra intimidad a los demás, especialmente en las relaciones personales, de pareja, con nuestros hijos, familia y amistades y, cada vez más, en las profesionales.

---

**¿Quieres ampliar la información sobre este tema?**

**Tenemos una guía que trata de este tema:**



[Familia con emociones](#)



[accionfamiliar.org](http://accionfamiliar.org)



[accionfamiliar@accionfamiliar.org](mailto:accionfamiliar@accionfamiliar.org)



[914461011](tel:914461011)

