TÍTULO: Cuando los padres queremos decir cómo nos sentimos #0195

AUTOR: Ma. Fernanda Calderón Márquez

DESCRIPCIÓN:

Se presentan estrategias para expresar sentimientos sin criticar o culpar a otros, estableciendo claramente nuestro sentir y promoviendo una posible solución.

ÁREAS Y PALABRAS CLAVE:

- ✓ Expresión de sentimientos
- ✓ Comunicación entre padres e hijos y empatía
- ✓ Habilidades sociales
- ✓ Desarrollo emocional.

EXPLICACIÓN-METODOLOGÍA:

Todos sabemos que una buena comunicación es la base de cualquier relación. Para comunicarnos, necesitamos un emisor (la persona que envía el mensaje) y un receptor (la persona que lo recibe). Generalmente nos apoyamos en las palabras, las cuales llevan el más alto significado para comunicar ideas concretas. Por ejemplo:

Dar las instrucciones de un juego: *"Primero hay que tirar los dado;, el jugador que tire el número más alto sale primero. Si cae en una casilla con escalera sube, si cae en una serpiente baja..." o* Encargar la lista del súper: *"Necesito comprar naranjas, cereal, galletas, leche, jamón y salchichas".*

Sin embargo, cuando hablamos sobre emociones o sentimientos, lo menos importante son las palabras; aquí intervienen factores de mayor peso como son el lenguaje corporal, la expresión facial y el tono de voz.

Puedo decir claramente: *"Me da gusto que hayas venido",* pero si mi tono de voz es bajo, no establezco contacto visual y mi gesticulación, débil, difícilmente se creerán mi alegría. Por el contrario, si miro a los ojos, sonrío y abrazo efusivamente a la otra persona, sin necesidad de palabras, sentirá mi alegría.

Compartir sentimientos es una de las tareas más difíciles de la comunicación, pero cuando lo sabemos hacer, obtenemos grandes ventajas:

- Permite que seamos más abiertos unos con otros
- Ambas partes se sienten cómodas al compartir
- Se construye confianza.
- Las relaciones se fortalecen y se crean vínculos más cercanos

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.

Cuando los padres, compartimos emociones, hacemos ver a los hijos que han dicho o hecho algo que nos hizo SENTIR. Si fue algo negativo, entenderán que en la siguiente ocasión podrán hacer algo diferente, y si es algo positivo, reforzará su buena conducta y elevarán su autoimagen.

Para esto podemos utilizar los "Mensajes Yo".

"Mensajes Yo"

Hacen saber a la otra persona cómo nos sentimos sin culpar o criticar, además de que invitan a la empatía.

1. Ser claros.- Identificar claramente lo que sentimos, no podemos decir "Me hiciste sentir mal" o "Qué bien me siento" son expresiones ambiguas. Es mejor encontrar una palabra específica que pueda definir nuestro sentir - vergüenza, tristeza, dolor, emoción, alegría, tranquilidad -.

2. Concéntrate en el momento, habla de lo que acaba de suceder, no recuerdes historias del pasado, aun cuando sean similares: ya pasaron.

3. Establece la intensidad adecuada, no sobreactúes con tal de ser escuchado, pero tampoco le restes importancia para evitar lastimar a la otra persona. Trata de expresar objetivamente la intensidad de tu sentimiento: "Estoy furiosa" o bien, "Me molestó un poco".

4. Establece primero cuál fue la conducta y después cuál fue tu sentir, de lo contrario, tu hijo se pondrá a la defensiva si escucha un sentimiento negativo.

5. Procura no culpar a tu hijo, simplemente describe lo que sucedió:
   "Cuando se rompió mi florero azul me sentí muy triste, porque fue un regalo de una persona muy querida".

6. Una vez que informas a tu hijo sobre lo que sucedió y cómo te sentiste, puedes darle alternativas explicándole lo que esperas que haga. No quiere decir que tiene que hacerlo, simplemente, es una sugerencia de lo que te agradaría.
   "Cuando se rompió el florero... ... me gustaría que no jugaras fútbol dentro de la casa"

Un punto importante, es también escuchar la respuesta de tu hijo; de lo contrario estaríamos hablando dentro de un monólogo en el que el niño simplemente escucha y al final se termina la "conversación". Además, al escuchar a tu hijo, podrás entender cómo evitar una situación similar en el futuro.
Siguiendo con el ejemplo anterior, tal vez tu hijo responde *"Me apena mucho, fue un accidente"* o *"Disculpa, es que estaba lloviendo y no pude salir al jardín".*

Otro punto a resaltar es cuidar la entonación y el tono de voz. Es recomendable mantenerse tranquilos, usar un tono de voz calmado; de otra forma, podrías intimidar a tu hijo y el mensaje perderá valor.

Copyright © 2012 Ayax Systems Inc.