

**Sólo necesitan  
raíces y alas**

**raíces para que sienta seguridad y  
confianza,  
alas para crecer como un ser humano  
autónomos y libre**



**begoñazpi ikastola**

## Lo primero, tú

- Mindfulness para calmarte: porque las emociones se contagian y para educar y dar ejemplo necesitamos hacerlo desde el equilibrio.
- Mindfulness para APRENDER A CAMBIAR LA MIRADA: en el momento en que te das cuenta de que tu FOCO está en el problema solamente, estás perdiendo la otra parte de la situación: cada momento es una oportunidad única para mirar desde el amor, aprovechar lo que también hay detrás del llanto o pataleta: necesidades que como padre o madre puedes atender con amor.

# Aquí está la cuestión...

- Ideas previas
- Experiencias intensas
- Creencias arraigadas

SITUACIÓN  
Y me activo

OJOS  
OIDOS  
TACTO  
GUSTO  
OLFATO

VALORACIÓN DE  
LA SITUACIÓN

EMOCION  
CUERPO

CONDUCTA



# EXPRESIÓN EMOCIONAL

- Lo primero, somos ejemplo de empatía y expresión emocional.

¿Reprimas tus emociones?

¿Te escondes cuando tienes ganas de llorar?

- El vínculo emocional que el niñ@ hace con nosotros es el vínculo emocional que hace con el mundo (sus relaciones).

Así AMOR + SEGURIDAD = CONFIANZA EN MI Y EN OTROS

Así MIEDO + INSEGURIDAD = BAJA AUTOESTIMA O  
“SÍNDROME DEL TIRANO” + DESCONFIANZA O  
SUPERIORIDAD

### 3. Comunicación Consciente y no violenta

- Ha llegado el momento de corregir, poner un límite, decir NO a algo. ¿Cómo lo haces? Gritando, contradiciendo lo que le dices que haga él/ella...

Solemos tener estilos de comunicación automáticos y parece que se activan como un resorte. Es por eso que necesitamos aprender otros estilos. Concretamente la comunicación consciente.

- Objetivo del taller: aprender y practicar la comunicación consciente y no violenta en los momentos en que necesitamos corregir o crear una conversación de importancia para la educación de tus hij@s.
- Contenidos:
  - Habla atenta y escucha empática: qué significan estos nuevos modelos
  - Juicios de valor y su impacto negativo
  - Cómo transformar una situación negativa en aprendizaje y motivación



# Cómo nos comunicamos...

- Siempre estás...
- Eres...haces...
- Eso no se puede
- Eso no se hace
- Y te he dicho que no cien veces
- ...



# La Comunicación Consciente...

- Pone el foco en que tú eres responsable de lo que PIENSAS – SIENTES-HACES y DICES.
- Tienes necesidades y formas específicas de cubrirlas.
- Tus hij@s tienen necesidades y formas específicas de cubrirlas.



# Cuál es nuestro enfoque

- Siempre separar EL AMOR INCONDICIONAL – COMPRENSIÓN – LA PERSONA – TU HIJ@ de LO QUE HACE – DICE
- La Comunicación es un espacio de ESCUCHA Y CONEXIÓN donde la calma y empatía son protagonistas.



# Ejemplos

- No está estudiando
- La habitación está desordenada
- Está en la habitación y apenas sale y se comunica, está con el móvil



## Dos etapas

- Hij@ quiero hablar contigo por algo importante
- Y lo primero es que lo que te digo es cuánto te quiero y que eso nunca cambiará
- Describir
- Aclarar los efectos de los hechos
- Preguntar
- Escuchar con empatía
- Preguntar por su necesidad y mostrar la mía
- Pedir o proponer acuerdo



## Primero necesitas mirarte Tú

- ¿Qué necesito yo para pedirle eso?
- SEGURIDAD
- ORGANIZACIÓN
- AFECTO
- TRANQUILIDAD
- ¿Qué creo que puede estar necesitando mi hij@?
- DIVERSIÓN
- TRANQUILIDAD
- AUTONOMÍA
- LIBERTAD
- ...

## ALGUNAS NECESIDADES

### BIENESTAR FÍSICO

Agua  
Aire  
Comida  
Descanso

Contacto  
Movimiento  
Sexualidad  
Abrigo

### ESPARCIMIENTO

Diversión  
Humor  
Juego



### AUTONOMÍA

Autonomía  
Elección  
Espacio  
Libertad

Espontaneidad  
Autenticidad  
Recursos



### INTERRELACIÓN

Aceptación  
Afecto  
Amor  
Apoyo

Armonía  
Calidez  
Compañía  
Comprensión

Confianza  
Consideración  
Contribución  
Cooperación

Empatía  
Inclusión  
Mutualidad  
Intimidad

Respeto  
Reconocimiento  
Conexión



### SENTIDO/SIGNIFICADO

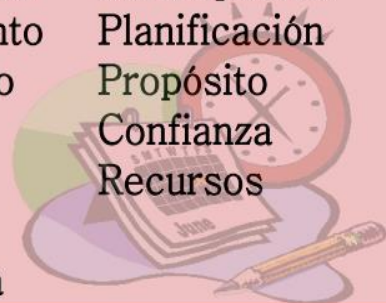
Aprendizaje  
Belleza  
Celebración  
Duelo  
Eficacia  
Eficiencia  
Seguridad

Claridad  
Comprensión  
Conocimiento  
Estímulo  
Estructura  
Expansión  
Sentido

Autenticidad  
Competencia  
Contribución  
Novedad  
Inspiración  
Integridad  
Reconocimiento

Creatividad  
Crecimiento  
Desarrollo  
Misterio  
Orden  
Paz  
Presencia

Participación  
Planificación  
Propósito  
Confianza  
Recursos



# 1. Descripciones

- Los hechos y datos concretos, la situación como si la contase un observador externo.
- Los opuesto son juicios y etiquetas

Ej. Entro en la habitación y veo las camisetas arrugadas en el suelo

Eres un desordenado

Siempre tienes la habitación hecha un desastre



## 2. Los efectos de lo que ocurre

- Si la situación nos afecta es porque tiene un efecto en nuestra vida.
- El desorden implica que trabajamos el doble, los estudios supone que tenemos miedo de su futuro, ...
- Este tipo de exposición honesta es lo que necesitan nuestros hij@s. Ser normales, ser humanos.



### 3. Preguntas

- Hay varias posibilidades con el fin en todas ellas de interesarnos por lo que nuestro@s hij@s piensan:
- ¿Qué ha ocurrido?
- ¿Qué piensas sobre esto que te digo?
- ¿Cómo lo ves tú?
- ¿Tienes otras opciones?
- ...



## 4. Escuchar con el corazón

- “Eres una mala madre”
- Siento mucho eso que dices. Quisiera que vieras que mi intención es cuidar de ti.
- ¿Te ha molestado lo que te digo/ pido?
- “Eres una egoísta”
- Me suele escuchar eso. Lo que te digo es para que ...
- ¿Hay alguna posibilidad de hablar los dos y que podamos ambos quedar satisfechos?
- ¿Te ha molestado porque necesitas más autonomía?





## 5. Indagar por sus necesidades

- En una conversación con nuestros hij@s vamos a necesitar saber qué es prioritario para ell@s (aunque lo intuyamos)
- Preguntar por sus necesidades además lleva el mensaje de cuidado y preocupación empática por ell@s.
- ¿Dices esto porque necesitas...?
- O simplemente: ¿necesitas...?
- Cuando dices X es porque.....



## 6. Nuestra necesidad y la petición

- Yo necesito .... y por eso te pido...
- Para mi es importante .... Y por eso quiero proponerte...
- Una petición es una forma concreta de satisfacer una necesidad.
- Necesidad de tranquilidad puede satisfacerse llegando puntual a casa, avisando por un mensaje, volviendo con otros amig@s etc...



# RESUMEN

- Estar presente: tu atención en ellos, lo que hacen y dicen dejando un lado tus juicios e ideas previas.
- Da ejemplo: en tus momentos de ocio, en tu expresión emocional, en lo que quieres que ellos aprendan.
- Tiempo sin prisas: necesitan tranquilidad y seguridad.
- Comunicación y explicaciones constantes, incluyendo SER ESCUCHADOS.
- ACEPTACIÓN INCONDICIONAL



# ¿Cómo entrenar? Mindfulness para

- Poder darte cuenta de que se te ha acabado la paciencia y así saber cómo parar.
- Darte cuenta de que quizá ahora no sabes qué decidir y puedes pedir tiempo.
- Notar cuándo estás en lucha, tensionando más la situación y parar para volver a la calma.
- Desarrollar una base estable más amorosa, comprensiva y empática.



# Bibliografía

- Marshall Rosenberg “Comunicación no violenta”, Acanto, Barcelona 2016.
- Thomas D`Ansembourg, “Deja de ser amable: se auténtico”, Sal Terrae 2020.
- Marshall Rosenberg “El sorprendente propósito de la rabia”, Acanto, Barcelona 2014.



iEskerrik asko!



begoñazpi ikastola