



# Comunicación Afectiva

Aprendo a comunicarme de  
modo afectivo con mi hijo (a)

Psic. Irene Rodríguez Rivera



# Actividad para casa

Abril

- **1.- Continuar con el diario de emociones tomando consciencia de identificar, y manejar las emociones que percibo en mí.**
- **¿Ya soy capaz de manejar mi enojo?**
- **¿Cómo lo hago?**
- **¿Qué herramientas de las aprendidas hoy utilizo en mi?**
- **¿Facilito que mi hija (o) gestione sus emociones?  
¿Cómo?**
- **¿Considero que estoy logrando facilitar en mi hija (o) el crecimiento emocional, ¿Cómo?**



# Actividad para casa

Abril

- **¿Permito que mi hija (o) haga contacto con lo que siente?**
- **¿Qué hago ante un conflicto que se presenta con mi hija (o) huyo o ataco?**
- **¿Qué actitud asumo cuando me doy cuenta que no manejo mi emoción?**
- **¿Qué he aprendido de mis emociones a lo largo de esta experiencia.**

# ¿Qué es Comunicación ?

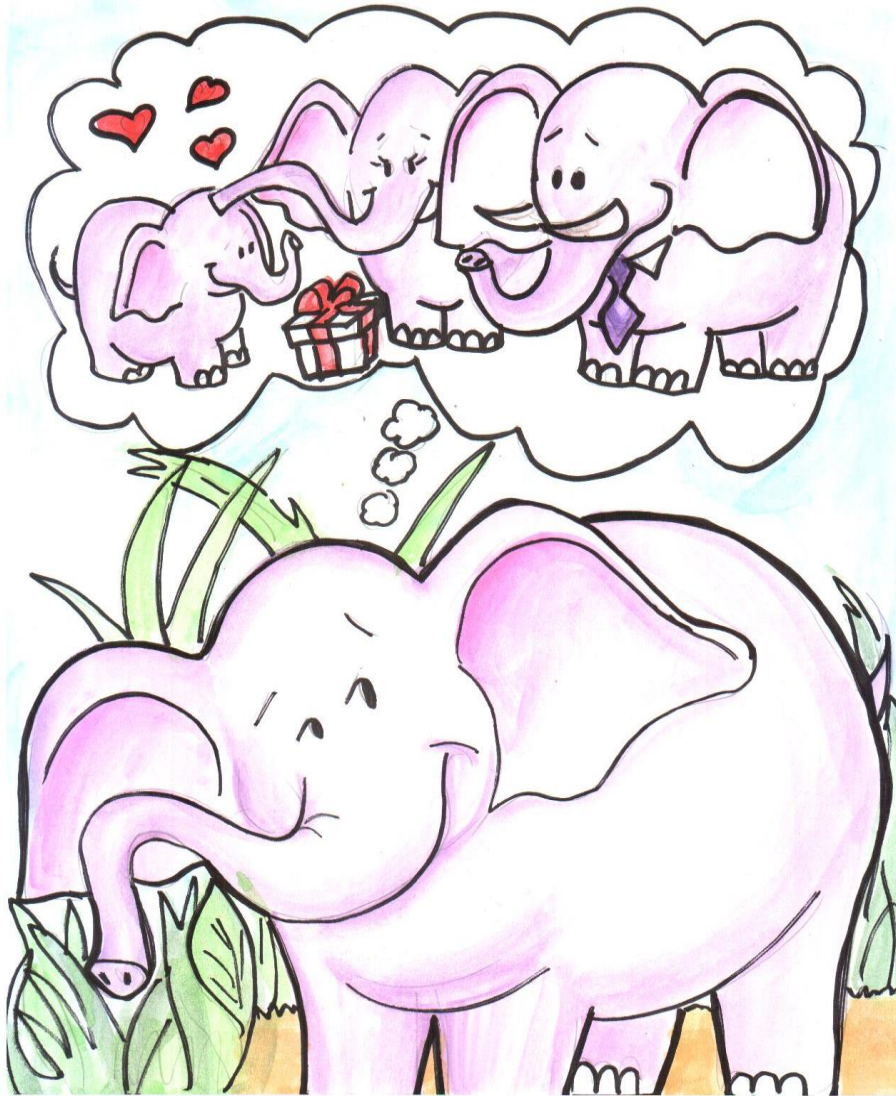


- Es un proceso interactivo y social
- Una necesidad básica
- Venimos determinados (as) biológicamente
- Una acto de relación, en donde intercambiamos mensajes mediante un lenguaje o forma de expresión.
- Al ser un proceso de interacción influye en las personas

# ¿Que es afectividad ?

- Afecto inclinación hacia algo o alguien.
- Capacidad de reacción que presenta un Sujeto ante un Estimulo
- Sus manifestaciones son las emociones y los sentimientos.
- Muestras de amor que un ser brinda a las personas que quiere o ama
- La afectividad se produce en un marco interactivo

# Símbolos de afectos



- Besos
- Caricias
- Abrazos
- Sonrisas
- Atención
- Cuidado

Aprender a comunicarnos y a escuchar de manera empática es un aspecto fundamental de ser padres y madres.





# Danza de la comunicación

**“ME GUSTAS TAL COMO ERES”**

**El bienestar emocional de nuestros hijas (o) depende de esta danza.**



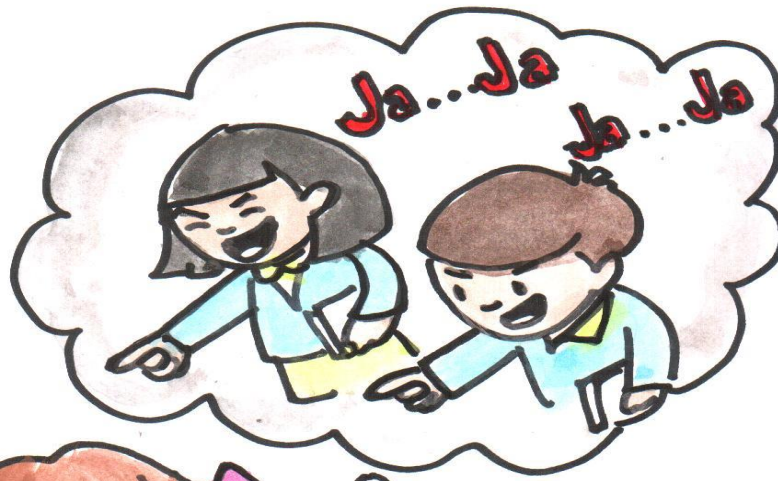
**Y en ocasiones en lugar de escuchar interpretamos, asumimos posturas críticas, prestamos poca atención, generalizamos o establecemos juicios de valor.**

**esto es:**

**Mandamos mensajes TU**

Psic. Irene Rodríguez Rivera

Tú "nunca"  
puedes  
sacar 10



Sentimiento de  
maltrato, por  
ser atacado (a).



Reacción de  
ataque

## Mensajes TU

**Etiqueta Negativa** + **Palabras extremas** (siempre, nunca, ninguno, nada)

La comunicación afectiva es un recurso preciso y valioso para practicar el Respeto hacia nuestros hijos (os), cuando escuchamos a nuestros hijos ellos desarrollan confianza que se transforma en gratitud.

Al escucharlos fomentamos en ellos su crecimiento emocional, logrando con ello:

- Que sean más ecuanímenes
- Más flexibles
- Con mayor apertura a escuchar a otros (as)
- Autocríticos

Ellos esperan ser escuchados, ser confortados, al no hacerlo se sienten abandonados, desamparados con el mensaje “Tú no me importas”

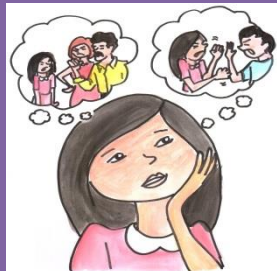


La actitud de escucha exige

- ✓ Postura física de acogida
- ✓ Mandar señales no verbales de respeto
- ✓ Mandar señales de atención genuina y comprometida
- ✓ Evitar juicios de valor (opiniones en las cuales se interprete apresuradamente la situación, poniéndole adjetivo a las actitudes y conductas del niño)
- ✓ Abstenerse de cuestionar, debatir o ejercer poder
- ✓ No ignorar o negar los sentimientos y emociones que nuestro hij@ esta manifestando
- ✓ Ser consciente de la utilización de los mensajes TÚ



# Comunicación Afectiva



Mensaje centrado  
en los hechos



Identifica el sentimiento



Petición directa

# Ejemplo de mensaje TU



Renata e una  
niña, que en  
ocasiones esta  
triste y no  
quiere jugar

Me siento  
molesta  
porque mis  
papás no me  
comprenden.  
Mejor no digo  
nada



Un día sus  
papás le  
dijeron: Renata  
tu SIEMPRE  
estas enojada y  
no quieres  
jugar NUNCA



# Ejemplo de comunicación afectiva

Renata e una  
niña, que en  
ocasiones esta  
triste y no  
quiere jugar



Un día sus papás le  
dijeron que la  
notaban que su  
comportamiento ya  
no era como antes  
que la percibían  
triste y desganada.  
¿Qué te sucede?



Renata le  
dijo que no  
gustaba que  
pelearan y  
que cuando  
esto sucedía,  
ella pelaba  
con sus  
hermano



# Es conveniente

✓ Acoger y respetar sus emociones, incluidas las que son indudablemente negativas: Rabia, miedo, decepción



- ⊘ Minimizar
- ⊘ Burlarse
- ⊘ Mostrarse indiferente
- ⊘ Descalificar
- ⊘ Ignorar.

- ✓ **Ser empático.** El adulto tiene a mostrar una actitud condescendiente que muchas veces es solo aparente, los niñas (os) lo perciben y se sienten desamparados.
- ✓ **Ser capaz de sintonizar emotivamente con el niña (o).** A los adultos nos resulta relativamente fácil sintonizar, con la ira, la rabia o la angustia de otro adulto, pero cuando se trata de un niña (o). minimizamos. Recordemos que las penas, rabietas o angustias son peores cuando menos recursos de elaboración racional tengamos, en los primeros años carecemos de experiencias con las que enfrentar una situación de angustia.
- ✓ **Ser capaz de <Retroceder>** de forma rápida a nuestra propia infancia en términos emotivos con el fin de utilizarlo como recurso para lograr la sintonía y la empatía emocional.
- ✓ **Ser capaz de regirse por el principio de la buena fe** esto es; confiar en la honestidad y la veracidad de nuestro hija (o).



Es de suma importancia **no tener miedo de perder** nuestra **autoridad** al practicar la empatía a través de la **comunicación afectiva y compasiva** con nuestros hijos (os). utilizarlo como recurso para lograr la sintonía, la empatía emocional y fortalecer el vínculo amoroso son ellas (os).





# Actividad para casa

mayo

- 1.- Graba una conversación con tu hija (o), cuando te cuente algo importante para él o ella.
  - Observa.
    - Tu tono de voz
    - Tu postura, lo miras, estás a su altura
    - Te centras en los hechos, acciones , sentimientos o en ambos
    - Logras que él o ella identifique sus sentimientos/emociones.
    - Logras que te haga saber a través de una petición directa lo que quiere (no cosas materiales)
    - Te observas utilizando mensajes TÚ, que haces al respecto.
    - Logras identificar tus sentimientos y separarlos de los de tú hija (o).
    - Sintonizas con lo que tu hija (o) te dice.