

 **Guía de Buenas Prácticas** 
de Comunicación en Familia
(y en el trabajo)

**Vivir de verdad
es tener relaciones de verdad**



Rocío Gómez Sanabria

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

www.CoachdeFamilia.com



1ª Buena Práctica

Recuerda en expresar lo que quieres, no lo que no quieres.

El cerebro no entiende imágenes mentales en negativo.
Primero las crea y luego pone un “no”.

Por eso es bueno expresar lo que **SÍ** queremos.



Por ejemplo, en vez de decir:
“No pegues”,
que el cerebro piensa: “pegar y no”, di:
¡Para!



2ª Buena Práctica

¿Deseas que te lean el pensamiento?

A veces ni nosotros mismos sabemos lo que queremos,
lo que necesitamos o lo que sentimos.
¡Pero pretendemos que los demás nos lean el pensamiento!



Por eso es bueno darnos tiempo en lo importante,
aclarar que me pasa, saber que necesito, y..

¡Aprender a pedir de forma muy seductora!



3ª Buena Práctica

**Si sientes que no te entienden,
pide que te expliquen lo que han entendido**

De lo que decimos a lo que interpretamos,
siempre hay un salto.

Y a veces sencillamente el otro
¡no tiene puestas las orejas de entenderte!



¿Tienes tu puestas las orejas de escuchar?



4ª Buena Práctica

¿Sabes la diferencia entre un conflicto y un dilema?

Un conflicto está lleno de juicios y de “deberías”
de rabia, tristeza y desencuentro.

Un dilema está en acoger con cariño nuestros límites.
y encontrar una estrategia que nos satisfaga a los dos.



Lo tuyo y lo mío.
Ahora tu, ahora yo.



5ª Buena Práctica

Trampas en que caemos todos: ¿Tener razón o ser feliz?

Tienes que elegir si quieres o no comunicarte con tu gente.

¿Quiero Paz o quiero Conflicto? ¿Tener razón o ser feliz?

Y es tu decisión.

A todos nos gusta *tener* razón y a todos nos molesta *perderla*.

Si sólo puedes ganar o perder,
o soberbios o humillados,
nos alejamos.



Me importa más entenderte
que tener razón.



6ª Buena Práctica

Segunda trampa: ¿Todo/ nada, siempre/nunca?

Los matices son la vida.
Somos más que blanco, negro o paleta de grises.
Pon en tu vida colores, formas, texturas y brillos.
Hablar de sentimientos y necesidades llena de vida.
Hablar desde el presente, el aquí y el ahora.



Destierra palabras como
Siempre -Nunca- Todo - Nada



Aquí y ahora, siento y necesito.



7ª Buena Práctica

Tercera trampa antifelicidad: Tu eres la causa de mis desdichas.

Tengo que..., debes de...

Hay palabras que destruyen y hay palabras que construyen.

Las palabras reflejan nuestro sentir.

Si sientes que el otro *debería ser* de otra manera.

O te tratas de imbécil a ti mismo.



¿Elegir o deber?

Eliges atender lo importante.



8ª Buena Práctica

Construyendo mapas de amor, encuentro y proyecto

Puedes hacer familia que sea un lugar de descanso,
recarga de energía y contribución a un mundo mejor.

Crea un Mapa de Amor:

Te quiero, me gustas, me siento bien contigo.

Un mapa encuentro:

No podemos evitar los conflictos, sí, resolver con sabiduría

Mapa de proyecto:

Construir con coherencia. Qué queremos y cómo hacerlo



Hacemos lo mejor que podemos
con el nivel de conciencia de cada momento.

¡Vive!



9ª Buena Práctica

Las claves de la felicidad: Vivir de verdad es tener relaciones de verdad.

¿Quieres saber que tiene mucha gente que se siente feliz?
Tiene un corazón que puede descansar confiado en el amor de otros.
Tu pareja, tus hijos, tus amigos, tus proyectos.

Una relación rica, recíproca, profunda.
Ser descanso y cercanía para tu gente querida y ellos para ti.



¡Construyes vida!



Rocío Gómez Sanabria

Comunicación y Convivencia

www.CoachdeFamilia.com

9 Buenas Prácticas de Comunicación en Familia



Inspiradas en Comunicación No Violenta,

Programación Neurolingüística,

Análisis Transaccional

y

Cosecha propia.



www.CoachdeFamilia.com