



 **Eva Bach**
Pedagoga y escritora



COMUNICACIÓN EDUCATIVA emocionalmente resonante



1

EL PODER DEL LENGUAJE POSITIVO

OBJETIVO → Transformar la comunicación educativa → Desarrollar un lenguaje y estilo de comunicación emocionalmente resonante.

El lenguaje no solamente define nuestra realidad. También la crea.
Es vehículo y generador de emociones.

CITAS

- Los niños/as avanzan más en su desarrollo psicológico cuando están rodeados de personas expresivas, afectuosas y cordiales, que realizan comentarios estimulantes y positivos y dedican tiempo a conversar con ellos/as, leerles en voz alta, narrar historias y compartir experiencias de su vida. – **LUÍS ROJAS MARCOS**
- La palabra es mitad de quien la pronuncia y mitad de quien la escucha. – **MICHEL DE MONTAIGNE**
- Nada te coloca o te disloca como la voz de los tuyos. Sus palabras, su voz, lo que se habla y lo que no se dice... constituyen la cartografía desde donde desplegaremos el sentido de la vida. – **VICENÇ ARNAIZ**
- La palabra es creadora. Nos constituye y nos modela. La riqueza léxica sostiene la riqueza de la experiencia - **RUTH GALVE**
- Los límites de mi lenguaje son los límites de mi mundo. – **LUDWIG WITTGENSTEIN**
- ¿Cómo puedo saber qué pienso, si aún no lo he dicho? - **KENNETH I. FORSTER**
- Hay tres cosas que nunca vuelven atrás: la palabra pronunciada, la flecha lanzada y oportunidad perdida. – **PROVERBIO CHINO**
- Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el silencio. - **PROVERBIO HINDÚ**
- Lo que crea y destruye las relaciones no es lo que decimos, sino la manera que tenemos de decir las cosas. - **CARL R. ROGERS**
- El efecto de determinadas palabras optimiza nuestro rendimiento, tanto en nuestra vida personal como profesional. – **LUÍS CASTELLANOS**
- La generosidad adulta apela a la generosidad del niño/a. – **CARME THIÓ**
- Cuando empleamos las palabras de una manera desajustada, no ajustadamente, se introduce algún tipo de injusticia en el mundo. – **ÁNGEL GABILONDO**
- Las palabras crean belleza. El lenguaje positivo es uno de los caminos de la felicidad. Si quieres ser soberano de tu vida, gobierna sobre tus palabras. – **JOSEPH LEDOUX**





- Unas cuantas palabras bien escogidas, y dichas en el momento oportuno, pueden transformar la vida de cualquier persona. – **JOHN GRINDER**
- Las palabras abren caminos o alzan muros, resuenan o disuenan, penetran o rebotan, iluminan u ofuscan, fortalecen o debilitan, acarician o hieren. - **EVA BACH**
- Cuando dos personas se encuentran tienen que ser como lirios de agua que se abren por completo: cada una mostrando su corazón dorado y reflejando el lago, las nubes y los cielos. - **KHALIL GIBRAN**
- La belleza salvará al mundo. Seguramente no podemos vivir sin pan. Pero también es imposible existir sin belleza. – **FIÓDOR DOSTOYEVSKY**
- Existen palabras de peso. En ellas se condensa un proceso, un devenir, una realidad dilatada en un amplio lapso. Es el caso de la palabra “madre”, por ejemplo, o de “padre” o “hijo”. La palabra de peso mueve algo en el alma, la conmueve, pone algo en marcha. Por ejemplo, el grito “socorro” o un simple “por favor” o “gracias”. Pero también las palabras “vida” o “despedida” o “patria” nos conmueven y ponen algo en marcha. – **BERT HELLINGER**

la capacidad de persuadir

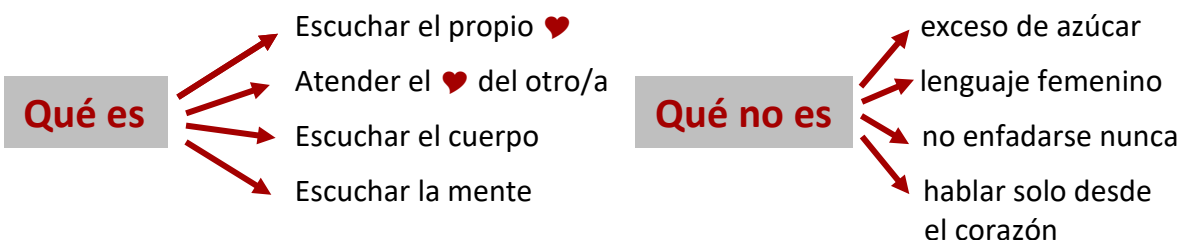
- palabras ➔ 7%
- tono de voz ➔ 33%
- l. corporal ➔ 55%

Albert Mehrabian (UCLA)

Hay dos formas de lenguaje hablado, según Rojas Marcos:

- 1) El social
- 2) El interno privado

El lenguaje positivo o con ♥





POR QUÉ Y PARA QUÉ EL LENGUAJE POSITIVO O CON ♥

La comunicación positiva es necesaria porque somos vulnerables y funcionamos mejor cuando se nos reconoce y se nos trata bien, que cuando se nos hiere o se nos ignora.

Dependemos de otros. De su mirada, atención, gestos, escucha y palabras, para construir nuestra imagen e identidad, para saber si somos valiosos y en qué, para interpretar el mundo y dar sentido a lo que nos ocurre.

La comunicación educativa emocionalmente resonante y afectiva, y el lenguaje positivo, tienen por objetivo:

- Potenciar lo bueno y mejor de cada persona
- Crear y regalarnos belleza
- Generar emociones agradables, que conmuevan y muevan.

CUALIDADES / CARACTERÍSTICAS DEL LENGUAJE POSITIVO o con CORAZÓN

esencial – penetrante – lúcido – clarificador – vitalista – balsámico - pacificador – personalizado - sugerente – motivador – potenciador – generativo – apreciativo – ético - estético – poético – bello - metafórico – esperanzador - transformador...

lenguaje con CORAZÓN

- Lenguaje depurado y esencial, sin paja ni hojarasca.
- Atraviesa la epidermis y llega al reducto interno e íntimo del SER
- Se inspira y se sostiene en emociones lúcidas o sabias, o bien las tiene en el punto de mira y se encamina a ellas. Cadencia “melódica”.
- Tiene efectos balsámicos. Libera, alivia, calma. Pone en “coherencia”.
- No impone ni exige. Respeta a la persona tal como es. Dignifica e invita.
- A menudo es poético y metafórico. Como las artes. Acaricia y regenera.
- Es clarificador. Deshace nudos, ilumina, ubica, inspira seguridad y confianza.
- Desprende y contagia grandes valores: sensibilidad, humanidad, calidez, belleza, bondad...
- Genera paz y bienestar. Acoge la tristeza, pero se encamina a la alegría (de ser y vivir)
- Da alas a sueños e ilusiones. Empodera. Refuerza y reafirma.
- Conmueve y mueve. Activa. Transforma. **Genera VIDA...**

Fuente: Eva Bach, *La belleza de sentir* (p. 132)





2

ESCUCHA ACTIVA – EMPATÍA - ASERTIVIDAD

EL LENGUAJE POSITIVO, según LUÍS CASTELLANOS

Conjunto de habilidades y competencias lingüísticas (y emocionales), que nos permiten ver, entender y comunicar los aspectos favorables de los acontecimientos y nos impulsan para que podamos hacer que la historia de nuestra vida y de la humanidad sea una buena historia.

3 FASES

- 1) Conciencia de nuestro lenguaje actual
- 2) Entrenamiento de un nuevo lenguaje
- 3) Cambio de lenguaje. Consolidar el hábito de expresarnos en positivo

SEÑALES

- 1) Coherencia
- 2) Energía, vitalidad
- 3) Influencia
- 4) Empatía

COMPETENCIAS COMUNICATIVAS BÁSICAS

competencias comunicativas básicas

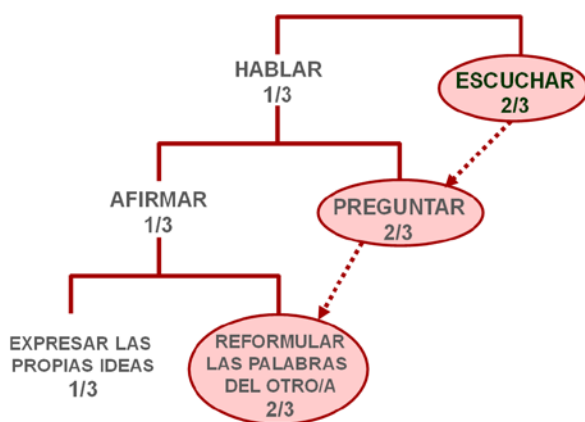




LA ESCUCHA

- Tenemos dos orejas y una boca para que podamos escuchar el doble de lo que hablamos. – **EPICTETO**
- Lo más importante de la comunicación es escuchar lo que no se dice. - **PETER DRUCKER**
- ¡ESCUCHA!
Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme, no estás haciendo lo que te he pedido.
Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no tendría que sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.
Cuando te pido que me escuches y tú piensas que tienes que hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.
¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que te tomes molestias por mí. Escúchame, solo esto. - **R. O'DONNELL**
- La mayoría de nosotros escuchamos a través de una pantalla de resistencia. De una auténtica escucha nos separan nuestros prejuicios, sean religiosos o espirituales, psicológicos o científicos, nos separan nuestras preocupaciones diarias, nuestros deseos o expectativas, nuestros miedos, etc. Y con todo esto como pantalla... ¡escuchamos! Por lo cual, lo que realmente escuchamos es... nuestro ruido, nuestro sonido, no lo que realmente está siendo dicho...- **KRISHNAMURTI**

REGLA DE LOS 2/3



ESCUCHAR DE VERDAD

intención de hacer una de estas cosas:

1. ENTENDER a alguien
2. GOZAR con alguien
3. APRENDER algo de alguien
4. AYUDAR o CONSOLAR

MacKay, Davis y Fanning.
En. Salmuri, F. (2003). *Libertad emocional*. Barcelona, Paidós.

Aéliou, F. (2003). *El arte de dirigir*. Barcelona: Gestión 2000

ESCUCHAR significa hacer sentir al otro/a que nos importa él o ella y que nos importa lo que dice.





LA EMPATÍA

Etimológicamente “empatía” proviene de la palabra griega “empathia” y significa “sentir dentro”.

Significa conectar con los sentimientos de otra persona sin quedar atrapados en ellos e independientemente de si coinciden o no con los propios. Sintonizar con los sentimientos de los otros cuando son los mismos que los nuestros es SIMPATÍA y no empatía. La empatía supone encontrar un punto medio entre la frialdad o la insensibilidad, por un lado, y la identificación con los sentimientos del otro, por otro lado.

Acostumbramos a definir la empatía como la capacidad de ponernos en la piel del otro, pero esto es muy difícil. Por esto es más adecuado hablar de varios grados de empatía:

- 1) RECONOCER LA DIFERENCIA** → El nivel más elemental de empatía es el reconocimiento de la alteridad y la diferencia. Darse cuenta de que el otro tiene “otra piel” y de que piensa, siente y actúa diferente porque tiene otra piel, ya es un primer grado bastante importante de empatía. Significa comprender que el otro/a está en otro lugar, legitimar que esté en otro lugar, no querer sacarlo de allí como sea, y plantearnos que nosotros/as, en su lugar y circunstancias, probablemente sentiríamos lo mismo y actuaríamos igual.
- 2) CONEXIÓN EMOCIONAL (a pesar de la diferencia)** → Sintonización. Conexión emocional con los sentimientos del otro, aunque sean distintos a los nuestros. Legitimar y validar lo que la otra persona siente. Percibir sus emociones, acompasarnos a su latido interno y limitarnos a estar presentes y disponibles, dejando que sea la otra persona quien nos marque su ritmo y necesidades.
- 3) COMPRENSIÓN EMOCIONAL (más profundidad que el respeto)** → Comprensión profunda de lo que siente la otra persona y de lo que la lleva a sentirlo. Ver o percibir qué mueve a la otra persona, qué origina sus emociones y actitudes.
- 4) DIGNIFICAR, CONFIAR** → Más allá del respeto. Mirada que confía y dignifica. Va unos pasos más allá de la compasión. Implica reconocer la capacidad y potencial de la otra persona para transformar sus emociones y sentimientos y adoptar maneras de sentir más saludables e inteligentes.

Fuente: Eva Bach, *La belleza de sentir*. (Plataforma editorial, 2015)





la empatía no es:

- Un dictamen sobre cómo vemos o percibimos al otro/a
- Un juicio de valor o descripción de sus sentimientos

Podríamos invadir su reducto íntimo, malograr su autoestima, yendo más allá de lo que puede asimilar o bien descubriendo lo que quizás convenga que descubra por sí mismo/a.

la empatía requiere:

- Un punto medio entre la desconexión y la identificación
- Aproximarse al sentir del otro/a, conservando el propio centro.
- Comprender y legitimar los sentimientos del otro/a, aunque nosotros/as tengamos otros.



BLOQUEAN LA EMPATÍA

- Autoritarismo, rigidez
- Juicios / Prejuicios
- Querer cambiar, ignorar o negar los sentimientos
- Dar consejos gratuitos
- Hablar demasiado o muy frecuentemente de una/o mismo/a
- Recriminaciones, reproches, críticas...
- Interrogatorios
- Defensa y justificación de la otra parte
- Comparaciones / Evasivas
- Manifestar lástima / Exceso de compasión

REQUISITOS DE LA EMPATÍA

- Autoconocimiento y conciencia de las propias emociones.
- Calma y receptividad.
- Capacidad de escucha activa: escuchar con el cuerpo y el corazón.
- Capacidad de captar los mensajes no verbales: Más del 90% de los mensajes emocionales son de naturaleza no verbal y se captan de manera global y asintáctica.
- Una base afectiva: Que el otro nos importe.
- Medida: si nos excedemos no empatizamos ni ayudamos.
- Iniciar el aprendizaje en el seno de la familia y continuarlo a lo largo de toda la vida en el resto de ámbitos.





DESAJUSTES EMOCIONALES, vistos con MIRADA EMPÁTICA

- Qué nos puede querer decir sobre sí mismo/a, que no sabe decirnos de otra manera.
- Qué nos puede estar mostrando sobre la familia, la escuela o el contexto circundante.
- Qué puede estar expresando en nuestro lugar o en nuestro nombre.

practicar la empatía - alumnado



A. Carpena



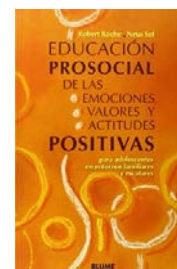
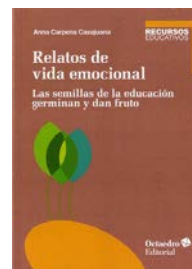
R. Roche i N. Sol



A. Carpena

Fuentes:

- Carpena, Anna (2019) *Relatos de vida emocional*. Barcelona, Octaedro
- Roche, R. Y Sol, N. (1999) *Educación prosocial de las emociones, valores y actitudes positivas*. Barcelona, Blume.



Nuestra primera reacción ante las afirmaciones, sentimientos, actitudes o ideas de otra persona suele ser una evaluación inmediata o un juicio: “Es lo correcto”; “Está equivocado”, “Es una tontería”; “Esto es anormal”, “Es incorrecto”; “No es razonable”. Muy pocas veces nos permitimos comprender exactamente lo que su afirmación significa para él. - **CARL. R. ROGERS**





LA ASERTIVIDAD

SALTER (1949) La relaciona con la expresión emocional adecuada, efectiva, responsable y respetuosa.

LAZARUS (1949) La relaciona con la libertad emocional: ser capaces de reconocer y expresar adecuadamente cada estado afectivo, sea del signo que sea.

WOLPE (1958) Expresión abierta de amistad, afecto y otros sentimientos no ansiosos.

CASTANYER (1996) Capacidad de autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a las otras personas. Expresión de una sana autoestima.

BACH y FORÉS (2008) Capacidad de comunicar afectiva y efectivamente, de una manera directa, honesta y respetuosa.

- Cuanto más desarrollamos la comunicación afectiva, más cerca estaremos de practicar la comunicación efectiva de manera constante. - **CECILIA ALEGRÍA**
- Autenticidad no es hacer cualquier juicio de valor sobre las otras personas. La inteligencia emocional no tiene nada que ver con este tipo de “autenticidad”. No consiste en desatar la expresividad “natural” de cada cual, sino en regularla y adecuarla a las necesidades y posibilidades propias, de los otros y del entorno. - **PERE DARDER y EVA BACH**
- Evita los numerosos caminos que podrían parecer asertivos pero que, de hecho, no son más que caminos inútiles: por qué tienes que decirle a uno de los profesores de alguno de tus hijos que te parece que a su asignatura le falta interés, o a un conferenciante que no dice más que banalidades, o a la pareja circunstancial con la cual te ha tocado jugar al mus que no ha hecho nada más que cometer un error tras otro. – **ERIC SCHULER**
- Tenemos el derecho a ser tratados/as exquisitamente y el deber de tratar exquisitamente a las otras personas. – **Eva Bach**



© IMAGEN: K1000 Roca – ICONOS: CANVA free





estilos comunicativos

AGRESIVO

Yo tengo derechos, tú no

- Critica constantemente, señala siempre lo negativo
- Agrede verbalmente y psíquicamente
- Ridiculiza, humilla, descalifica, humilla...
- Es intransigente, inflexible
- Aterroriza, reprocha, manipula, amenaza, castiga...
- Se cree "superior", falta de reconocimiento al otro/a

PASIVO

Tú tienes derecho, yo no

- Se deja avasallar, pisar...
- Evita expresar sus opiniones
- Tiene pensamientos derrotistas
- Expresa con dificultades sus sentimientos
- Calla, teme el rechazo y el abandono de las otras personas
- Teme mucho el fracaso, la crítica...
- Huye, evita enfrentamientos y obstáculos

ASERTIVO

Yo tengo derechos y deberes, tú tienes derechos y deberes

- Es honesto/a consigo mismo/a y con las otras personas
- Se siente seguro/a
- Se respeta y valora a sí mismo/a y a las otras personas
- Es autónomo/a y favorece la autonomía de los otros/as
- Actúa según sus convicciones y respeta las ajenas
- Sabe dar, pedir, aceptar y poner límites

ACTITUD y DISPOSICIÓN

- Expresarnos de una manera honesta, directa y respetuosa. Decir abiertamente lo que siento, lo que pienso, lo que necesito, lo que me gusta, lo que no me gusta, lo que deseo y lo que no deseo, acogiendo con el mismo respeto lo que sienten, piensan, necesitan, les gusta (o no les gusta), desean (o no desean) otras personas.
- Voluntad de mejorar y cuidar las relaciones.
- Honestidad y responsabilidad emocional.
- Interés para adecuar nuestras respuestas al entorno.
- Ni me dejo agredir, ni agredo a los/as que no comparten mis opiniones.
- Tengo presente la danza del tú-yo y la practico en mis interacciones.
- Valoro y practico el arte de la exquisitez interpersonal.

FUENTE: Eva Bach y Anna Forés





¿Cuánto tardo en formular
una **pregunta** con la
palabra clave?



Yo pienso... / ¿**Tú** qué piensas?
A mí me parece... / ¿A **ti** qué te parece?
A mí me preocupa... / ¿A **ti** qué te preocupa?
Yo necesito... / ¿**Tú** qué necesitas?
Yo haría... / ¿**Tú** qué harías?
Yo propongo... / ¿**Tú** qué propones?
Yo prefiero... / ¿**Tú** qué prefieres?
A mí me gusta o me gustaría... / ¿A **ti** qué te gusta o te gustaría?
A mí me disgusta... / ¿A **ti** qué te disgusta?
Yo deseo... / ¿**Tú** qué deseas?
Yo me siento... / ¿**Tú** cómo te sientes?
A mí me haría sentir bien... / ¿A **ti** qué te harías sentir bien?
Etc.

REGLA de ORO – H. Ginott

para formular críticas / quejas / peticiones

Procedimiento XYZ +1

- X** Conducta que me molesta
 - Y** Sentimientos que experimento
 - Z** Muestro mis preferencias
 - +1** Asumo mi propio compromiso
- problema
- solución

© En: Bach y Forés (2008) La asertividad. Para gente extraordinaria. Barcelona, Plataforma



PROMOVER UNA CONDUCTA POSITIVA

Procedimiento ABC +1

- A** Defino la conducta que quiero promover
- B** Expreso los sentimientos gratos que me provoca
- C** Explico en qué creo que **nos** beneficia
- +1** Agradezco la conducta a la otra persona



TÉCNICAS ASERTIVAS

- 1** MENSAJES "YO"
- 2** DISCO RAYADO
- 3** BANCO de NIEBLA
- 4** OPINIONES DIVERGENTES
- 5** PETICIONES / FAVORES
- 6** OFRECER OPCIONES
- 7** OBSERVACIONES (en lugar de críticas)
- 8** DECIR "NO" (dar una negativa)
- 9** PERO / Y
- 10** DECIRLO EN POSITIVO



NEGOCIAR





3

TÉCNICAS ASERTIVAS – facilitadores, obstaculizadores

1 MENSAJES "YO"

A veces, se resume la asertividad como “hablar desde el Yo”, que no significa hablar todo el rato “yo” ni hablar todo el rato de mí. Significa no confundir mis opiniones o sentimientos con la realidad. Es decir, expresar lo opinable y subjetivo de manera que quede claro que es mi opinión subjetiva, que son mis gustos, deseos, pensamientos o sentimientos personales, mi forma particular de ver la realidad y no la realidad. Es mi verdad, no la verdad absoluta. “No me gusta, no significa no vale”. Esta técnica tiene que ver con el ejercicio “Mensajes que cierran, mensajes que abren” (página 1, dossier práctico 3-4).

2 DISCO RAYADO

Mantener y repetir lo mismo, brevemente, con las mismas palabras o muy similares:

- Ya sabes qué pienso
- Ya sabes que mi opinión
- Sigo pensando lo mismo
- Mantengo lo que te dije
- Voy a decirte lo mismo...
- Como te dije la otra vez...

3 BANCO de NIEBLA

Ante las críticas, en lugar de justificarnos o ponernos a la defensiva:

- **Escuchar** sin asentir ni disentir:
Lo escucho y lo pensaré.
- **Preguntar**: ¿Esto piensas? ¿Así te sientes? ¿Tú qué harías? ¿Qué propones?...
- **Dar la razón en parte**:
 - Estoy de acuerdo, en parte.
 - Lo comparto, en parte.

4 OPINIONES DIVERGENTES

En lugar de: "No estoy de acuerdo", "Estás equivocado/a", "No sabes lo que dices", "No tienes razón", "Esto no es verdad"...

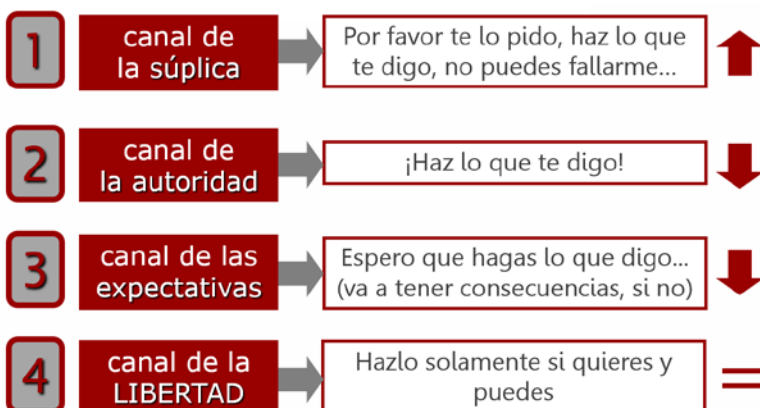
- Yo opino distinto / Mi opinión es...
- Yo lo veo de otra manera
- Yo, en cambio, pienso que...





- Nunca me lo había planteado así
- Lo que has dicho es cierto y también es cierto que...
- Yo añadiría que...
- A veces es así y otras veces...

5 PETICIONES / FAVORES



© Fuente: F. Ramon-Cortés (2008) *Conversaciones con Max*. Barcelona, RBA-integral

6 OFRECER OPCIONES

Ofrecer la posibilidad de escoger entre varias alternativas, en lugar de imponer una o de limitarlo a una sola:

- Suele producir una sensación muy agradable de libertad
- Fomenta la autonomía y la responsabilidad
- Muy recomendable en niños/as y adolescentes
- A veces no se puede escoger "qué", pero sí "cómo"

7 OBSERVACIONES (en lugar de críticas)



© Fuente: F. Ramon-Cortés





8

DECIR "NO" (dar una negativa)

INDAGAR EN UNO/A MISMO/A: Con qué personas y en qué situaciones me cuesta más; qué me dificulta decirlo (qué temo); cómo lo encajo cuando recibo un "NO"

- Decirlo serenamente
- Postura corporal relajada
- Lo más breve posible
- Una sola razón clara... o ninguna
- Podemos no justificarnos
- Podemos no ser sinceros
- Podemos guardarnos motivos
- Mantener el "no"



- *No, lo siento*
- *Uy, no, esto no*
- *Pues..., "no"*
- *Es "no", me sabe mal*
- *Lamento tener que declinarlo*
- *No, gracias*
- *No me atrae*
- *No puedo, lo siento*
- *No lo veo / No me veo...*

9

PERO / Y

Cuando se trate de formular observaciones, valoraciones, deseos, correcciones, etc., situar la parte negativa de la frase o la proposición delante del "pero" y la positiva detrás. Normalmente, lo hacemos al revés.

Siempre que se pueda, sustituir el "pero" por "y".

— + **pero** —

— **pero** + —

y

- Está muy bien en general, **pero** hay que corregir algunos errores → Hay que corregir algunos errores, **pero** está muy bien en general.
- Lo siento, **pero** no podré → No podré **y** lo siento

10

DECIRLO EN POSITIVO

- Reducir el número de "Noes"
- Expresar lo que deseo (en lugar de lo que no)
- Quejas versus necesidades: habituarnos a expresar las quejas como necesidades.
- *Afortunadamente...* → Luís Castellanos recomienda que siempre que expresemos algo desagradable, doloroso, ingrato, injusto que nos ocurrió, que supuso un contratiempo y no provocó un susto, un disgusto, enojo, etc., añadamos al final "*afortunadamente...*", para acabar señalando algo positivo que hubo o simplemente que aquello se resolvió o pasó.



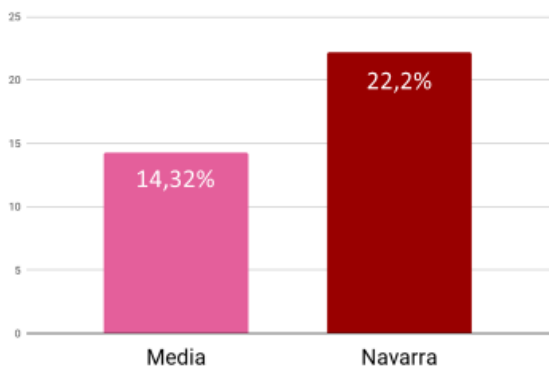


4

MENSAJES OK Y MENSAJES NO OK



expresiones genuinamente afectivas



**COMUNICACIÓN
AFECTIVA
=
COMUNICACIÓN
EFECTIVA**

PALABRAS QUE DAÑAN

Descalificaciones – Desconfianza – Reproches – Juicios - Burla, cinismo – Amenazas - Chantaje emocional – Culpabilizar - Comparaciones

MENSAJES QUE ACARICIAN

- Breves y concisos. Con las palabras justas.
- Honestos, valientes, claros, firmes.
- Empáticos y asertivos.
- Win-Win
- Desde los sentimientos, no desde el juicio.
- Orientados a soluciones.
- En positivo.
- Caricias al SER / Correcciones al HACER.
- Personalizados.
- En momentos adecuados.
- Palabras bellas.



FUENTE: Eva Bach y Montse Jiménez, capítulos 24-25, páginas 91-97



LA METÁFORA

LA METÁFORA es una “imagen”, idea o palabra, que aporta luz sobre otras imágenes, ideas y palabras.

Fuente: Adaptación-síntesis de “La caja de las palabras”, de Mar Benegas y Eva Vázquez, Lóguez ediciones (2014)

La Metáfora tiene un gran poder educativo. A menudo contiene “verdades” universales expresadas con belleza. Invita a observarlas, a reflexionar, a sentir, sin obligar ni intimidar, por lo que penetran más fácilmente en el alma humana o en el inconsciente.



La METÁFORA multiplica de manera ilimitada el significado literal de las palabras, lo cual permite describir conceptos que a menudo son difícilmente verbalizables, como la muerte, la felicidad, el amor o el miedo.

Según la lingüística cognitiva, las metáforas también permiten conceptualizar nuevos conceptos a partir de aproximaciones a otros ya conocidos, explicar innovaciones en cualquier ámbito del conocimiento e, incluso, cambiar la mentalidad a la hora de entender vivencias concretas o abstractas.

David Bueno



Si no te gusta lo que recibes, revisa muy bien lo que estás dando.





5

HABILIDADES DE COMUNICACIÓN Y RELACIÓN

- Presentarse / presentar a otros/as
 - Iniciar-mantener-cerrar conversación
 - Formular preguntas delicadas asert.
 - Dar y seguir instrucciones
 - Pedir un favor
 - Disculparse
 - Dar las gracias / Agradecer
 - Expresar los propios sentimientos
 - Comprender los de los otros/as
 - Expresar una necesidad personal
 - Saber elogiar / aceptar un elogio
 - Saber expresar / recibir afecto
 - Manifestar una discrepancia
 - Saber formular y admitir quejas o críticas asertivamente
 - Dar y aceptar una negativa
 - NEGOCIAR
 - ...
- síntesis: Eva Bach**

HABILIDADES SOCIALES

- Enfrentarse al enojo del otro
 - Defenderse de ataques ajenos / Responder a una acusación asert.
 - Compartir algo
 - Defender los propios derechos
 - Hacer broma / Responder a bromas
 - Evitar entrar en discusiones
 - Defender a un compañero/a
 - Asumir y superar un fracaso o error
 - Afrontar las presiones de grupo
 - Tomar decisiones
 - Establecer un objetivo
 - Informarse
 - Resolver conflictos
 - Influencia/ Poder personal
 - Automotivarse y motivar
 - ...
- adaptación: Joan Vaello**

NIVELES de COMUNICACIÓN
Eric Berne

- 1 Fórmulas rituales estereotipadas
- 2 Hablar de los otros (cotilleos, críticas...)
- 3 Expresar ideas, opiniones, conocimientos
- 4 Explicar vivencias y experiencias personales
- 5 Compartir sentimientos
- 6 Cultivar el afecto y/o el amor en las relaciones

NIVELES de COMUNICACIÓN
FERRAN RAMON-CORTÉS

- 1 Hablar de cosas
- 2 Hablar de los otros
- 3 Hablar de mí mismo/as
- 4 Hablar de mis sentimientos
- 5 Hablar de los sentimientos que hay entre nosotros/as



• La persona que tiene más habilidades comunicativas es aquella que sabe escuchar mejor, que escucha con los ojos y con todo el cuerpo. Pongamos en nuestros ojos y nuestra mirada unas gotas de afecto y de ternura, de actitud positiva y de gusto por la vida, de creatividad, de gratitud, de humanidad. – **SEBASTIÀ SERRANO**



Role-playing HHCyR

ANTES DE LA REPRESENTACIÓN

En grupos de 4-6, elaborar un guion sobre una habilidad en la que una mayoría experimentan alguna dificultad.

REPRESENTACIÓN

- Salir grupo por grupo.
- Sin papeles.
- Mínimo: 2 actores/actrices.

DESPUEÉS DE LA REPRESENTACIÓN

3 tipos de **feedback**:

- 1) Autovaloración de los propios/as protagonistas
- 2) Feedback del grupo
- 3) Feedback de la formadora



HABILIDADES REPRESENTADAS EN ROLE-PLAYING EN LA SESIÓN 5

- 1) Un profesor pide silencio al grupo de alumnos/as para poder seguir con las explicaciones.
- 2) Una alumna confinada, escribe un correo electrónico para pedir que le gustaría poder seguir las clases por Meet. La tutora convoca a las demás profesoras para comentárselo, pedirlo y valorar posibilidades.
- 3) Dos profesoras tienen que mantener una conversación delicada con las/os madres/padres de un alumno para decir que llega sucios, huele mal y están preocupadas por el hecho de que pueda ser marginado por ello.
- 4) Una profesora-tutora traslada a un profesor especialista quejas por parte de su grupo de alumnos/as, sobre las clases y métodos didácticos de dicho profesor.
- 5) Dos compañeras de Infantil no se ponen de acuerdo en la forma de atender determinadas emociones o necesidades de las/os niños/as.





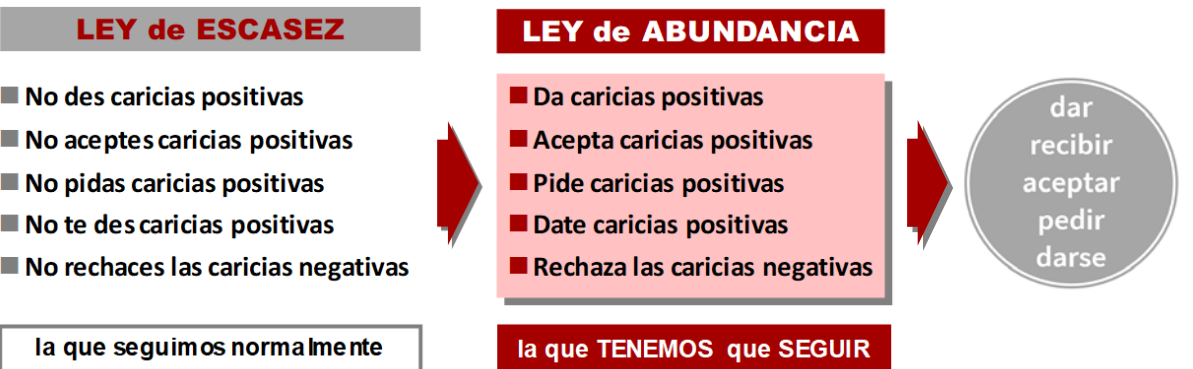
6 COMUNICACIÓN AFECTIVA -caricias- y GRATITUD

LAS CARICIAS

La comunicación afectiva según el Análisis Transaccional



LEYES NO ESCRITAS – CLAUDE STEINER





Síntesis C. STEINER

- Las caricias no siempre fluyen libremente, ni siquiera entre las personas que se aman. Nuestra naturaleza básica pide abundantes caricias. Darlas y recibirlas tendría que ser sencillo y gozoso. En cambio, muchas veces experimentamos dificultades. Pocas veces nos sentimos libres para expresar el afecto y el amor abiertamente. Tenemos inhibiciones no solo para dar, también cuesta mucho aceptar y pedir caricias, y somos especialmente reacios a proporcionarnos caricias a nosotros mismos.
- Podemos recurrir a evasivas diversas para no dar: “Ya sabes que te quiero”, “¿Cuántas veces te lo tendré que decir?”, “Si no te quisiera, no estaría aquí...”, “Ya te demuestro mi amor con lo que hago por ti...”
- Algunas personas rechazan también las caricias que les brindan.
- Pocas veces, en nuestro diálogo interno, nos damos caricias positivas y, en cambio, sí que a menudo nos descalificamos con facilidad.
- La práctica de la caricia irá eliminando las dificultades y la sensación de extrañeza.
- Podemos empezar haciendo comentarios, como por ejemplo: “¿Puedo decirte una cosa que me gusta de ti?”, “Me gustaría expresarte un sentimiento que tengo...”

DESCUENTO DE CARICIAS

Algunas formas de rechazar una caricia:

- No me lo merezco
- No me conoces bien
- Tú, que me quieres mucho / que me mires con buenos ojos
- Tú, que eres muy amable / siempre dices cosas bonitas
- No tiene importancia
- No tiene ningún mérito
- Cualquiera lo haría / Todo el mundo
- Tú también / Tú más (que yo)
- Humor / bromas / ironía

EL SALDO DE CARICIAS

Todas las personas tenemos un saldo de caricias, resultante de la suma de caricias que recibimos y damos. Para ir bien, este saldo tiene que ser positivo.

Es difícil contabilizarlo en valores absolutos, dado que cada persona se rige por su propio baremo. Cada cual tenemos un canal o canales preferentes en la recepción de caricias, hay un tipo de caricias que aceptamos y otras que rechazamos y no todas las que recibimos tienen el mismo valor. Esto depende de varios factores (tipos de caricia, persona que nos la da,





momento y situación en que se nos da, conexión con nuestras necesidades y sentimientos, etc.). Tampoco las caricias negativas valen lo mismo ni repercuten por igual en todo el mundo. La autoestima y el autoconcepto, también la autoimagen, juegan un papel importante en el valor que damos, tanto a lo negativo como a lo positivo que recibimos y en cómo nos afecta.

Las caricias pueden acumularse. Cada cual puede elaborar su propio banco y depósito de caricias.

STEPHEN COVEY - cuenta bancaria emocional → En las relaciones próximas tienen que haber ingresos constantes. Las interacciones diarias producen reintegros automáticos y los depósitos iniciales se evaporan. Si no hay ingresos periódicos, la relación se va deteriorando y la cuenta acaba quedando con un saldo negativo y al descubierto.

La GRATITUD

CITAS

- Cultivar la gratitud es bastante más que dar las gracias. Es la expresión de un sentimiento generoso, auténtico y profundo de reconocimiento por lo que los otros nos dan, nos ofrecen, nos aportan o simplemente representan en nuestra vida. – **Eva Bach y Montse Jiménez**
- La gratitud es una actitud PROSOCIAL indispensable para que todas las personas de todas las edades nos sintamos reconocidas. – **Rébecca Shankland**
- Tan solo un corazón agradecido pueda prender. - **Marianne Franke, pedagoga alemana**
- La gratitud, como ciertas flores, no florece en las alturas, reverdece en la tierra fértil de los humildes. - **José Martí, político y escritor cubano**
- Cuando bebas agua, recuerda la fuente. – **Proverbio chino**
- Una sociedad crece y resplandece cuando los ancianos plantan árboles a la sombra de los cuales saben que tal vez nunca se sentarán. - **Proverbio griego**
- Acepta lo que es. Agradece lo que fue. Confía en lo que será. – **Anónimo**

EVIDENCIAS CIENTÍFICAS

- Única virtud, entre **24**, que está siempre presente en las buenas relaciones y el bienestar emocional - **revista Scientific American (2015)**
- Escribir una **carta de gratitud**, en pacientes hospitalizados con tendencias suicidas.
Dr. Robert A. Emmons:
 - **88%** reducción desesperanza
 - **94%** aumento nivel de optimismo





- Llevar un **diario de gratitud** – en personas con trastornos y dolores neuromusculares -
Dr. Robert A. Emmons
 - + positivas
 - + optimistas
 - + conectadas a los otros
 - + horas de sueño
- Estudio con **700 adolescentes** → La disposición al agradecimiento favorece la **integración social** y el **altruismo** – Rébecca Shankland
- Niños/as más agradecidos/as con los iguales a los **10 años** → Más actividades comunitarias y más integración social a los **14 años** – estudio revista *Motivation and emotion*

ACTIVIDADES GRATITUD

GRATITUD (1) 70

Piensa 3 cosas que puedas agradecer a 3 personas concretas.
Haz llegar tu agradecimiento a cada una, siguiendo la siguiente fórmula:
Gracias + nombre de la persona + por (acción que agradece)
Ejemplo:
Gracias Marc por interesarte por cómo me ha ido el día.

Thank you!

© Eva Bach & Montse Jiménez, Mares y padres influencers

GRATITUD (2) 71

Te proponemos un ejercicio de gratitud hacia una persona o experiencia del pasado que fue difícil o ingrata. En ese momento no habría sido posible agradecer nada, pero ahora sí:
En qué elementos puedo estar agradecido/a
Qué he aprendido
Qué cualidades he desarrollado a partir de aquella experiencia
En qué ha contribuido a mi vida y valores actuales.

Thank you!

Rebecca Shankland,
Los poderes de la gratitud

© Eva Bach & Montse Jiménez, Mares y padres influencers

GRATITUD (3) 72

Carta de la gratitud: Cierra los ojos y piensa en una persona que ha hecho o ha dicho algo que ha cambiado tu vida a mejor y a la que no le has agradecido, o no suficientemente. Escribe una carta de unas 300 palabras y entregársela.

Thank you!

Rebecca Shankland,
Los poderes de la gratitud

© Eva Bach & Montse Jiménez, Mares y padres influencers

- Llevar un **Diario de Gratitud**
- 2 GRACIAS a familia y escuela: 2 cosas a agradecer a la familia y 2 a agradecer a la escuela

Fases del aprendizaje socio-emocional



Entrenamiento de hábitos

Jane Wardle
University College – London

sencillos → 21 días
complejos → 66 días
más complejos → +3 meses





SELECCIÓN DE BIBLIOGRAFIA Y WEBGRAFIA

- ALBALADEJO, M. (2007) *La comunicación más allá de las palabras. Qué comunicamos cuando creemos que no comunicamos*. Barcelona, Graó.
- ALBRECHT, K. (2007) *Inteligencia social. La nueva ciencia del éxito*. Bcn, Ediciones B.
- ALEGRIA, C. (2000) *Comunicación efectiva = Comunicación afectiva*. Madrid, Espasa Práctico.
- BACH, E. y JIMÉNEZ, M. (2019) *Madres y padres influencers. 50 herramientas para entender y acompañar a adolescentes de hoy*. Barcelona, Grijalbo.
- BACH, E. (2017) *Educar para amar la vida*. Barcelona, Plataforma.
 - (2015) *La belleza de sentir. De las emociones a la sensibilidad*. Barcelona, Plataforma.
 - (2008) *Adolescentes “qué maravilla”*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E. y MARTÍ, C. (2013) *Por amor a mi familia. La fuerza emocional del vínculo con nuestros padres*. Barcelona, Plataforma.
- BACH, E. y FORÉS, A. (2008) *La asertividad. Para gente extraordinaria*. Bcn, Plataforma.
- BERCKHAM, B. (1998-2004). *Cómo defenderse de los ataques verbales*. Barcelona: Integral.
- BISHOP, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. Madrid: Gedisa.
- BLOCH, D. i MERRITT, J. (2002) *El pensamiento positivo y los niños*. Madrid, Los libros del comienzo.
- CARPENA, A. (2016) *La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- CASTANYER, O. (1996) *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Bilbao, Desclée de Brouwer.
- CASTELLANOS, L., YOLDI, D. e HIDALGO, J.L. (2016) *La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos*. Barcelona, Paidós Contextos
- CASTELLANOS, L. (2019) *El lenguaje de la felicidad: cambia tu relato, transforma tu vida*. Barcelona, Paidós Ibérica.
 - (2017) *Educar en lenguaje positivo. El poder de las palabras habitadas*. Barcelona, Paidós Educación.
- CASTELLVÍ, A. (2016) *Educar sin gritar*. Madrid, La esfera de los libros.
- CORKILLE, D. (1994) *El niño feliz. Su clave psicológica*. Barcelona, Gedisa.
- CORNELIUS, H. y Faire, S. (1989) *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente*. Madrid, Gaia.





- CYRULNIK, B. (2004) *Del gesto a la palabra. La etología de la comunicación en los seres vivos*. Barcelona, Gedisa.
- CURY, A, (2007) *Padres brillantes, maestros fascinantes*. Barcelona, Zenith.
- ELZO, J. (2008) *La voz de los adolescentes*. Madrid, PPC.
- ELZO, J. y CASTIÑEIRA, A. (2012) *Valores blandos en tiempos duros. La sociedad catalana en la Encuesta Europea de Valores*. Barcelona, Proteus.
- EMMONS, R. (2016) *El pequeño libro de la gratitud. El camino más corto para ser feliz y disfrutar de la vida*. London, Gaia.
- ENDE, M. (2004) *Momo*. Madrid, Alfaguara
- FABER, A. y MAZLISH, E. (2009): *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Barcelona, Medici.
 - (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona, Medici.
- FUNES, J. (2018) *Quiéreme cuando menos me lo merezca... porque es cuando más lo necesito. Una guía para padres y maestros de adolescentes*. Barcelona, Paidós.
- GOLEMAN, D. (2006) *Inteligencia social. La nueva ciencia de las relaciones humanas*. Barcelona, Kairós.
- GUIX, X. (2004) *Ni me explico ni me entiendes*. Barcelona, Granica.
- LELEU, G (1997) *Las caricias*. Barcelona, Plaza & Janés.
- LOWEN, A. *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona, Herder.
- NARDONE, G. (2006) *Corrígeme si me equivoco*. Barcelona, Herder.
- M.GRIFFITH, O. (2020) *Gratitud y educación. Otra forma de enseñar, aprender y vivir*. Madrid, Narcea.
- MONTAGU, A. (2004) *El tacto. La importancia de la piel en las relaciones humanas*. Barcelona, Paidós.
- RAMON-CORTÉS, F. (2007) *Conversaciones con Max. Despertar la confianza a través de la comunicación*. Barcelona, RBA-Integral.
- RIBERO, L. (1998) *Con los pies en el suelo y la cabeza en las estrellas*. Barcelona, Urano.
 - (1994) *La comunicación eficaz*. Barcelona, Urano.
- ROGERS, C. (2000) *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona, Paidós.
- ROJAS MARCOS, L. (2019) *Somos lo que hablamos. El poder terapéutico de hablar y hablarnos*. Barcelona, Grijalbo.
- ROVIRA, A. (2008) *Las palabras que curan*. Barcelona, Plataforma.
- SALMURRI, F. (2004) *Libertad emocional. Estrategias para educar las emociones*. Barcelona, Paidós Ibérica.





- SERRANO, S. (2006). *El regalo de la comunicación*. Barcelona, Anagrama.
 - (2004) *Comprender la comunicación*. Barcelona, Paidós Ibérica.
- SIEGEL, D. (2014) *Tormenta cerebral: el poder y el propósito del cerebro adolescente*. Barcelona, Alba editorial.
- SIEGEL, D.J., y PAYNE BRYSON, T. (2012) *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Barcelona, Alba.
- SCHULER, E. (1998) *Asertividad. Móstoles*, Gaia Ediciones.
- SHANKLAND, R. (2019) *Los poderes de la gratitud*. Barcelona, Plataforma.
- SOLER, J. y CONANGLA, M.M. (2007) *Sin ánimo de ofender*. Barcelona, RBA-Integral.
- SOMÉ, S. (2000) *Enseñanzas africanas sobre el amor y la amistad*. Bcn, Integral.
- STEINER C. (1997) *La educación emocional*. Madrid, Punto de Lectura.
- TANEN, D. (2007) *¿Piensas salir vestida así? Comprender la comunicación entre madres e hijas*. Barcelona, Integral.
- WATZLAWICK, P. (1976-79) *¿Es real la realidad?* Barcelona, Herder.
 - (2000) *El arte de amargarse la vida*. Barcelona, Herder.
- WATZLAWICK, P., BEAVIN, J.H. i JACKSON, D.D. (1997) *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, Herder.



- <https://evabach.cat/> → Entrevistas, vídeos, audios (en “Medios”).
 - <https://www.fundaciolagranja.com/ca/> → Página de la Fundació La Granja, de Santa Maria de Palautordera, con recursos para maestros.
 - <https://faros.hsjdbcn.org/ca> → Observatorio Faros de la salud de la infancia y la adolescencia, del Hospital de Sant Joan de Déu, de Barcelona.
 - <https://www.gestionandohijos.com> → Dirigido por Leo Farache. Colaboradora.
 - <https://www.fundacionshe.org> → Fundación SHE: Foundation for Science, Health and Education (Valentí Fuster)
-
- www.programasi.org → Programa de Salud Integral de la Fundació She.
 - <https://www.ecologiaemocional.com> → Página de Jaume Solé i Mercè Conangla.
 - <https://www.casel.org/> → Aprendizaje emocional, social y académico (en inglés).
 - <http://www.vanderbilt.edu> → Recursos para la educación socio-emocional (en inglés)
http://csefel.vanderbilt.edu/resources/training_modules.html

