



## Técnicas de comunicación asertiva, no violenta y yoica



### La comunicación yoica

Los padres quieren mejorar la socialización de sus hijos, no faltar al respeto ni humillar. Aprender a hacerlo comunicando mejor influirá en las pautas comunicacionales de los hijos.

Ante un conflicto, la comunicación desde el "yo" facilita la escucha. Es importante que los hijos sepan claramente qué nos pasa, cuándo y por qué. Y además, sería interesante que supiesen qué nos gustaría que pasase.

#### 1. Describir conductas en lugar de etiquetar o hacer juicios de valor.

Decir: *eres un vago o un desordenado o un imbécil* es hacer juicios de valor y, en este último caso, además, insultar (comunicación "tú"). Esto, además de ofensivo, dificulta la comunicación. Describir conductas es algo mucho más neutro, que define situaciones y no enjuicia: *llevas toda la tarde jugando y mañana tienes un examen importante* Para poder hacerlo bien es importante definir muy claramente cuál es la conducta, el hecho o el comportamiento que nos molesta y describirlo de la forma más clara y sencilla posible.

#### 2. Describir cómo me siento ante dicha conducta

Una vez acotada la conducta que molesta, hay que informar de cómo nos hace sentir (la conducta y no tú). *Cuando veo el salón tan desordenado, me pongo, a la vez, triste y furiosa* Es difícil que la otra persona se sienta atacada por hechos o descripciones que nos hacen sentir de una cierta manera. En cambio, sí le comunicamos eficazmente cómo nos sentimos ante ese hecho concreto.

#### 3. Dejar claro cuál es el comportamiento que parecería adecuado.

*Sea, que te agradecería mucho que los espacios comunes de casa estuviesen recogidos cuando yo llego* Si nos parece que hay que especificar más a lo que nos referimos con *recogidos* por si el otro no lo entiende como nosotros, pues lo hacemos: *No me gusta encontrarme con los restos de tu merienda esparcidos, la consola encendida, tus libros encima de la mesa del comedor y tus zapatos en la alfombra. Te agradecería que todo estuviese en su sitio*". Es importante saber priorizar qué es lo más importante para comunicárselo.

Por ejemplo: ante un adolescente de 16 años que quiere tatuarse, nos pueden preocupar muchas cosas (parecernos vulgar, sentirnos avergonzados ante familiares y amigos o estar preocupados por las condiciones higiénicas del local. Podría infectarse con hepatitis C, sida, etc.). Es importante discernir entre todas las preocupaciones cuál es la más importante, para poder negociar: Por ejemplo: *Me preocupa que te hagas un tatuaje. Te propongo que te lo pienses (doy mis razones). Si persistes en hacértelo, no lo podré impedir, pues tienes edad para decidir sobre tu cuerpo. Sólo te pongo una condición y esa no es negociable: que te lo hagas en un sitio con garantía sanitaria. Te quiero mucho y no quiero que corras riesgos innecesarios*".

En cuanto a técnicas de comunicación:

1. He dicho cómo me siento ante el hecho de que se tatúe (sin insultar, ni hacer juicios de valor).
2. Respeto su decisión aunque no la comparta y
3. Dejo claro que, dado que me preocupa su salud, lo que me parece más importante es quién, en qué

condiciones y dónde se lo haga.

El arte de comunicarse bien no es tanto el hecho de hablar como el de escuchar. Para ello es importante pensar que la otra persona tiene algo interesante que contar, que la verdad absoluta no existe (existen los consensos) y que lo que para unos es evidente, puede no serlo para otros. Hay que  sin anticipar juicios, no mostrar prisa ni impaciencia, no entrar en discusiones previas, valorar lo que dice, preguntar lo que haga falta, interpretar sin juzgar, respetar la libertad del otro, ponerse en su lugar, dar confianza, procurar no interrumpir y, sobre todo, tener mucha paciencia. Es importante dar razones según qué y según edad.

Quizás, lo más difícil es saber cuándo hay que respetar las opiniones de los hijos y cuándo hay que hacer valer las nuestras. Dependerá de circunstancias particulares. No se negocia casi nada con un niño de dos años, pero debería hacerse habitualmente con un adolescente de 14. Si no, como decía Unamuno, "venceréis, pero no convenceréis". Si uno con edad suficiente, no hace propias sus decisiones, estará adiestrado, pero poco educado.

**¡Suerte!**

## **Libros donde encontrar más información**

1. [Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen](#). A Farber, E Mazlish. Medici, 1997.
2. Padres eficaces y técnicamente preparados (PET). T Gordon. Diana, 1997.
3. [Comunicación no violenta. MB Rosenberg](#). Urano, 1999.

Artículo publicado el 16-6-2012, revisado por última vez el 14-6-2013

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/tecnicas-comunicacion-asertiva-no-violenta-yoica>