

## RESUMEN SESIÓN

### “COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES”

Comenzamos haciendo un análisis personal de aquello que escuchamos en casa, de cuál es nuestra comunicación

¿QUE ESCUCHO EN CASA? Las frases más repetidas son....

¿QUÉ DIGO EN CASA? LAS FRASES MÁS REPETIDAS SON....

Continuamos haciendo una reflexión desde dónde escucho e interpreto mi comunicación con la técnica DEL ESPEJO. Cada persona interpreta en función de su experiencia, su educación, sus valores....



*Yo interpreto la realidad del otro en función de mi lectura de la estructura superficial que recibo del otro*

Para poder entender y empatizar con la otra personas tengo que mover el espejo y para ello es, muy útil el METAMODELO DEL LENGUAJE.

## METAMODELO DEL LENGUAJE

Conjunto de preguntas que me permite reunir toda la información posible para conseguir la mejor representación de la otra persona con la que me comunico.

Sirve para obtener información clara y objetiva del acontecimiento o situación.

[www.marsanchezpsicologa.com](http://www.marsanchezpsicologa.com)

### OMISIONES:

- ◉ **FALTA DE ÍNDICE REFERENCIAL:** Cuando no se especifica el sujeto o el objeto de la frase. ***“La gente aprende esta técnica muy rápido”***
- ◉ **VERBO INESPECÍFICO:** Cuando no se especifica cuál es el proceso o cómo se realiza la acción. ***“Me molesta su actitud”***
- ◉ **OMISIÓN SIMPLE:** Falta alguna información clave en la estructura. ***“Estoy encantado”***
- ◉ **OMISIÓN COMPARATIVA:** Falta el elemento comparativo. ***“Es mejor así”***
- ◉ **EJECUCIÓN PERDIDA:** *Afirmación con un juicio de valor que no se sabe quién lo emite.* ***Los niños no lloran”***

### DISTORSIONES

- ◎ **LECTURA MENTAL:** Afirmas algo que presupones que conoces sobre la experiencia interna de alguien. “*No me quiere*”
- ◎ **CAUSA-EFECTO:** Relaciona un estímulo con una respuesta. “*Me molesta como me miras*”
- ◎ **EQUIVALENCIA COMPLEJA:** Se les da el mismo significado a dos experiencias distintas. “*No le gusto, no me ha llamado*”
- ◎ **PRESUPOSICIONES:** Damos por hecho un mensaje implícito. “*Será muy feliz*”

#### GENERALIZACIONES

- ◎ **CUANTIFICADORES UNIVERSALES:**  
Siempre, todos, nunca, nadie... “*Nada tiene sentido*” “*Siempre igual*”
- ◎ **OPERACIONES MODALES:** Afirman normas, reglas o límites de comportamiento.
  - Necesidad . Tengo que, debo.. “*Necesito terminar este trabajo*”
  - Posibilidad. No puedo, es imposible “*No puedo manejar tanta información*”

## PREGUNTAS PODEROSAS

- ⦿ ***“No me quiere” ¿CÓMO SABES TÚ QUE NO TE QUIERE?***
- ⦿ ***“Me molesta como me miras” ¿CÓMO TE MOLESTA ESPECÍFICAMENTE LA FORMA DE MIRARTE?***
- ⦿ ***“No le gusto, no me ha llamado” ¿TODA PERSONA QUE NO TE LLAME NO LE GUSTAS?***
- ⦿ ***“Será muy feliz” ¿QUÉ ES LO QUE TE HACE CREER QUE?***

[www.marsanchezpsicologa.com](http://www.marsanchezpsicologa.com)

## PREGUNTAS PODEROSAS

- ⦿ ***“Nada tiene sentido” “Siempre igual” ¿SIEMPRE SIEMPRE?***
- ⦿ ***“Necesito terminar este trabajo” ¿QUÉ SUCEDERÍA SI NO TERMINARAS?***
- ⦿ ***“No puedo manejar tanta información” ¿Quién TE LO IMPIDE?***

[www.marsanchezpsicologa.com](http://www.marsanchezpsicologa.com)

## 7 TIPS para tener una conversación interesante



### 1 Estar presente en la conversación



### 2 Haz preguntas abiertas

### 3 No compares tus experiencias con las del otro

### 4 Evita adoctrinar a los demás

### 5 No repitas siempre lo mismo



### 6 Escucha activamente

### 7 Sé breve

winnertips10.com

www.marsanchezpsicologa.com

**GRACIAS POR VUESTRO INTERÉS**