

Bienvenidas al
Taller para
MADRES E HIJAS

Como mejorar
la manera de
Comunicarnos

SIEMPRE NOS COMUNICAMOS

Puede ser que lo hagamos de buena o de mala manera. Es imposible no comunicarnos.

LA COMUNICACIÓN PUEDE SER TANTO VERBAL COMO NO VERBAL

Voz, gestos, posturas. La que mas impacto tiene es la comunicación NO verbal.

LOS DEMÁS RECIBEN SEÑALES Y RESPONDEN

Si queremos cambiar lo que recibimos, necesitamos cambiar lo que emitimos. El lenguaje crea realidades.

SIN UNA BUENA COMUNICACIÓN

hay un canal obturado, no hay enseñanza ni aprendizaje. No hay transmisión de valores ni de virtudes. Por ende, no aumenta la capacidad de amar y disminuyen las probabilidades de ser feliz.

ME RESPONSABILIZO DE LA DOBLE VIA

Que me entienda el que me escucha y de entender al que me habla. Ej Elder Bednar: eso es lo que me preguntó? Contesté su pregunta?

LAS 3 COMUNICACIONES MAS IMPORTANTES

Los 2 grandes mandamientos tienen que ver con 3 tipos de relaciones: con Dios, con el prójimo y con nosotros mismos. La calidad de estas relaciones está determinada por la calidad de nuestras comunicaciones.

TU TURNO – MI TURNO

Hablar y Escuchar

- No interrumpir.
- Escuchar para entender, no para contestar.
- Descubrir la intención del otro: para que me está contando esto?
- Distinguir hechos, sentimientos y creencias.

HAGAMOS PREGUNTAS

dirigidas a la mente y al corazón

- Que pensás?
- Que sentís?
- Que querés lograr? **Para qué** lo hacés?
- Cual es la consecuencia de SI y de NO hacerlo?
- Se te ocurre otra alternativa?

ASUMIENDO RESPONSABILIDAD

Evitar enjuiciar.

- Vos me hacés enojar, me ofendiste.
- Esta película es larga.
- Vos sos aburrida.
- Me puso un 1, me saqué un 10.
- De “vos sos” a “vos hiciste”
- Siempre? Nunca? Todos? Nadie?

Enjuiciar es convertir mi reacción emocional hacia una persona en un atributo propio de esa persona. Conviene agregar “para mí”, “yo creo”, “me parece”. ⁵

Cuando Juan habla de Pedro sabemos mas de Juan que de Pedro.

CONSULTAR Y PROPONER

en vez de ordenar e imponer. Evitar el “Tenés qué”.
Es mejor actuar por elección que por obligación.
Promover el “yo quiero” en vez del “yo tengo”.

- A vos que te parece?
- Estás en condiciones de hacerlo?
- Tenés ganas de hacerlo?
- Hay algo que necesites de mi?
- Te pasó algo?
- Hay algo en lo que yo te pueda ayudar?
- Querés contarme que te pasa?

COMO PRODUCIR MILAGROS

Enfocarse en lo que hay, agradecerlo y hacer nuestra parte.

Al andar el Salvador por el desierto durante tres días, más de cuatro mil personas lo siguieron y viajaron con Él. Él sintió compasión por ellos ya que tal vez no habían comido durante los tres días enteros. Sin embargo, Sus discípulos preguntaron: “¿Dónde podríamos conseguir nosotros tantos panes en el desierto para saciar a una multitud tan grande?”. Al igual que muchos de nosotros, **los discípulos sólo se fijaron en lo que faltaba.**

“Entonces Jesús les dijo: **¿Cuántos panes tenéis?** Y [los discípulos] dijeron: Siete, y unos pocos pececillos. “Y mandó a la gente que se recostase en tierra. “Y tomando los siete panes y los peces, **dio gracias, los partió** y dio a sus discípulos, y los discípulos a la gente”. Fíjense que el Salvador dio gracias por lo que tenían, y **a ello le siguió un milagro.** “Y comieron todos y se saciaron; y de lo que sobró de los pedazos recogieron siete cestas llenas”. Pte Monson, Liah nov 10

Es bueno recordar que:

- **Si estáis preparadas, no temeréis.**
Manuales para padres. Curso como fortalecer.
- **Las debilidades son la contracara de fortalezas.** Están a un proceso de distancia.
- **Hay una manera: Proclama La Familia.**
Que, para que, como, quien, cuando, cuanto, donde.
- **Podemos superar la plaga de la desintegración familiar** si nos preparamos, humillamos, tenemos fe y seguimos a los profetas vivientes.

Taller para
MADRES E HIJAS

Como mejorar
la manera de
Comunicarnos

**Gracias por
participar!!**
