

PRÓXIMOS TALLERES EN ALECÉS

- ✓ **Curso de FOBIA A CONDUCIR**, en colaboración con la Autoescuela Europa, los días 19, 21 y 23 de septiembre, en horario de tarde. Imparte Iria Salvador.
- ✓ **Curso de Afectividad y Sexualidad**, los días 4 y 5 de noviembre 2011. Imparte Mario Rivas.
- ✓ **Taller de CONSTELACIONES FAMILIARES**, con Peter Bourquin, el 12 y 13 noviembre 2011
- ✓ **Taller de HERRAMIENTAS DE RELAJACIÓN**, el 16 y 17 de diciembre 2011. Imparte Mario Rivas
- ✓ **Curso de Psicología Energética: LA TÉCNICA DE LIBERACIÓN EMOCIONAL EFT**, impartido por Victoria Cadarso. Pendiente confirmación de fechas
- ✓ **Talleres de Brainspotting Fase I y Fase II, en Madrid, Bilbao y Barcelona**. Imparte Mario Salvador. Par más información entra en la web www.brainspotting.com.br
- ✓ **Curso de MOVIMIENTO EXPRESIVO** con Ana Viguera, el 14 y 15 de enero 2012
- ✓ **Taller de ARTETERAPIA**, el 17, 18 y 19 de febrero 2012. Imparte Charlotte Mouly.
- ✓ **Taller INTENSIVO DE TERAPIA** con Mario Salvador, el 24, 25 y 26 de febrero del 2012
- ✓ Seguimos con **CLASES de YOGA IYENGAR** . Serán los lunes y miércoles de 20,30 a 22 h. Precio: 25 € mes 1/semana, 40 € mes 2 días/semana

Nueva terapeuta en ALECÉS

A partir de septiembre estará con nosotros la psicóloga PAULA FERNÁNDEZ. Desde hace años Paula se ha formado con nosotros y hemos descubierto en ella una filosofía de la vida y de la terapia consonante con nuestro trabajo y saber hacer.



Mi nombre es Paula, soy psicóloga y me uno al equipo de Alecés como terapeuta. Cuando finalicé la carrera a través de Alecés conocí el Análisis Transaccional y sus aplicaciones. Lo que más me llamó la atención de esta teoría de la personalidad y las relaciones humanas fue que era un instrumento provechoso no sólo para los profesionales de la psicoterapia sino que daba una perspectiva del comportamiento humano que la mayoría de las personas pueden entender y aplicar en sus propias vidas dondequiera que la gente trate con gente . Me identifiqué profundamente con su filosofía, basada en la filosofía humanista, y que parte del principio "todos nacemos bien", y su meta, alcanzar la "autonomía como ser humano", con base en la suposición de que cada individuo puede aprender a confiar en sí mismo, a pensar por sí mismo, a tomar sus propias decisiones y a expresar sus sentimientos. Durante estos últimos años he aplicado y desarrollado la teoría de AT en mi trabajo de RRHH en empresa, en continua relación con otras personas. Pero, mi pasión siempre ha sido la psicología clínica, a la que he decidido dedicarme plenamente y con la que espero crecer y desarrollarme en los próximos años. Entiendo la psicoterapia como un proceso relacional terapéutico en el que se facilita y crea una relación sana y segura entre cliente y terapeuta, que ayuda a la persona a aumentar su consciencia y redecidir su viejas convicciones para concluir unas nuevas basadas en su actual experiencia "AQUÍ Y AHORA", y le lleva a vivir de una manera más consciente, plena y auténtica. El terapeuta le acompaña y a través de distintas técnicas psicológicas (Brainspotting, EMDR, Bioenergética, ...) ayuda al cliente en la búsqueda y descubrimiento de su yo auténtico.



LA COMUNICACIÓN PADRES-HIJOS

El éxito en la comunicación con los hijos tiene que ver con varios factores y es un proceso que se prolonga a lo largo de toda la vida. Habrá momentos fáciles y en contraposición otros duros y difíciles, va a variar en función de las etapas de desarrollo del niño y también va a estar influida por los cambios en el ciclo vital tanto de los padres como de los hijos.

Hay que entender que la comunicación comienza en el momento de la concepción, ya en el vientre materno el niño tiene la capacidad de percibir multitud de cosas, entre ellas el estado emocional de la madre que va creando un contexto determinado en el que el niño crece y se desarrolla. Desde que el bebe se encuentra en el vientre es posible tener contacto y comunicación a través de las palabras, música, tacto con el vientre, canciones etc así si la comunicación se inicia al comienzo de la vida debemos tener en cuenta también que continua a lo largo de esta.

Los mejores ingredientes para una buena comunicación incluyen la aceptación del otro tal y como es, la confianza, una buena definición de roles, cierta dosis de humildad, ser generoso, tener la capacidad de ver las cosas con perspectiva, la empatía y sobre todo y más importante de todo que haya amor.

Aunque haya una convivencia física esto no es suficiente para que se establezcan los vínculos y la comunicación, los lazos afectivos no se establecen de forma automática sino que hay que trabajarlos y cuidarlos a lo largo del tiempo. Padres y madres tienen sus propias personalidades y han de aprender a relacionarse con su hijo que tiene su propia personalidad y particularidades, ambos han de hacer un esfuerzo por comprenderse aunque al principio de la comunicación quien debe hacer los mayores esfuerzos es el adulto.

Algunos elementos fundamentales:

No existe una receta exacta para la buena comunicación. Lo que funciona bien con uno de los hijos no siempre funciona con otro, es importante tomar conciencia de cada hijo es diferente y por tanto la manera de acercarse a él y hablar ha de ser también adaptado a sus particularidades. A veces se trata de encontrar el medio en el que el chico a chica se sienta más cómodo para hablar y expresarse. Mientras que con uno puede ser fácil y sin complicaciones con otro de los hijos por ejemplo podemos tener que recurrir a una actividad en la que disfrute y se sienta relajado y utilizar esta actividad como un medio de comunicación.

Escucha: es fundamental dar el tiempo y el espacio para la expresión, por lo tanto como padres hemos de invertir tiempo en escuchar. El escuchar bien significa evitar interrumpir y poner atención plena en lo que el otro dice sin

juzgar, criticar o dar opiniones, simplemente escuchar. Esto se logra mejor en un lugar callado, sin distracciones. Es difícil escuchar cuidadosamente si también está cocinando o viendo la televisión. Muchas veces simplemente con poder compartir en voz alta las cosas esto ya ayuda, y cuanto más escuchado se sienta su hijo más probable es que recurra a sus padres cuando necesita consejo o tiene un problema.

Comunícate con calma y respeto. Los niños y adolescentes a veces dicen o hacen cosas que pueden no gustarnos o hacernos enfadar, a veces suceden las dos cosas. No importa cuánta sea la provocación siempre debemos tratar de responder desde la calma. En la medida que eduquemos en el respeto y el autocontrol estaremos favoreciendo la comunicación y actuando al mismo tiempo como un modelo positivo para el hijo.

Como decimos las cosas es tan o más importante que el que decimos. El mensaje último puede ser el mismo si decimos a un niño recoge tu cuarto que da asco que si le decimos hijo tienes que colocar las cosas en su sitio, la diferencia entre un mensaje y otro va a ser como lo recibe el otro y esto va a influir en su disposición para hacerlo o no. Para dar un buen mensaje y eficaz debemos de cuidar el tono de voz con el que lo decimos y este debe ser calmado y respetuoso.

Evita reaccionar de forma exagerada. Si reaccionas muy fuerte ante algo que hace tu hijo lo más probable es que lo que venga a continuación sean gritos, acusaciones e incluso malas palabras. Es importante como padres tratar de no hablar con los hijos desde el enfado, la ansiedad o el miedo y sí hacerlo desde la serenidad y la calma como ya decía en el punto anterior. Esto abre las posibilidades del diálogo y a su vez de un análisis calmado de la situación que ayude a encontrar soluciones satisfactorias para todas las partes implicadas o reflexionar sobre las consecuencias de los actos. Por ejemplo si nuestro hijo de 14 años nos cuenta que ha probado una cerveza y reaccionamos a esto con gritos y una bronca monumental lo más probable es que no nos vuelva a contar nada en el futuro.

Habla sobre las cosas que son importantes para tu hijo. Cada niño o niña prefiere hablar sobre distintas cosas. Algunas de las cosas sobre las que quieren hablar quizás no le parezcan suficientemente importantes, como por ejemplo que discutió con su mejor amiga pero para ellos sí lo es. Al hacer preguntas y escuchar, los padres demuestran a sus hijos que respetan sus sentimientos y opiniones.

Habla sobre sus aficiones e intereses personales. Si a tu hijo le gustan los deportes, una serie determinada, el cine, la música o cualquier otra cosa habla con él sobre eso

Iria Salvador. Consultora ALECES