



Desactivando  
falsas verdades

*que afectan nuestra comunicación*

# FALSAS VERDADES

- Mensajes velados
- Aparente normalidad
- No son ni cuestionados ni analizados
- Asumidos como correctos
- Producen familiarización  
habituación
- Se instalan en nuestro  
sistema de valores y  
creencias



Vive y experimenta, esa es la prioridad, pero jamás te preguntes: porqué, para qué ni a donde te llevan o en qué te convierte esto.

- Lo que no es placentero no te interesa. No lo hagas
- Si no funciona, te aburre o te cansa ¡déjalo!
- Esfuerzo. Recompensa instantánea vs. recompensa diferida
- La baja tolerancia a la frustración y a la contrariedad

# Si no acepta lo que le dices, no te acepta a ti.

- No necesitas ganarte su respeto y confianza. Eres su padre/madre y no hay más que hablar.
- Si te amara de verdad haría lo que le dices sin cuestionarte.
- El cuestionamiento es su laboratorio de pruebas.
- En el fondo quieren saber si el barco que les proponemos para navegar hacia su Ítaca es lo bastante sólido como para sostenerles en las tormentas de la vida.
- Cuestionarnos y desafiarnos es la forma en que testean o miden sus propias fuerzas y descubren cuan lejos son capaces de llegar.

Si te quisieran te dejarían en paz porque querer es no poner límites

- Vinculan el NO → CASTIGO → RECHAZO
- Viven el NO como una lucha de poder y no bajo la convicción del cuidado, amor y preocupación dirigido hacia él/la.
- La presión externa distorsiona la correcta interpretación del no paterno.
- La capacidad de afrontamiento no está desarrollada.

Para qué influenciarle ahora con valores y creencias morales y espirituales ya los decidirá él cuando sea mayor

- Eso es lo que piensa, opina y hace la mayoría, por tanto debe ser lo correcto. Tantos no pueden equivocarse.
- Como padres tenemos un nivel de acceso e influencia hacia sus vidas que nadie más tendrá. Tenemos las primeras páginas del libro
- La imprenta y el proceso del cemento
- Un sabio proverbio: *“Instruye al niño en SU camino...”* (22:6)
- Si no lo hacemos nosotros, otros lo harán pero no por amor sino por otros intereses.
- El relativismo por sistema deja a las personas sin nada donde sustentarse moral, intelectual, emocional y espiritualmente en el momento de mayor vulnerabilidad.

Eres como eres. Si no les gusta ¡que se fastidien! Si no aceptan lo que dices o haces, no te aceptan a ti.

- Mensaje que es transmitido en forma de actitudes que son premiadas socialmente.
- Implica un encerramiento de la persona respecto a su círculo de relación. Esta convicción bloquea cualquier cambio en el individuo impidiendo que desarrolle actitudes de permeabilidad y empatía en su red social
- Los cambios positivos en nuestro desarrollo se desatan con el afrontamiento de situaciones que producen incomodidad.
- Se bloquea mi capacidad de adaptación

Si le dices **NO** le perderás y se alejará de ti.

- Deberían saber que les quiero, al fin y al cabo me desvivo trabajando por ellos y no les falta de nada.
- Lo que debo hacer es darles todo lo que yo no he tenido.
- Con lo ocupado que estás y lo poco que puedes verles, no desperdicies tiempo en el papel del malo de la película. No te los atravieses con normas y disciplinas.
- La falta del NO les produce indefensión e inseguridad aunque nunca te digan necesito un NO.
- Decir NO es una muestra de amor con un mensaje: Te amo lo suficiente como para arriesgarme a confrontarte.

# Comportarse como un inadaptado o ser marginal es guay

- Comprender la diferencia entre ser inadaptado y ser diferente. Necesitamos entender la singularidad.
- Destacar por mimetismo no es lo mismo que destacar por uno mismo.
- El aislamiento siempre es sinónimo de malestar interior (miedo, frustración, soledad)

# Dar explicaciones es sinónimo de rebajarse y parecer débil

- Pierdes autoridad
- Te lleva la contraria sólo para fastidiarte
- Te cuestiona y te desafía porque te menosprecia
- La meta de la disciplina es producir aprendizaje constructivo en quien la recibe. Dialogar no debilita ni inhibe la disciplina. Favorece la educación maximizando las probabilidades de que en el laboratorio de los errores se produzca aprendizaje

Si les descubres lo que te está pasando te juzgarán y quedarás visto para sentencia...

- Lo que tu sientes no es tan importante.
- No te entenderán o no te tomarán en serio. Es mejor callar y no decirles nada.
- Las preocupaciones infantiles son proporcionales a las herramientas y capacidad de gestión de un niño.
- El mundo del adolescente es una transición hacia la etapa adulta en la que tienen menos herramientas de las que necesitan.

No permitas que se equivoque después de haberle avisado. Se trata de evitar a toda costa que se haga daño.

- La ecuación educativa.
  - *Espacio para el error + advertencia previa + asunción de consecuencias (controladas) = aprendizaje eficaz.*
  - El aprendizaje se fundamenta en un proceso de ensayo-error – consecuencias – rectificación.
  - No se trata de una cruzada permanente contra los errores y los fracasos.
  - Seleccionar cuidadosamente los errores que podemos permitir discerniendo aquellos cuyas consecuencias no serán nocivas para su integridad física y psicológica sino aleccionadoras
  - Advertir de las consecuencias de una decisión y acción inadecuadas, alejado del formato de la amenaza y la coacción

Nunca obedezcas a nadie que no te dé argumentos y explicaciones que satisfagan o coincidan con tus gustos y opiniones.

- ▶ **Relaciónate sólo con quienes no te exigen nada ¡Que no te rayen!**
- ▶ Si huyo de la exigencia, jamás desarrollaré mis capacidades para alcanzar objetivos, incluido mi proyecto de vida.
- ▶ Limitar mis relaciones a aquellos que no me exigen nada solo alimentará mi sensación de incapacidad para afrontar retos y objetivos
- ▶ No me preparo para gestionar saludablemente las relaciones con figuras de autoridad en mi vida adulta, sobre todo en el mundo laboral.

# Desactivando falsas verdades

Puede encontrar ampliados los contenidos de este taller en los siguientes CD's

Visita: [www.claudepsy.com](http://www.claudepsy.com)

## DIÁLOGOS CON SENTIDO

Diálogos con sentido es una extensa colección de temas en formato de audio CD tratados por profesionales de la psicoterapia con una amplia experiencia en la orientación y la consejería tanto personal como familiar y grupal.

El propósito de estas colecciones es proporcionar respuestas, herramientas y principios prácticos en diferentes áreas de la orientación, la consejería y el crecimiento en los ámbitos personal, familiar y relacional de una forma profesional, clara, concisa y comprensible.

### MATRIMONIO Y PAREJA

- 1- Conflictos de pareja
- 2- Comunicación en la pareja: for qué y para qué
- 3- ¿Quién soy cuando nos comunicamos?
- 4- Obstáculos en la relación comunicativa
- 5- ¿En qué somos distintos?
- 6- Mi carácter y el de mi pareja
- 7- Mi equipaje antes de conocerlo
- 8- Alimentando positivamente nuestra relación
- 9- La necesidad de pedir sanidad y sentirnos vulnerable
- 10- Comprender la necesidad de tratar conflictos y negociar acuerdos
- 11- Cosas que necesito saber sobre la negociación

### PRINCIPIOS Y VALORES PARA VIVIR

- 1- ¿Qué es vivir?
- 2- ¿Qué es el amor y cómo cuidarlo?
- 3- ¿Qué es la empatía?
- 4- Los jóvenes viven demasiado solos
- 5- Empatía: Una forma de conectar con los demás
- 6- Desactivando falsas verdades I
- 7- Desactivando falsas verdades II
- 8- Desactivando falsas verdades III

### COMUNICACIÓN ESTRUCTURADA

- 1- ¿Cómo mejorar la comunicación?
- 2- ¿Cómo mejorar la comunicación?
- 3- ¿Cómo mejorar la comunicación?
- 4- Padres e hijos: ¿cómo comunicarnos?
- 5- ¿Quiénes soy?
- 6- En mi familia nos cuesta expresar nuestras sentimientos
- 7- Mi hijo me pregunta por el sexo, ¿qué le digo?
- 8- Resarcimiento y perdón
- 9- Asertividad I: ¿Cómo mantenerme firme en mis convicciones y saber decir...

### EDUCACIÓN EN EL NÚCLEO FAMILIAR

- 1- Derechos y Deberes: Yo puedo... Tú tienes que...
- 2- ¿Qué tipo de padre o madre soy?
- 3- Un NO a tiempo es un bien en el futuro: Aprender a decirlos NO
- 4- ¿Cómo educar a todos mis hijos por...



CLAU DE PSY  
Consultora Psicología | Psicopedagogía