

MARIA EVANGELISTA CRISTALDO

# LAS HABILIDADES Y LOS ESPACIOS EN LA COMUNICACIÓN

Ser y crecer desde el amor y la paz



Este libro te permitirá mejorar la comunicación con los miembros de tu familia, compañeros de trabajo, amigos e inclusive con tus clientes, a partir de una comunicación efectiva.

# **LAS HABILIDADES Y LOS ESPACIOS EN LA COMUNICACIÓN**

**Te ayudará a iniciar un proceso de  
cambio para vivir en armonía y paz.**

Escrito por Maria Evangelista Cristaldo,  
Coach en Desarrollo personal y espiritual,  
y Facilitadora de transformación subconsciente  
(Primera edición, febrero 2023)

He preparado este libro con mucho amor y dedicación.

Actúa con honestidad, por favor evita realizar copias o compartir esta versión electrónica, sin embargo, puedes reproducir parte de su contenido, siempre y cuando tengas el permiso previo por escrito o hagas referencia a la fuente y a la web [www.mariaevangelistacoach.com](http://www.mariaevangelistacoach.com).

Muchas gracias.

Diseño y Diagramación

Melissa Feliciángeli

Revisión

Diego David Benitez Cristaldo

Todos los Derechos reservados. Edición 2023

Luque - Paraguay

# AGRADECIMIENTO

**Al Ser Supremo que me guía y acompaña en todo momento y circunstancia en mi proceso de desarrollo personal y espiritual.**

**A mi esposo, hijos y compañeros de trabajo que me permitieron aplicar sutilmente en ellos las habilidades de la comunicación.**

**Mi gratitud y amor para todos.**

# CONTENIDO

PRESENTACIÓN	8
ANÁLISIS DE UNO MISMO	8
OBJETIVO	9
I. INTRODUCCIÓN	10
1. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?	10
2. TIPOS DE COMUNICACIÓN	10
II. EL ESPACIO	12
1. ESPACIO SEGÚN EL ÁMBITO	12
2. ESPACIO SEGÚN EL CONTEXTO	12
3. CONCEPTO DEL ESPACIO	12
4. DEFINICIÓN DEL ESPACIO	13
5. RESPONSABILIDAD SOBRE EL ESPACIO	13
6. IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO	13
7. TOMA DE CONCIENCIA	14
8. COMPROMISO	14
III. RESPONSABILIDAD SOBRE EL ESPACIO	15
1. EL ESTÍMULO	15
1.1. CONCEPTO	15
1.2. MANERAS DE ESTIMULAR	15
1.3. CRITERIOS PARA REALIZAR ESTÍMULOS	16
1.4. TOMA DE CONCIENCIA	16
1.5. COMPROMISO	16
IV. EL ESPACIO EN DIFICULTADES	18
2. ESCUCHA ACTIVA	18
2.1. CONCEPTO	18
2.2. FORMAS DE APLICACIÓN	18
2.3. REFORMULACIÓN	18

2.4. REFLEJO	19
2.5. FALLAS DE LA ESCUCHA ACTIVA	19
2.6. TOMA DE CONCIENCIA	20
2.7. COMPROMISO	21
V. EL ESPACIO INVADIDO	22
3. CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES	22
3.1. CONCEPTO	22
3.2. DESCRIPCIÓN	22
3.3. TENDENCIAS DE LA CONDUCTA HUMANA	23
3.4. ASPECTOS Y ACTITUDES QUE CONSIDERAR	23
3.5. CONSECUENCIAS LÓGICAS vs CASTIGO. DIFERENCIAS	24
3.6. TOMA DE CONCIENCIA	25
3.7. COMPROMISO	25
BIOGRAFÍA DE LA AUTORA	26
CURSOS Y SERVICIOS QUE IMPARTE LA AUTORA	27

## PRESENTACIÓN

Todos, desde que nacemos hasta que morimos, necesitamos una comunicación basada en el respeto a los espacios de convivencia y los valores.

De acuerdo con los estudiosos en el tema, existen varias habilidades que ayudan a tener una buena comunicación.

En este libro aplicaremos en forma práctica las habilidades de la comunicación e identificaremos nuestro espacio y el espacio del otro, a través de los ejercicios que contienen los Anexos del programa.

Principalmente está inspirado en las personas que tienen el interés y la voluntad de mejorar su relación, ya sea en su familia, en su trabajo o en cualquier ámbito de la sociedad.

El lema es “Ser y crecer desde el amor y la paz”. Todos necesitamos Ser, a partir del respeto a los espacios de convivencia y a los valores como elementos para crecer y formarnos como personas. Porque, desde que nacemos, necesitamos comunicarnos correctamente para lograr una convivencia pacífica y armónica.

“*Se tú el cambio que quieres ver en el mundo*”. La frase de Mahatma Gandhi resume lo que el libro quiere transmitir, pues, es precisamente lo que necesitamos, iniciar un proceso de cambio con el afán de vivir en armonía y paz en el mundo.

## ANÁLISIS DE UNO MISMO

Antes de entrar a desarrollar específicamente los temas, es importante realizar el Test que tenemos en el anexo, para identificar el nivel de autoestima. Luego, al finalizar la lectura, completamos nuevamente; así, veremos cómo hemos evolucionado en este proceso de estudio.

## OBJETIVO

El objetivo es tomar conciencia y aprender a mejorar nuestra comunicación interpersonal, en cualquier circunstancia de la vida, para crecer y formarnos como personas.

Específicamente, aprender las habilidades de la comunicación a partir de los valores aplicados en el marco de la familia (padres, pareja, hijos, hermanos, abuelos, entre otros miembros), en el trabajo (jefe, colaboradores y colegas), cualquier ámbito de la sociedad, en el estudio (profesores y compañeros), además de amigos y clientes.

# I. INTRODUCCIÓN

## 1. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Es establecer un contacto que permite transmitir una información.

Existen elementos que facilitan o dificultan la comunicación, que son:

1. Emisor: es la persona que emite un mensaje.
2. Receptor: es la persona que recibe el mensaje.
3. Mensaje: es el contenido de la información que se envía.
4. Canal: el medio por el cual se envía el mensaje.
5. El código: se refiere a los signos y reglas empleados para enviar el mensaje.
6. Contexto: viene a ser la situación en la que se produce la comunicación.

Tenemos una buena comunicación cuando el receptor capta y procesa en forma correcta el mensaje enviado por el emisor.

## 2. TIPOS DE COMUNICACIÓN

Existen dos tipos de comunicación, la “verbal” y la comunicación “no verbal”.

En la comunicación “no verbal” tenemos el contacto visual, la expresión de la cara, los movimientos de brazos y de las manos, la postura y la distancia del cuerpo.

Para que una comunicación sea eficaz, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir.

Cuando las palabras se contradicen con la comunicación “no verbal”, se producen dificultades en la comunicación.

Por ejemplo, Juan le entrega un regalo a su madre y ella con una expresión de decepción dice: “*Gracias, es justo lo que quería*”. Denota una falta de sinceridad de la madre, que Juan la puede captar.

En el lenguaje no verbal está el lenguaje corporal.

Igualmente, hay que diferenciar dos niveles en el lenguaje corporal.

Un nivel que tiene que ver con los gestos, que representa el 80%, y son las llamadas macro expresiones; es lo más visible, lo que hacemos en forma consciente, lo que el cerebro procesa y es la información que recibimos de las otras personas y las personas reciben de nosotros.

Por otro lado, está la expresión no visible, que viene a ser el 20% del lenguaje, y son las micro expresiones que no las podemos controlar, que vienen a ser la comunicación inconsciente; es cuando transmitimos gran cantidad de emociones sin darnos cuenta de ello. Igualmente, la otra persona capta en microsegundos la información que le llega al inconsciente, como una corazonada, lo que el otro intuye o percibe como la verdad, coherencia o incoherencia.

## II. EL ESPACIO

### 1. ESPACIO SEGÚN EL ÁMBITO

Con frecuencia se habla de cómo «ganar, buscar o conquistar espacio» en diferentes ámbitos de la sociedad, como por ejemplo en los medios de comunicación (escritos, televisión, redes sociales y otros). Ganar espacio en las empresas e instituciones, así como también en los centros educativos (universidad, institutos o colegios), movimientos políticos, grupos sociales y en el ámbito de la familia.

### 2. ESPACIO SEGÚN EL CONTEXTO

Así como los animales y la naturaleza delimitan y defienden su espacio físico, también las personas necesitamos un mínimo de espacio para nuestro crecimiento armonioso. Y respetar el espacio es expresar respeto hacia la persona misma.

Además del espacio físico, las personas necesitamos un espacio intelectual, afectivo, en la intimidad, en el tiempo y de poder e influencia. A continuación, el detalle:

- Espacio físico
- Espacio intelectual
- Espacio afectivo
- Espacio en la intimidad
- Espacio en el tiempo
- Espacio de poder
- Espacio de influencia

### 3. CONCEPTO DEL ESPACIO

Es el lugar que le pertenece a una persona dentro de la familia, la sociedad, el trabajo o en el mundo en general.

Si encontramos un espacio digno, estaremos más equilibrados, libres, creativos, sensibles y más conscientes del medio que nos rodea. Además, lo protegeremos y disfrutaremos y, por ende, tendremos una buena comunicación con todos, porque una buena comunicación es fuente de armonía y de paz para las personas.

#### 4. DEFINICIÓN DEL ESPACIO

Para entender mejor el espacio, es importante definirlo. Aquí estamos hablando de un lugar, desde un punto de vista más psicológico, influenciado por sentimientos y actitudes que nos ayudan a comprender a quién corresponden los logros y las responsabilidades, así como a quién corresponde asumir una obligación, reaccionar frente a una situación determinada o simplemente reconocer con humildad su verdad y sentimientos.

A partir del concepto y la definición de los “espacios”, podemos construir una comunicación sencilla y eficiente.

#### 5. RESPONSABILIDAD SOBRE EL ESPACIO

Para saber a quién corresponde el espacio es importante darse cuenta de quién es el responsable de una situación determinada.

Implica clarificar a quién pertenece el problema o el logro de una situación determinada. A partir de las habilidades de la comunicación, asumir el espacio y crecer uno mismo, y decidir con qué habilidades acompañar a la otra persona en su crecimiento.

#### 6. IDENTIFICACIÓN DEL ESPACIO

Cuando necesitamos resolver cualquier situación, primero debemos preguntarnos: ¿En el espacio de quién está el problema, el sentimiento, la necesidad, el logro, el mérito, la responsabilidad, la decisión o el valor?

1. Si está en nuestro espacio, es nuestro problema.
2. Si está en el espacio del otro, debemos respetar y aceptar; podemos argumentar u opinar, sabiendo que la decisión es responsabilidad del otro. Sin embargo, está bien acompañar a la persona para que asuma la responsabilidad de su espacio.
3. Si el espacio pertenece a una pareja, familia o un grupo, definitivamente debe ser compartido: corresponde respetar y acompañar.

## 7. TOMA DE CONCIENCIA

Toda teoría debemos llevar a la acción para que sea provechosa. Entonces, como tarea tenemos en el Anexo 1, pág. 51. Identificación del espacio y el compromiso de cambio.

Tomamos conciencia sobre el espacio en nuestra vida diaria con las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo nos sentimos cuando invaden nuestro espacio?
2. Cuando invadimos el espacio, ¿qué actitudes observamos en el otro?

## 8. COMPROMISO

Asumimos nuestro compromiso y cambiamos de actitud.

1. Observamos a partir de hoy las formas de invasión de los espacios en nuestra vida diaria (en la familia o trabajo).
2. Identificamos cuándo intentamos invadir el espacio de otros.
3. Saber reconocer cuándo invaden nuestro espacio.

## III. RESPONSABILIDAD SOBRE EL ESPACIO

### 1. EL ESTÍMULO

Esta habilidad es aplicada en el marco de la responsabilidad sobre el espacio de convivencia.

#### 1.1 CONCEPTO

El estímulo es dar muestras de atención y reconocimiento al otro, como persona. Es manifestarle al otro cuán importante es y que reconocemos sus buenas acciones.

Esta habilidad sirve para ayudarle a la persona a que tome conciencia de su propio valor, para desarrollar su autoestima y hacerle sentir bien.

En síntesis, cuando aplicamos esta habilidad estamos ayudando al otro a sentirse valorado, respetado y amado. Es cuando actuamos a partir de la compasión, del amor y desde el corazón, dado que es una expresión genuina de amor.

En el Anexo 2 aplicamos esta habilidad página 52.

#### 1.2 MANERAS DE ESTIMULAR

Existen maneras de estimular frente a un comportamiento o un sentimiento positivo:

- Reconocer y hacer notar el hecho: “Veo que realizaste tus tareas”, “Te veo muy activo”, “Estás contento”.
- Expresar el propio sentimiento: “Estoy feliz al ver tu habitación ordenada”, “Me encanta tu dibujo”, “Me gusta tu comida”. Siempre hay que destacar lo positivo de las acciones de las personas.
- Realizar una acción que demuestre reconocimiento. Ej. Un gesto de manos, un abrazo, una mirada, una sonrisa, dar un beso, entregar una flor o una carta.

### 1.3 CRITERIOS PARA REALIZAR ESTÍMULOS

1. Acentuar siempre el aspecto positivo, evitando dar énfasis al aspecto negativo de un hecho: *“Ya has comido más de la mitad de tu cena”, “Veo que realizaste gran parte de tu tarea”*.
2. Realizar demostración con palabras o gestos (es la recompensa más grande que me pueden dar).
3. Realizar estímulos sencillos: *“Veo que ordenaste tu habitación”*.
4. Evitar dar énfasis sobre los aspectos negativos: *“No comiste ni la mitad de tu cena”, “No terminaste tu tarea”, “Te falta arreglar, sacudir los muebles”*.
5. Evitar frases que contengan juicios, aunque estos sean positivos: *“Veo que ordenaste tu habitación. Es muy bueno ser una chica ordenada”*.
6. Evitar cumplidos condicionales: *“Me haces feliz porque me preparas la comida”* o *“Qué linda eres cuando me ayudas”*.

### 1.4 TOMA DE CONCIENCIA

- Cuando una persona reconoce una cualidad mía o me hace un estímulo, ¿cómo me siento?
- ¿Cómo me siento al recibir una demostración de afecto?, ¿cuándo recibo una caricia?
- ¿Cómo los manifiesto habitualmente las cualidades o los aspectos positivos del otro?

### 1.5 COMPROMISO

Nuestro compromiso al terminar este capítulo es:

1. Observar la actitud de dos personas.
  - Un familiar, un hijo, pareja o hermano
  - Un compañero de trabajo o amigo
2. Realizar un estímulo por día a las mismas personas de la familia y compañero de trabajo.

3. Enfatizar los aspectos positivos del familiar elegido sobre la ayuda que realizó o reconocer su buen comportamiento.
4. Aplicar el estímulo sobre un comportamiento insatisfactorio que deseamos ver cambiado de la misma persona elegida u otro familiar.
5. Ejemplos de comportamientos que queremos ver modificados:

*“Quiero que mi hijo de 11 años haga cada día sus tareas escolares por sí solo”.*

*“Quiero que mi esposo me ayude en actividades de la casa, los domingos”.*

Es importante incorporar la práctica del estímulo en nuestra vida diaria, con la familia o con quien queramos, pues, ayudaremos a las personas a sentirse valoradas; además, mejorará nuestra comunicación y, por ende, nuestras relaciones cotidianas.

## IV. EL ESPACIO EN DIFICULTADES

### 2. ESCUCHA ACTIVA

En este capítulo aprenderemos la segunda habilidad de la comunicación, la escucha activa.

#### 2.1 CONCEPTO

La escucha activa es escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista del otro. Es escuchar lo que dice y siente la persona. No es oír, sino escuchar o acompañar con el corazón, con actitudes, como “estoy contigo” o “te escucho”.

Existen diferencias entre oír y escuchar. Oír es percibir vibraciones de sonidos, escuchar es entender, comprender o dar sentido a lo que se oye. *“La comunicación es la danza que tiene lugar entre el hablar y el escuchar”.*

#### 2.2. FORMAS DE APLICACIÓN

Existen formas de realizar la escucha activa para facilitar la precisión y la expresión de los sentimientos y las emociones del otro, que son la reformulación y el reflejo.

En los Anexos 3 y 4 págs. 54 y 57, tenemos de cómo aplicar esta habilidad.

#### 2.3 REFORMULACIÓN

La reformulación significa repetir lo esencial del mensaje del otro, que consiste en los siguientes pasos:

Concentrar la atención en las situaciones que el otro va relatando.

Retener los verbos, los sustantivos y reformular el mensaje en el registro sensorial del interlocutor, con términos como: veo que..., está claro que..., imagino que... (visual). Oigo que ... lo que escucho es... me estás diciendo que... me hablas de... (auditivo).

Debemos estar atentos a percibir las emociones para aceptarlas y permitir que se transformen en otra emoción. Y cuando el mensaje es incompleto, pedimos aclaraciones.

Ejemplo. Un amigo viene y nos dice:

*“Terminé con Marta. Ya no quiero saber nada de las mujeres. Ahora me voy a dedicar solo a trabajar”.*

Reformulación de la idea principal:

*“Me estás diciendo que terminaste con Marta. No quieres saber nada de las mujeres y que te vas a dedicar a tu trabajo”.*

De esta manera le estamos ayudando al otro a clarificar mejor sus ideas, no con la intención de sacarle más información, sino para comprenderle, y que se sienta comprendido en su sentimiento.

## 2.4. REFLEJO

Es hacer el espejo de los sentimientos y de las emociones que el otro está sintiendo en el momento, es decir, entender lo que está viviendo emocionalmente.

Observar el lenguaje no verbal (movimiento del cuerpo, los gestos, expresiones del rostro, mirada, etc.).

Es desarrollar nuestra empatía, identificando en nuestra propia vivencia el sentimiento que proyecta el otro. Por ejemplo, podemos decir: “Estás contento... entusiasmado... cansado”, “Te sientes amado... desalentado... triste...”, dependiendo de la situación que va viviendo, según el relato.

Ejemplo. Entre una mamá e hija.

La niña de 7 años, que estuvo jugando con su hermana, entra en la cocina; su madre, mientras cocina, le dice: “¡Hola, hija!”.

La niña grita enojada: “¡No me molestes! ¡No quiero hablar con nadie!”. La mamá le responde: “Veo que te sientes enojada”.

Al decir la madre esa frase, está reflejando el sentimiento de la hija.

## 2.5. FALLAS DE LA ESCUCHA ACTIVA

1. Existen fallas en la escucha activa, que son:
2. Lectura de la mente: es cuando hacemos suposiciones sobre las intenciones de la otra persona. Cuando no prestamos atención a lo que realmente quiere transmitir, o ponemos la propia interpretación.

3. Juicios: es cuando prejuzgamos al otro, poniéndole alguna etiqueta.
4. Comparación: es cuando ponemos atención sobre quién es más inteligente o competente.
5. Eliminación: es cuando escuchamos solo algunas cosas de lo que nos está contando el otro. Ponemos filtros. Normalmente los hijos pequeños o adolescentes eliminan algunos de los mensajes que reciben de los padres como un mecanismo de defensa. “El hijo deja de escuchar cuando se ha asegurado de que el padre ya no está enojado”.
6. Consejos: es cuando aconsejamos u opinamos antes de escuchar todas las explicaciones. Cuando una persona necesita que lo escuchen, lo último que desea es recibir consejos “Yo en tu lugar...” o “Yo por ejemplo...”.
7. Cuando forzamos la apertura.
8. Cuando no respetamos los silencios.

Muchas veces nos cuesta, comunicarnos adecuadamente. Por lo general, actuamos de acuerdo con nuestros bloqueos emocionales o creencias limitantes alojados en nuestro subconsciente.

Pero, todos podemos eliminar estos elementos si queremos, con técnicas o herramientas, que nos ayuden a mejorar nuestra comunicación.

## 2.6. TOMA DE CONCIENCIA

La primera tarea de este apartado es identificar las fallas de la comunicación y en segundo lugar evaluar la comunicación frecuente que realizamos en forma cotidiana.

1. **Cuando una persona nos cuenta un problema o situación determinada:**
  - ¿Escuchamos sin juzgar o interpretar?
  - ¿Le damos enseguida soluciones?
  - ¿Le ayudamos a ubicarse en su problema para aclarar sus ideas?
  - ¿O, dejamos que encuentre él solo los medios?

## 2. Tareas de Reformulación y Reflejo

En los siguientes casos, ¿qué habilidad debo aplicar? ¿Reformulación o reflejo?

### Caso 1

Un niño golpea a su amigo, luego su enojo se transforma en culpabilidad.

El niño se siente culpable: “Papá, en verdad fue una maldad haber golpeado a Pedro esta mañana”.

### Caso 2

“Terminé con Marta. Ya no quiero saber nada de las mujeres. Ahora me voy a dedicar solo a estudiar”.

“Me estás diciendo que terminaste con Marta. No quieres saber nada de las mujeres y que te vas a dedicar a tu estudio”.

### Caso 3

¡No me molestes! ¡No quiero hablar con nadie! “Estás enojado”.

## 2.7. COMPROMISO

- Practico durante la semana sobre un hecho vivido en casa o el trabajo.

## V. EL ESPACIO INVADIDO

### 3. CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES

En este capítulo aprenderemos la tercera habilidad de la comunicación, las consecuencias lógicas y naturales.

Sabemos que la comunicación es la base fundamental en toda sociedad. Nadie vive totalmente aislado, y es importante comunicarnos en forma adecuada con todas las personas, y en especial con quienes frecuentamos diariamente, con miembros de nuestra familia, compañeros o jefes del trabajo, en las redes sociales u otros medios.

Saber aplicar estas habilidades de la comunicación nos da una verdadera ventaja para disfrutar de buenas relaciones. En algunas personas estas habilidades son innatas; en otras no, pero podemos aprender.

#### 3.1. CONCEPTO

Las consecuencias lógicas y naturales son relaciones lógicas existentes entre un comportamiento y sus consecuencias inevitables. Son aquellas relaciones que permiten aprender sobre la base de reglas, derechos mutuos que respetar y obligaciones que cumplir.

Son procedimientos para delimitar las responsabilidades. No son castigos, sino es saber desprenderse de la responsabilidad que le corresponde al otro.

“No me abrigo, tengo frío”. “No tomo agua, tengo sed”. “No como, tengo hambre”.

Esta habilidad tiene como objetivo motivar a las personas a tomar sus propias decisiones para que no estén sometidas siempre a nuestra voluntad.

#### 3.2 DESCRIPCIÓN

Las consecuencias lógicas se utilizan para educar en la autonomía. Enseñamos a la otra persona que aprenda a decidir libremente sobre sus acciones, y a asumir los riesgos, aunque las consecuencias sean poco felices.

El desafío para nosotros es saber desprenderse de la responsabilidad que no nos corresponde, y es cuando aprendemos a no invadir el espacio ajeno.

Debemos evitar Ser “Salvadores” porque esta actitud desarrolla la irresponsabilidad y nos convierte en “Víctimas”.

Cada uno es libre de decidir sobre sus acciones, pero las consecuencias son inevitables. El método es educador a partir de una realidad ineludible.

“Me atraso, el avión partió”, “Le golpeo a otro, recibo represalia”.

### 3.3 TENDENCIAS DE LA CONDUCTA HUMANA

Existen tendencias de la conducta o roles que asumimos en un espacio contaminado. Esas tendencias son:

Salvador: es la persona que, con el pretexto de ayudar, sobreprotege y mantiene a los demás dependientes de él. Este tipo de persona invita a que se le tenga lástima.

Víctima: es la persona que se relaciona con los demás a partir de su impotencia y debilidad. Crea culpabilidad en los demás. Invita a que lo abandonen.

Perseguidor: es la persona que fija límites, corrige y pone reglas innecesariamente estrictas. Este tipo de persona desacredita y disminuye. Normalmente, invita a la venganza.

Cuando estos roles o “juegos” se exageran, se utilizan como máscaras para atraer la atención y lograr objetivos. Crean relaciones falsas, contaminan el espacio y detienen el crecimiento personal de los demás. Por tanto, si caemos en estos vicios, nos volvemos manipuladores y nos perdemos de vivir relaciones profundas y gratificantes.

### 3.4 ASPECTOS Y ACTITUDES QUE CONSIDERAR

Las consecuencias lógicas y naturales se deben percibir como una lógica consecuencia del comportamiento y no dependiente de la voluntad del otro.

Son eficaces si evitamos tener fines ocultos, como querer ganar o controlar.

Conviene ser amable al exponer las opciones y firmes en el momento de mantener la decisión y, además, respetar el espacio de responsabilidad del otro.

Actitudes importantes para tener en cuenta cuando decidamos aplicar esta habilidad

- Debemos informar al otro nuestro cambio de actitud (dimensión educadora).
- Hablar poco y actuar más.
- Ser pacientes.
- Saber negociar sobre la base del respeto mutuo.
- Expresar nuestro punto de vista con claridad y ofrecer alternativas.
- Evitar la lucha de poder.

Normalmente puede pasar un tiempo para que se produzcan los efectos de aplicar esta habilidad.

### 3.5 CONSECUENCIAS LÓGICAS vs CASTIGO. DIFERENCIAS

Consecuencias lógicas	Castigos
Se tiene en cuenta la realidad social y familiar	La persona actúa por temor a ser castigada
Motivado desde el interior	Motivado desde afuera
No implica ningún juicio moral	Se le hace creer a la persona que es mala
Permite decidir ante alternativas	Exige obediencia
Un proceso de aprendizaje	Son amenazas
Basado en una decisión libre	Basado en amenazas evidentes
Se aplica con firmeza y comprensión	La persona que aplica está en cólera
Es democrático	Es autoritario

### 3.6 TOMA DE CONCIENCIA

Cuando queremos ver cambios en el comportamiento inadecuado de alguien, realizamos las siguientes prácticas en el Anexo 5, pág. 60.

Entiendo la situación y decido cambiar yo. Me libero de la responsabilidad que no me corresponde.

1. Comunico mi cambio. Le informo con firmeza y cariño, la decisión tomada. Puedo sugerir alternativas y a la vez exponer las consecuencias inevitables de su comportamiento no adecuado.
2. Persevero. Mantengo la decisión tomada. Dejo que el otro decida libremente y asuma las consecuencias lógicas de sus acciones. Si hay necesidad, le acompaño con la escucha activa, con la reformulación o el reflejo.

### 3.7 COMPROMISO

Analizo, identifico y respondo las preguntas

1. Identificamos: ¿a quién corresponde la responsabilidad?
2. ¿Quién tiene que realizar la acción?

*“Luisa, de 18 años, estudia para ingresar a una universidad pública, no estudia como debiera, usa constantemente las redes sociales, sale frecuentemente a fiestas, duerme poco”.* Su madre se preocupa y se siente molesta. El costo que paga por el curso preparatorio es bastante elevado.

Cuando hacemos por el otro las cosas que tendría que hacer él mismo, le privamos del respeto por sí mismo, del desarrollo de su autonomía y la responsabilidad de sus actos.

## ¡Muchas gracias por tomarte el tiempo de leerme hasta aquí!

Si te interesa lo que has leído hasta el momento, o te parece que tiene mucho sentido y quieres leer más, puedes contactarme al +(595)986780710 o a [info@mariaevangelistacoach.com](mailto:info@mariaevangelistacoach.com) para adquirir el ejemplar completo del Libro, donde podrás aprender las habilidades que te permitan:

- Identificar tu espacio y la de los demás
- Respetarte como persona y a los demás
- Crecer en apertura a los aspectos positivos que tiene la otra persona
- Ser capaz de escuchar y comprender al otro en forma sencilla
- Crecer en acogida, aceptación y empatía
- Acompañar, estimular y escuchar a los demás para su crecimiento y desarrollo
- Lograr acuerdos para un compartir armónico en un espacio común
- Interpelar al otro, desde el amor, sin aplastarlo en su dificultad.

Si adquieres el Libro leerás los demás temas que te detallo abajo y podrás aplicar los ejercicios contenidos en los anexos, así, lograrás cambios permanentes y sostenibles en el tiempo.

### VI. RESPONSABILIDAD ASUMIDA EN EL ESPACIO

#### 4. MENSAJE “YO”

##### 4.2. MENSAJE “TÚ”

### VII. EL ESPACIO DELIMITADO

#### 5. CONFRONTACIÓN “YO”

## VIII. LA RESPONSABILIDAD EN ESPACIOS ORGANIZADOS

### 6. ESTABLECER REGLAS

## IX. IDENTIFICACIÓN DEL HECHO EN LOS ESPACIOS EN CONFLICTOS

### 7. INTERPELACIÓN

## X. APLICACIÓN DE VALORES

### 8. VIVIR Y TRANSMITIR VALORES

#### 8.10 REFLEXIONES

## FUENTES DE CONSULTA

## ANEXOS

Te aliento a que me contactes vía mail o WhatsApp para concretar la compra.

¡Hasta pronto!

## BIOGRAFÍA DE LA AUTORA

Nombres y apellidos: María Evangelista Cristaldo Zacarías

Se define como una persona que busca aprender continuamente para mejorar como ser humano.

Su misión es acompañar y guiar a las personas en sus procesos de auto-transformación y autosanación que les permita lograr una vida equilibrada y feliz.

## FORMACIÓN

- Coach & Instructora de Desarrollo Personal y Espiritual
- Facilitadora de Transformación Subconsciente-Método Integra
- Especialista en Sesiones individuales
- Sanadora Pránica, psicoterapia y con cristales
- Instructora Cuerpo, Mente, Sanación
- Estudios de Biodescodificación y Psicogenealogía.
- Más de 25 años de estudio en diferentes temas de desarrollo personal, espiritual y herramientas para la transformación y salud.
- Graduada universitaria en Administración de Empresas y Contabilidad.
- Magíster en Gestión de Proyectos
- Especialización en Didáctica Universitaria.

## CURSOS Y SERVICIOS QUE IMPARTE LA AUTORA

### Taller MEJORA TUS RELACIONES



En este taller descubrirás la capacidad que tienes para poder transformar tus relaciones.

Aprenderás a vivir una auténtica relación de amor con los demás. Es un curso Virtual desarrollado en videos explicativos, que consta de seis clases, un libro digital con el contenido del curso y además, meditaciones y anexos de ejercicios.

Inscripción: <https://bit.ly/TallerMejoraTusRelaciones>

### Taller LAS HABILIDADES Y LOS ESPACIOS EN LA COMUNICACIÓN



Este curso es un programa de entrenamiento que te permitirá mejorar la comunicación con tu familia, trabajo, estudio, con tus amigos y clientes. Aprenderás a respetarte a ti mismo y a los demás. Conocerás las técnicas para identificar tu espacio y el de los demás. Serás capaz de escuchar y comprender al otro en forma sencilla. Es un curso Virtual desarrollado en videos explicativos, que consta de ocho clases, un libro digital con el contenido del curso y anexos de ejercicios de aplicación.

Inscripción: <https://bit.ly/TallerHabilidadesComunicacion>

## ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL

Servicio de apoyo para la aplicación práctica de los talleres que imparte. Sesiones personalizadas. Sesión grupal de hasta cinco personas. ON LINE. Dos a tres sesiones según necesidad.

Agenda tu sesión en enlace: <https://bit.ly/EntrenamientoIndividual>

## DESARROLLO PERSONAL - TRANSFORMACIÓN SUBCONSCIENTE

Experimenta los beneficios de tu transformación individual con el servicio de acompañamiento y apoyo para alcanzar cualquier objetivo que desees lograr en tu vida, en áreas de la salud, prosperidad/trabajo, autoestima, cambios de hábitos y otros.

Modalidad: En línea, presencial o a distancia.

Entrevista preliminar enlace: <https://bit.ly/TransformacionSubconsciente>

### Contacto

Teléfono: +(595)986 780710

Correo electrónico: mariaevangelistacoach@gmail.com



 @mariaeveangelistacoach

 mariaeveangelistacoach/Maria Evangelista Cristaldo

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