

CÓMO DECIR NO



**CLAVES PARA UNA BUENA
COMUNICACIÓN**

CONTENIDOS

**Barreras de
comunicación con
personas
mayores.**

**Consejos para
una correcta
comunicación.**

**Estilos de
comportamiento
social.**

**La importancia de
la comunicación
no verbal.**

**Pautas para
hablar con las
personas
mayores.**

BARRERAS DE COMUNICACIÓN CON PERSONAS MAYORES.

1 Enfermedades o patologías
(como la demencia).

2 El deterioro cognitivo
propio del envejecimiento.

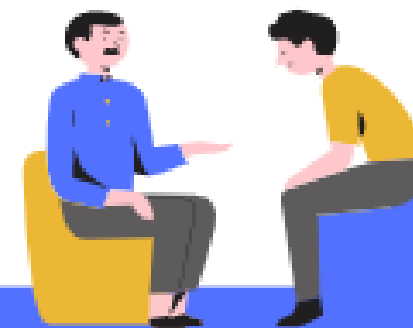
3 Dificultades en el
lenguaje, como problemas
para recordar palabras
o para entender al
emisor.



PROBLEMAS QUE PODEMOS ENCONTRAR

EN PERSONAS CON DEMENCIA

- Dificultad para encontrar la palabra correcta → Anomia.
- Problemas de comprensión.
- Perder el hilo de la conversación
- Problemas de atención en conversaciones largas.



PROBLEMAS QUE PODEMOS ENCONTRAR **EN PERSONAS CON PATOLOGÍAS**

La disfagia (dificultad o incapacidad de tragar) puede acompañar a unos trastornos del lenguaje o existir independientemente.

Los trastornos de la voz y el habla como la disartria (dificultad para articular sonidos o palabras).

La apraxia (incapacidad de ejecutar movimientos coordinados en el habla).

Alteraciones en el tono, el timbre y la intensidad de la voz



PROBLEMAS QUE PODEMOS ENCONTRAR **EN EL ENVEJECIMIENTO**

Con el paso de los años se pueden ver afectados algunos de los sentidos,

Vista

Audición

Y las funciones cerebrales se van deteriorando.



PROBLEMAS QUE PODEMOS ENCONTRAR EN EL LENGUAJE

Problemas al
comprender al
emisor

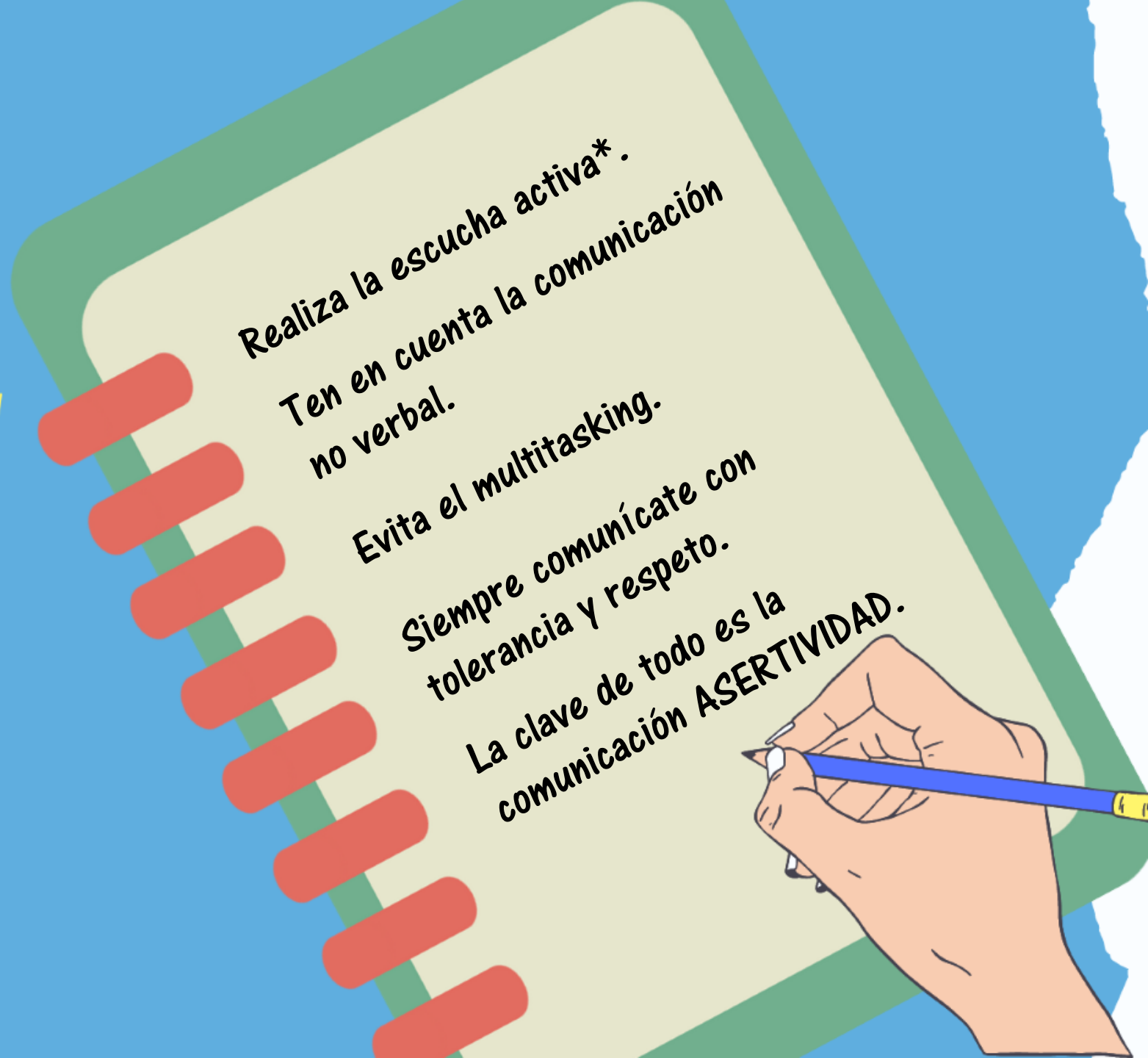


Ruido externo

Problemas para
recordar palabras o
momentos



**CONSEJOS
PARA UNA
CORRECTA
COMUNICACIÓN.**



Realiza la escucha activa*.
Ten en cuenta la comunicación
no verbal.

Evita el multitasking.

Siempre comunícate con
tolerancia y respeto.

La clave de todo es la
comunicación **ASERTIVIDAD**.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL LENGUAJE NO VERBAL?

Decimos más con nuestros gestos y acciones de lo que creemos.

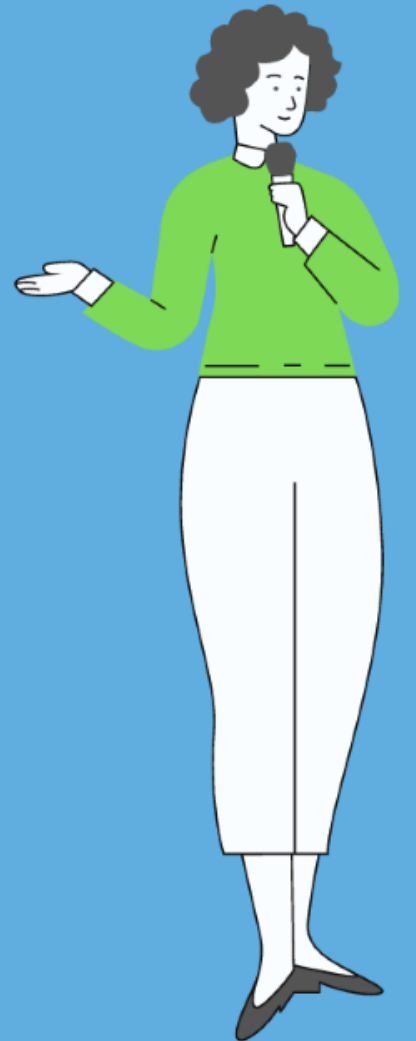
Nos ayudará a facilitar nuestra comunicación.

Estilos de comportamiento

Estilo Pasivo

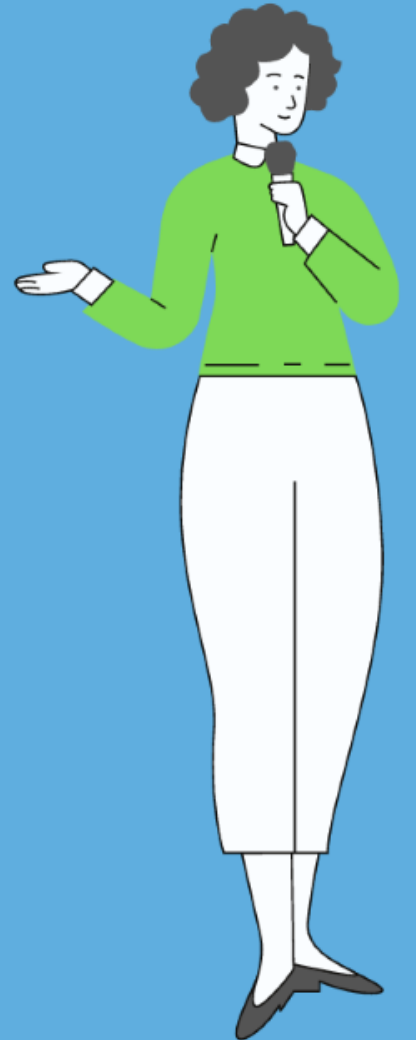
Estilo Agresivo

Estilo Asertivo



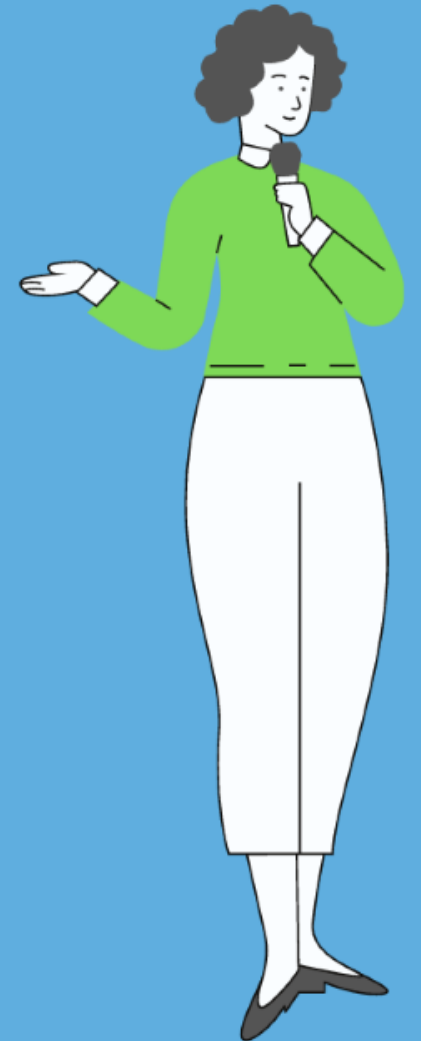
Comunicación Pasiva

- Comunicación suave
- No muestras sus sentimientos u opiniones.
- No establecen contacto visual.
- Pueden volverse pasivo-agresivo



Comunicación Agresiva

- Defiende sus derechos de manera agresiva tanto verbal como física.
- Quieren defender su opinión por encima de las demás
- No piensan si sus opiniones o sentimientos pueden afectar a los demás.
- Son explosivas.



Comunicación Asertiva

- Se manifiestan las ideas, opiniones, sentimientos de forma clara, congruente y respetuosa.
- Actuando desde la empatía, valorando tanto nuestros derechos como los de los demás.
- Saber decir que no sin sentirnos culpables de ello.



¿Por qué nos cuesta
decir que NO?

NO

¿Cómo decir no?



La técnica del disco rayado

La técnica del banco de niebla

La técnica del bocadillo

Pautas para una correcta comunicación



La forma en como nos comunicamos
facilitará o entorpecerá nuestras
conversaciones.

Utilizar un
lenguaje fácil
de entender

Mantén
contacto visual

Ten paciencia

Repetir las
frases por si no
nos han oído.

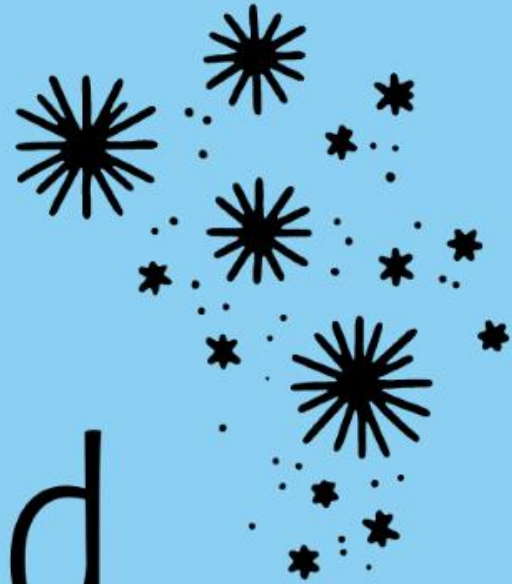
Debemos adaptar
nuestra voz, y no
gritar.

Evitar
distractores de
fondo.

Consejos para comunicarse con una persona con demencia

- 1 Utiliza lenguaje simplificado
- 2 No intentar razonar ni discutir
- 3 No le des lecciones ni le avergüences
- 4 Repítele las cosas tantas veces como sea necesario
- 5 No hables con otros delante de la persona, como si no estuviera
- 6 Nunca digas ¿Pero no te acuerdas?
- 7 Dar tiempo para que conteste.
- 8 Evita el tono infantil

Actividad



Bibliografía

- Mayor, C. (2018, mayo 6). Mejorar la comunicación con personas con demencia. Recuperado el 12 de abril de 2021, de Cuidadomayor.com website: <https://www.cuidadomayor.com/blog/comunicacion-demencia/>
- Comunicación con personas mayores: Consejos para lograrlo. (s/f). Recuperado el 15 de abril de 2021, de Cuideo.com website: <https://cuideo.com/blog-cuideo/buena-comunicacion-personas-tercera-edad/>
- Comunicación efectiva con el paciente geriátrico. (2019, mayo 27). Recuperado el 16 de abril de 2021, de Revistamedica.com website: <https://revistamedica.com/comunicacion-paciente-geriatrico/>
- La comunicación con las personas mayores. (2018, noviembre 23). Recuperado el 23 de abril de 2021, de Innovaasistencial.com website: <https://www.innovaasistencial.com/blog/la-comunicacion-con-las-personas-mayores/>

Bibliografía



- Córdoba, P. (2017, 8 julio). *Cómo decir «no»: 3 técnicas efectivas*. Tu Psicología. <https://www.tupsicologia.com/como-decir-no-3-tecnicas-efectiva/>
- Lachira Estrada, D. S., Luján Vera, P. E., Mogollón Taboada, M. M., & Silva Juárez, R. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, Vol 2 Núm 3, 72–82. <https://doi.org/10.38186/difcie.23.06>
- Perales, J. (2014). Sobre la medición de la anosognosia en la enfermedad de Alzheimer. *Revista de Neurología*, 59(12), 576. <https://doi.org/10.33588/rn.5912.2014446>
- Psicológica, F., & Psicológica, F. (2021, 11 abril). *Cómo decir «no» sin sentirme culpable*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/social/decir-no-sin-sentirme-culpable>

Gracias

