

Comunicación Paradójica

Los efectos mágicos de la comunicación paradójica en la conducta infantil

María Luisa Vecina

Universidad Complutense de Madrid

mvecina@psi.ucm.es

15^o curso
actualización
pediatría
AEPA 2018

fPS
Fundación Psiquiatría y Salud



AEPA 2018



Comunicación Paradójica

1. Prescribir para frustrar ...
2. Prohibir para obtener ...



Algunos usos del NO que no funcionan ...

- No seas tonto ...
- No te preocupes ...
- No te metas en problemas ...
- No grites ...
- No te olvides ...
- No salgas con Romeo ...
- No juegues en el salón ...

15^o curso
actualización
pediatría

fPS
Fundación Pediatría y Salud

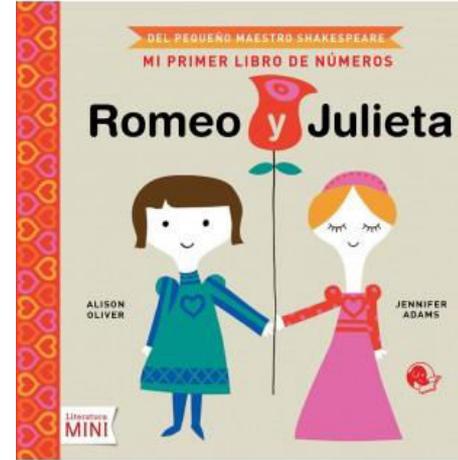


AEPap 2018



Comunicación Paradójica

*Si quieres que dos se amen,
trata de separarles ...*



15^o curso
actualización
pediatría
AEFP
NAEPap 2018

fPS
Federación Española de Pediatría



NAEPap 2018



Algunos usos del NO que no funcionan ...

- No seas tonto ...
- No te preocupes ...
- No te metas en problemas ...
- No grites ...
- No te olvides ...
- No salgas con Romeo ...
- No juegues en el salón ...

15^o curso
actualización
pediatría

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2018



Comunicación Paradójica

¿Funciona?

¿Por qué?

¿Cuándo?

¿Cómo?



Comunicación Paradójica ¿Por qué funciona?

1. Nuestra dificultad para procesar el NO
2. Nuestra naturaleza paradójica y contradictoria



PROHIBIDO = ATRACTIVO

PROHIBIDO = NO PUEDES = NO ERES LIBRE

15^o curso
actualización
pediatría

fPS
Fundación Pediatría y Salud



AEPap 2018



Comunicación Paradójica



Comunicación Paradójica ¿Cuándo funciona?

1. Cuando las explicaciones no son suficientes
2. Cuando las prohibiciones despiertan rebeldía
3. Cuando algo bueno y positivo no es muy atractivo



Comunicación Paradójica ¿Cuándo funciona?

1. Cuando las explicaciones no son suficientes
2. Cuando las prohibiciones despiertan rebeldía
3. Cuando algo bueno y positivo no es muy atractivo



¿Comunicación Paradójica?



15° curso
actualización
pediatría
NAEPap 2018

fPS



NAEPap 2018



Comunicación Paradójica: Prohibir para obtener

Ejemplos

Big Bang

No te voy a decir ...

Comunicación Paradójica: Prohibir para obtener

- Las verduras tú no las puedes comer, son para mayores!
- No voy a pedirte porque se que no eres capaz
- No voy a decirte ... porque eso ya lo sabes tú
- En casa no se hacen deberes
- Solo puedes estudiar 33 minutos
- No comas si no quieres, todavía tienes reservas
- No decidas ahora ... piénsalo



Comunicación Paradójica

Estudio paradójico ...



15° curso
actualización
pediatría
AEFP 2018

fPS



AEFP 2018



Comunicación Paradójica

Dieta paradójica ...



15° curso
actualización
pediatría
NAEPap 2018

fPS



NAEPap 2018



Comunicación Paradójica: Prescribir para frustrar

- Grita, grita más fuerte y haz tu espectáculo de tonterías
- Llévate también el balón y los patines y la bici por si acaso
- Quédate en la piscina, nosotros vamos a comer
- Haz voluntariamente tus tics 5 minutos cada hora frente al espejo
- Si vas a fumar quiero que aprendas conmigo



Comunicación Paradójica

- Qué harías cuando el “date prisa que llegamos tarde” no funciona?

Vístete despacio cariño, no te agobies que podemos llegar tarde ... le diremos a tú profe que hoy se nos ha complicado el pantalón ...



Comunicación Paradójica

- Qué harías cuando te están consumiendo la paciencia?

Gracias por poner a prueba mi paciencia, estoy cultivándola y tú me estás ayudando mucho hoy



Comunicación Paradójica

- Qué harías cuando no para de jugar a la PlayStation 5?

Puedes ser un jugador profesional. Lo mismo tienes madera, pero habrá que entrenar duro



Comunicación Paradójica

- *“Pues me voy de casa”*

Ponte la bufanda, que no cojas frío ... y llama si necesitas algo



Prescripciones paradójicas con efecto terapéutico

Para quien tiene miedo: Busca a tus fantasmas y míralos a la cara

Para quien no puede evitar tics: Hazlos todos delante del espejo 5' cada hora

Para quien no puede dormir: Intenta no dormir en toda la noche y aprovecha para ordenar algo

Para quien tiene miedo a hablar en público: Confiesa que tienes miedo

Para quien no quiere comer: No poner ni plato

Para quien no puede tomar decisiones: Has decidido no decidir

Para quien quiere olvidar: Recuérдалo todo todos los días y escríbelo



Prescripciones paradójicas con efecto terapéutico

Para quien quiere controlar: Introduce un pequeño y voluntario descontrol

Para quienes tienen compulsiones: Si haces 1 haces 5

Para quien no cae bien: *“Tendrás que perdonarme pero yo no soy simpático aunque me importas mucho”*

Para quien está nervioso: Permitirse estar nervioso relaja mucho

Para quien no habla: Lo entiendo, yo te interpreto



Comunicación Paradójica

La clave ...

... creérselo para interpretarlo bien!

Al fin y al cabo no se puede decidir por nadie



María Luisa Vecina

mvecina@psi.ucm.es

