



## PROGRAMA CONECTADOS

# CÓMO ABRIR UN DIÁLOGO



Construyendo la vida  
que nos IMPORTA



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

# CÓMO ABRIR UN DIÁLOGO

Abrir un diálogo con nuestros hijos no significa iniciar una conversación cualquiera. Significa crear un espacio donde puedan sentirse escuchados, respetados y acompañados, incluso cuando lo que tienen que decir nos incomoda, nos preocupa o nos desconcierta.

Desde el enfoque de los diálogos abiertos, se propone una forma de comunicación que no parte de la certeza ni del control, sino de la presencia compartida, la escucha activa y la co-construcción del sentido. Es decir, no hablamos para imponer una visión, sino para explorar juntos lo que está ocurriendo.

## Claves para abrir un diálogo:

- **No se trata de estar presentes en el momento:** No se trata solo de hablar, sino de estar disponibles. Esto implica dejar de lado distracciones, juicios y urgencias. Estar presentes es decir con el cuerpo y la actitud: *"Estoy aquí contigo, sin prisa, sin juicio"*.
- **Aceptar la incertidumbre:** Como padres y madres que somos, no necesitamos tener respuestas ni soluciones. A veces, lo más valioso es poder decir: *"No sé qué hacer, pero quiero entenderte"*. Esta actitud abre la puerta a una conversación más honesta y menos defensiva.
- **Escuchar sin corregir:** Cuando nuestros hijos hablan, es fácil caer en la tentación de corregir, aconsejar o interpretar. Pero abrir el diálogo, implica escuchar sin interrumpir, sin querer cambiar lo que dicen, y sin anticipar lo que creemos que van a decir.
- **Nombrar lo que sentimos:** Podemos compartir nuestras emociones sin culpar ni exigir. Por ejemplo: *"Me siento*

*confundido/a con lo que está pasando, pero quiero que podamos hablarlo juntos"*. Esto humaniza el diálogo y muestra vulnerabilidad, lo que facilita la conexión.

• **Invitar, no forzar:** El diálogo no se impone. Se invita. Si nuestros hijos e hijas no quieren hablar en ese momento, podemos decir: *"Estoy disponible cuando quieras hablar. Me importa lo que te pasa"*. Esta invitación respetuosa genera confianza.

A continuación, os compartimos algunas frases que pueden ayudaros a abrir un diálogo con vuestros hijos/as:

- "¿Te gustaría que habláramos de esto juntos?"
- "No tengo claro lo que está pasando, pero quiero entenderte."
- "Estoy aquí para escucharte, sin juzgar."
- "¿Cómo te gustaría que habláramos de esto?"
- "Lo que tú piensas y sientes es importante para mí."

Abrir un diálogo no garantiza que todo se resuelva de inmediato, pero sí garantiza que el vínculo se fortalezca, que nuestros hijos/as se sientan acompañados/as, construyendo una forma de estar juntos basada en el respeto y la confianza. Este tipo de comunicación no solo mejora la relación familiar, sino que también ayuda a nuestros hijos/as a desarrollar habilidades para pensar, expresar y gestionar lo que sienten. En definitiva, abrir el diálogo es sembrar futuro.

## Oposición reflexiva

La oposición reflexiva es una forma de diálogo que permite expresar desacuerdos o puntos de vista diferentes sin caer en el enfrentamiento. No se trata de convencer al otro ni de imponer una idea, sino de escuchar activamente, respetar la

## PROGRAMA CONECTADOS

diferencia y reflexionar sobre nuestras propias creencias. En este tipo de intercambio, cada persona tiene la oportunidad de hablar desde su experiencia, mientras los demás escuchan con apertura y sin juicio.

Este enfoque parte de la idea de que el conflicto no siempre debe resolverse de inmediato. A veces, lo más valioso es crear un espacio donde las distintas voces puedan convivir, ser escuchadas y generar nuevas comprensiones. En lugar de buscar una única verdad, se fomenta la construcción conjunta de significados, donde cada perspectiva aporta algo valioso.

La oposición reflexiva ayuda a las familias a cuestionar sus propios marcos de referencia sin sentirse atacadas. Es una herramienta que permite ampliar la mirada, comprender mejor al otro y también a uno mismo.

### ¿Qué aporta la oposición reflexiva en el entorno familiar?

- **Valida la diferencia como fuente de aprendizaje:** reconocer que no todos pensamos igual nos permite crecer y enriquecer nuestras ideas.
- **Promueve la escucha activa y la autorreflexión:** escuchar sin interrumpir y reflexionar sobre lo que sentimos y pensamos fortalece los vínculos familiares.
- **Evita la polarización:** en lugar de dividirnos por nuestras diferencias, nos invita a construir juntos desde ellas.



# CÓMO ABRIR UN DIÁLOGO



**Construyendo la vida  
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B  
Burlada, Navarra



634 71 22 84



[info@fundacionespes.org](mailto:info@fundacionespes.org)

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua