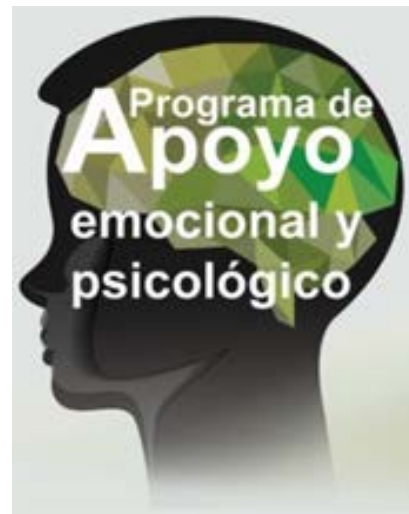


 **Tribunal Superior de Justicia**
CIUDAD DE MÉXICO

 **Oficialía Mayor**
TSJCDMX

 **Recursos Humanos**
TSJCDMX

Dirección de Administración de Personal
Subdirección de Capital Humano



GACETA DESARROLLO HUMANO



**EFFECTIVAMENTE
COMUNICACIONAL**

4º BIMESTRE



AÑO 2017



DIRECTORIO

Mag. Álvaro Augusto Pérez Juárez
Presidente del Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México

CP. Israel Soberanis Noguera
Oficial Mayor

Lic. Pedro Fuentes Burgos
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

Dr. Francisco Gabriel Chanfreau Ochoa
Director de Administración de Personal

Mtra. Leticia Hernández Barreto
Subdirectora de Capital Humano

COLABORADORAS:

María Guadalupe Urrutia Tapia (Pedagoga)
Jefa de Unidad Departamental

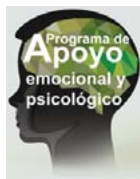
Adriana Isabel Sánchez Silva (Psicóloga)
Profesional Dictaminador de Servicios Especializados

Diana Araceli Guillén Rodríguez (Doctora)
Médico General

Alicia Esperanza Ocampo Costa (Psicóloga)
Administrativo Especializado

María Vianey Vidal Zuñiga (Psicóloga)
Administrativo Especializado

Itzetl Ileri Gómez Islas (Pedagoga)
Administrativo Especializado

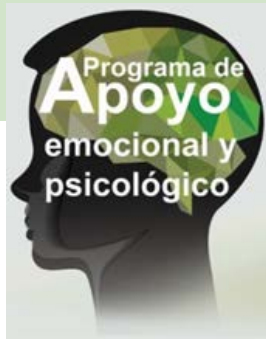


ÍNDICE

Editorial Equipo PAEP	4
Reflexión del Mes	5
EN LIBRERÍAS	6
Comunicación Esencial / Comunicación no violenta.	7
LA PSICOLOGÍA HOY	8
Tolerancia en la comunicación	9
Ciclo de la Comunicación	10
Comunicación Asertiva	11
Barreras de la Comunicación	14
AYUDÁNDONOS	16
Mejora tu Comunicación	17
Mensajes Yo	17
CONSTRUYÉNDONOS	21
El Elefante	22
Recomendaciones	24
SALUD	25
Autismo	26
ENTRETENIMIENTO	34

“Desarrollo Humano”, es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse la extensión 5779 o 5788.





EDITORIAL

Queridos lectores, en esta ocasión les hacemos llegar un tema de gran ayuda a nivel personal, social y laboral, para mantener congruencia en el proceso de la comunicación con las personas que nos rodean y ser lo más asertivos posibles; para ello, les ofrecemos ampliar ésta información a través del personal adscrito al Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP). Ellos pueden orientarte para acercarte a un estilo de comunicación más asertivo y con quien podrás compartir dudas y generar un programa individualizado y acorde a tus necesidades particulares.

Equipo PAEP



REFLEXIÓN DEL MES

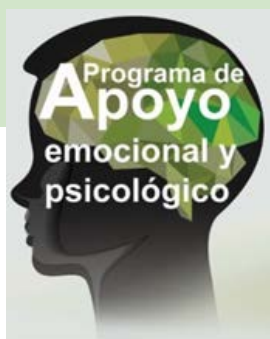


Nuestro peor problema de comunicación es que no escuchamos para entender.

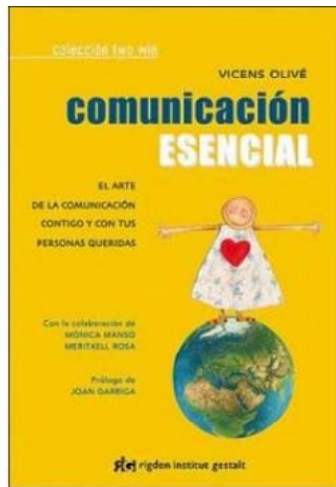
Escuchamos para contestar

La acción de comunicar no solo significa, expresar o emitir mensajes, ya que al establecer un diálogo con los demás, tenemos la oportunidad de conocer el carácter, la manera de pensar, las preferencias y necesidades, aprendemos de las experiencias y/o compartimos gustos y aficiones; en otras palabras: podemos conocer a las personas y al mismo tiempo desarrollamos nuestra capacidad de comprensión. Por tal motivo, la comunicación es indispensable para procurar y mantener las buenas relaciones en todos los ámbitos de nuestra vida, ya sea en lo laboral, familiar, social y personal.





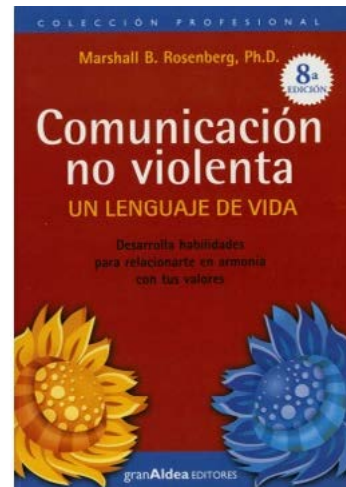
En Librerías



Comunicación Esencial

Muchas de las cosas que aquí se expresan ya las hacemos o las hemos hecho. Si es así, mejor que mejor; con todo, será muy importante seguir teniéndolas en cuenta, actualizándolas constantemente y sobre todo implementar las que hacemos poco, nada o de forma deficiente aún en aras de conseguir una excelente comunicación con las personas que son importantes en nuestra vida, este es el propósito de este libro.

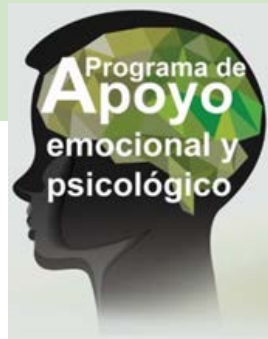
Olivé, Vicens. (2014), Comunicación esencial. Editorial Rigdent Institute Gestalt



Comunicación no violenta

Comunicación no violenta expresa una clara y sistemática presentación de un programa educativo desarrollado por Marshall Rosenberg, a partir de su experiencia como educador, mediador y terapeuta. Rosenberg nos invita a ser testigos de intervenciones que ha tenido con matrimonios en crisis, reclusos en cárceles, directores y estudiantes de escuelas secundarias, habitantes de campos de refugiados y con sus propios hijos en situaciones cotidianas.





La psicología de hoy...



TOLERANCIA EN LA COMUNICACIÓN

La Tolerancia, según la Real Academia de la Lengua Española es una actitud, que consiste en respetar las opiniones, ideas, actitudes o conductas de las demás personas aun y cuando no coincidan con las propias.



¿Por qué es importante la tolerancia en la comunicación?

Cada uno de nosotros tiene una historia de vida distinta, una serie de experiencias, enseñanzas y valores que nos fueron moldeando hasta convertirnos en las personas que somos. Somos seres individuales, diferentes y tenemos derecho a ser respetados en nuestra forma de ser y pensar, es posible que mi manera de concebir el amor, sea diferente

de la tuya, que estar triste o enojado sea vivido de diferente manera en cada persona, incluso que para mi el respeto puede ser diferente a lo que significa para ti, es por ello que la comunicación y la tolerancia, el tratar de entender al otro, son vitales, la comunicación es un punto de encuentro y la tolerancia es apreciar la individualidad del otro sin juicios.



No hay que confundir tolerancia con indiferencia, para poder tolerar se debe conocer a la otra persona y a través de esta comprensión se logra el respeto. La intolerancia se suele dar básicamente por un desconocimiento del otro, generalmente por miedo a lo desconocido, es difícil poder hacer a un lado nuestro miedo, sin embargo vale la pena decir que dar esa oportunidad de conocer a los demás, es una de las experiencias más enriquecedoras de esta vida.

No hay que confundir tolerancia con indiferencia, para poder tolerar se debe conocer a la otra persona y a través de esta comprensión se logra el respeto. La intolerancia se suele dar básicamente por un desconocimiento del otro, generalmente por miedo a lo desconocido, es difícil poder hacer a un lado nuestro miedo, sin embargo vale la pena decir que dar

esa oportunidad de conocer a los demás, es una de las experiencias más enriquecedoras de esta vida.

CICLO DE LA COMUNICACIÓN

La comunicación es una acción, mediante la cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información. A continuación se describen los elementos de la comunicación

Emisor: La persona que emite el mensaje

Receptor: la persona que recibe el mensaje.

Mensaje: la información que quiere ser transmitida (emociones, pensamientos, sensaciones, etc.)

Canal: medio por el que se envía el mensaje. (escrito, hablado, etc.)

Código: signos (letras, palabras) y reglas que se emplean para enviar el mensaje.

Contexto o referente: situación en la que se produce la comunicación (en un conflicto, laboral, personal, familiar, etc.)



COMUNICACIÓN ASERTIVA

La palabra asertividad aunque no muy conocida para muchos, proviene de asertivo, que significa afirmativo. La asertividad es una de las habilidades que necesitamos para relacionarnos y suele ser de gran utilidad en situaciones de desacuerdos entre personas. De manera muy simple podemos decir que un individuo asertivo es aquel que expresa su opinión de manera firme.

¿Y qué es eso de ser firme?

Ser firme no es ganar un punto a discutir, ni quedar por encima de otro, ni mucho menos ser agresivo. Para ser firme, se debe siempre respetar y tomar en cuenta a la persona con la que estamos interactuando.

La comunicación asertiva será una forma para comunicarse que facilita la socialización a diferencia de la forma agresiva y la pasiva. Pero, ¿cómo saber cuándo estamos ejerciendo estas formas de comunicación? Bueno pues un primer paso es hacer explícito lo que muchos más o menos ya intuimos: lo podemos observar en la actitud y comportamiento de las personas.

Entonces la comunicación asertiva es la capacidad de una persona para transmitir a otra sus opiniones, creencias, sentimientos o ejercer derechos personales sin negar los derechos de los demás.





A continuación te mostramos los aspectos más representativos de los diferentes estilos de comunicación:

	PASIVO	ASERTIVO	AGRESIVO
	No defiende los derechos e intereses personales. Respeto a los demás pero no a sí mismo.	Autoafirma los propios derechos sin dejarse manipular y sin manipular a los demás.	Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás.
USO DE LOS ELEMENTOS DE COMUNICACIÓN			
Comunicación verbal	"quizás", "supongo", "¿te importaría mucho..?", "¿no crees que..?"	"pienso", "siento", "¿qué piensas?", "¿qué te parece?", "hagamos"	"haz", "harías mejor en ..", "no sabes..", "deberías", "si no lo haces"
Comunicación no verbal	Mirada baja, huidiza Tono de voz bajo y vacilante Postura hundida	Mirada directa, tranquila Tono de voz conversacional y fluido Postura erecta	Mirada fija, gestos de amenaza Tono de voz alto y rápido Postura intimidatoria
EFFECTOS			
	Pierde oportunidades Se siente sin control	Resuelve problemas Se siente satisfecho	Conflictos interpersonales Hace daño a los demás

Los elementos que van a hacer que una comunicación sea pasiva, agresiva o asertiva son:

- ✓ contacto visual
- ✓ volumen de voz
- ✓ gestos
- ✓ comprensión de lo que el otro dice
- ✓ expresión del problema o desacuerdo verbal
- ✓ petición de cambio de conducta o propuesta de solución.





Una persona que haga uso de un estilo asertivo de comunicación usará estos elementos de manera suficiente, apropiada y en el momento correcto. Por el contrario una persona sumisa podrá presentar algunos elementos útiles de comunicación pero su uso podría ser muy pobre o muy tarde. Finalmente quien suele ser más agresivo presentará estos elementos quizás exagerándolos, usándolos demasiado pronto o de manera intimidatoria.



Entonces, podríamos decir que la comunicación asertiva se encuentra en un punto medio entre los estilos pasivos y agresivos de comunicar. Estos estilos pueden usarse de acuerdo con situaciones y metas específicas, y aunque las personas pueden usar más un estilo que otro, no existen personas puramente pasivas, agresivas ni asertivas. Otro de los aspectos importantes del uso de un estilo asertivo de comunicación tiene que ver con un esfuerzo de comunicar de manera firme y tranquila lo que sentimos, pensamos, creemos o necesitamos, al tiempo que decimos al otro, lo que necesitamos de él, para que nuestra relación mejore.

Si el otro nos da aquello que le pedimos, puede ser muy gratificante, Pero ¡ojo! éste resultado no siempre será alcanzable, sin embargo no debemos desanimarnos, ya que en estos casos la asertividad nos va a ser de mucha utilidad para el fortalecimiento de la autoestima, porque al menos habremos sido responsables y esto:

1. Fortalece el amor propio y la dignidad
2. Permite una mejor defensa psicológica y nos hace más seguros
3. Facilita la libertad emocional y el autoconocimiento
4. Ayuda a resolver problemas y mejorar la comunicación.



Como podemos ver comunicarnos de manera asertiva nos va a beneficiar tanto en la relación con los otros como en la relación con nosotros mismos, porque se trabaja en un equilibrio entre mis necesidades y derechos y las de los demás. Por lo tanto, nunca debemos olvidar que la esencia de la asertividad radica en el valor que se da a cualquier ser humano.

BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN



Dentro de la comunicación humana cuando una persona se acerca a platicarnos una situación que la aqueja, la molesta o la incomoda (con un PROBLEMA), solemos con la mejor de las intenciones interpretar que lo que quiere es que le digamos qué tiene que hacer, decir o sentir, haciendo el esfuerzo por buscar “soluciones para su vida”

El Dr. Thomas Gordon mediante la Comunicación Efectiva, explica que desde esta forma de escuchar al otro

comienzan a generarse barreras que impiden que se logre el objetivo de que la comunicación sea efectiva.

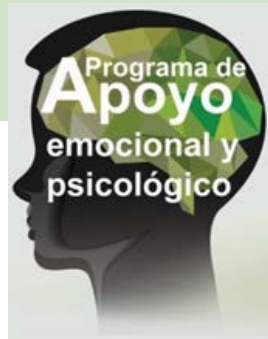
El Dr. Gordon menciona, que las siguientes, son las barreras de comunicación y que la mayoría de nosotros está acostumbrado a usar una o varias:

1. Orden, Dirección, Mandato. Es cuando le dice algo al otro, dando una orden: ¡Deja de quejarte!
2. Advertencia, Amonestación, Amenaza. Es cuando se le dice al otro lo que le sucederá por hacer algo: ¡Si sabes lo que te conviene no harás eso!
3. Exhortación, Sermón, Lección. Es cuando se le dice al otro que es lo que él debería de hacer: ¡Siempre debes respetar a tus mayores!



4. Aconsejar, proporcionar soluciones u sugerencias. Es cuando al otro se le dice cómo resolver algún problema, se le da un consejo o una sugerencia, proporcionando las soluciones o respuestas: “¿Por qué no le dices a ellos que vengan a jugar?”
5. Conferencias, Enseñar, Dar argumentos lógicos. Es cuando se trata de influir en el otro mediante hechos, usando la lógica, contraargumentos, información u opiniones propias: “Cuando yo tenía tu edad tenía que hacer el doble de cosas que tú haces”
6. Juzgar, Criticar, Culpar, Estar en desacuerdo. Es cuando se realiza un juicio negativo acerca del otro: “¡Ese es un punto de vista inmaduro!”
7. Recompensa, Estar de acuerdo. Es cuando se le da al otro una evaluación o juicio positivo: “¡Creo que tienes razón!”
8. Poner apodos, Ridiculizar, Avergonzar. Esto es cuando se le dice al otro algo que lo hace sentir tonto, encerrándolo en una categoría, avergonzándolo: “¡Está bien, bebito!”
9. Interpretar, Analizar, Diagnosticar. Es cuando se le dice al otro sus motivos o cuando se analiza la razón por la que hace o dice algo, comunicándole que se le ha analizado o diagnosticado: “¡Dices eso para molestarme!”
10. Reafirmar, Simpatizar, Consolar, Apoyar. Es cuando se trata de lograr que el otro se sienta mejor, cuando se le habla de sus sentimientos, o al tratar de que sus sentimientos emanen, negando la fuerza de sus sentimientos: “¡Todos los chicos pasan por esto alguna vez!”
11. Probar, Preguntar, Interrogar. Es cuando se trata de encontrar razones, motivos, causas, buscando más información para resolver el problema: “¿Por qué crees que odias la escuela?”
12. Apartar, Distraer, Humorizar, Entretener. Es cuando se trata de alejar del problema al otro, apartándose uno mismo del problema, distrayendo al niño, haciendo bromas sobre este, poniendo a un lado el problema: “¡No hablemos de eso en la mesa!”





Ayudándonos



Sin lugar a dudas logra ser sencillo descubrir cuál o cuáles son nuestras barreras preferidas en la comunicación del día a día, por ello hay que tener presente que cuando el otro se acerca a nosotros con un PROBLEMA, una de las alternativas es tratar de poner entre paréntesis esta forma común de comunicarnos (barreras de la comunicación) e intentar estar solamente para escuchar al otro de una forma empática (tratando de ver las cosas por los lentes con las que el otro las mira), evitando juicios y manteniendo nuestra total atención emocional y psicológica.



MEJORA TU COMUNICACIÓN (MENSAJES YO)

Los mensajes Yo son una manera de comunicarnos para expresarnos de una forma respetuosa y asertiva. Recordemos que la asertividad es la capacidad de expresar nuestras ideas y sentimientos, de manera firme y sin la intención de agredir, herir o perjudicar al otro; o hay otras veces en las que no sabemos cómo expresar lo que pensamos o sentimos por miedo a herir a la otra persona y entonces, con la intención de no generar un conflicto elegimos callarnos.

La clave está en usar “Yo” en lugar de “Tú” (LOS MENSAJES YO, DEBEN HABLARSE SIEMPRE EN PRIMERA PERSONA), y mantenerse siempre centrado en el problema que queremos tratar, sin acusar ni culpar a la otra persona, se trata de favorecer la escucha del receptor del mensaje y evitar que el conflicto se haga más grande



**Los mensajes Tipo Tú.

Para entender mejor los mensajes tipo Yo, debemos hablar primero de los mensajes tipo Tú. Son aquellos en los que culpamos al otro, lo etiquetamos o le hacemos juicios de valor, algunos son abordados en el tema de barreras de la comunicación en esta misma publicación; sin embargo, algunos ejemplos son:

“Deberías haberme avisado”,
“Siempre estás igual”,
“Nunca me escuchas”,
“Estás equivocado”,
“No seas mentiroso”
“Qué torpe eres”
“Me has puesto nerviosa”,
“¿No tienes teléfono para llamar?”,
“¿Eres manco acaso?”
“Por tu culpa....”.

Los mensajes Yo nos pueden ayudar para esto, dejamos claro que no culpamos a la otra persona, si no, que nos hacemos responsables de nuestros propios sentimientos, opiniones o necesidades. No se trata de que el otro haya hecho algo mal, si no de la forma en que yo vivo sus acciones (o las consecuencias de ésta), y eso es lo que le transmito, desde la honestidad y el respeto.



Yo soy importante... y tú también

La **auténtica** autoestima
se manifiesta y se refuerza
con la conducta asertiva.



Usar de forma adecuada los mensajes Yo, se sigue un esquema sencillo, que consta de cuatro pasos:

1. Describe la conducta de la otra persona de forma objetiva. Recuerda que tienes que hablar de hechos y no de juicios subjetivos, y sé lo más específico posible.
2. Explica cómo te hace sentir ese comportamiento. Habla desde ti y de tus sentimientos, e intenta mantenerte lo más calmado posible.
3. Describe las consecuencias de que la otra persona siga manteniendo esa conducta, también puedes hablar de los sentimientos que crees que experimentarás, o de cómo crees que afectará ese comportamiento a otras personas o situaciones.
4. Explica concretamente los cambios que quieres o deseas que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta forma le ofreces una alternativa, y le das la oportunidad de que responda de forma proactiva.

¿Sencillo no?

Realmente no lo es tanto, sin embargo en nuestra opinión, los mensajes tipo Yo, son una forma de comunicación de las que más contribuye a mejorar nuestra asertividad y a una relación interpersonal respetuosa con los otros, con esfuerzo y dedicación, podemos beneficiarnos mucho de esta manera de comunicarnos, a continuación se describe un ejemplo de cómo realizar un mensaje Yo.





Descripción de la conducta o sus consecuencias.

“Cuando pasó tal o cual cosa...” “Hoy/ayer dijiste/hiciste/...”

Expresión de nuestros sentimientos al respecto.

“Me enfadó muchísimo”, “Me sentí muy triste”, “Me puse muy nervioso”, “Me incomoda o molesta”

Petición o deseo que consideremos oportuna.

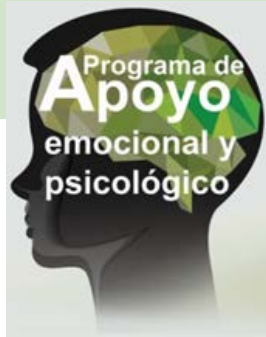
“Me gustaría que la próxima vez me avises con tiempo”, “Te pido por favor que...”, “Desearía.....que no se vuelva a repetir”

Trabajar con nuestra manera de comunicarnos es un esfuerzo constante, que a la larga nos puede traer muchos beneficios, vale la pena señalar que no queremos imponer una manera de comunicarte, puesto que todas y cada una de ellas son válidas, sin embargo ofrecemos algunos elementos en esta publicación que pudieran servirte para poder mejorar la manera en la que te relacionas con los demás, ampliar la conciencia de ti mismo y fortalecer tu dignidad y autoestima, todo esto es el resultado de trabajar nuestra comunicación.

Mensajes “YO”

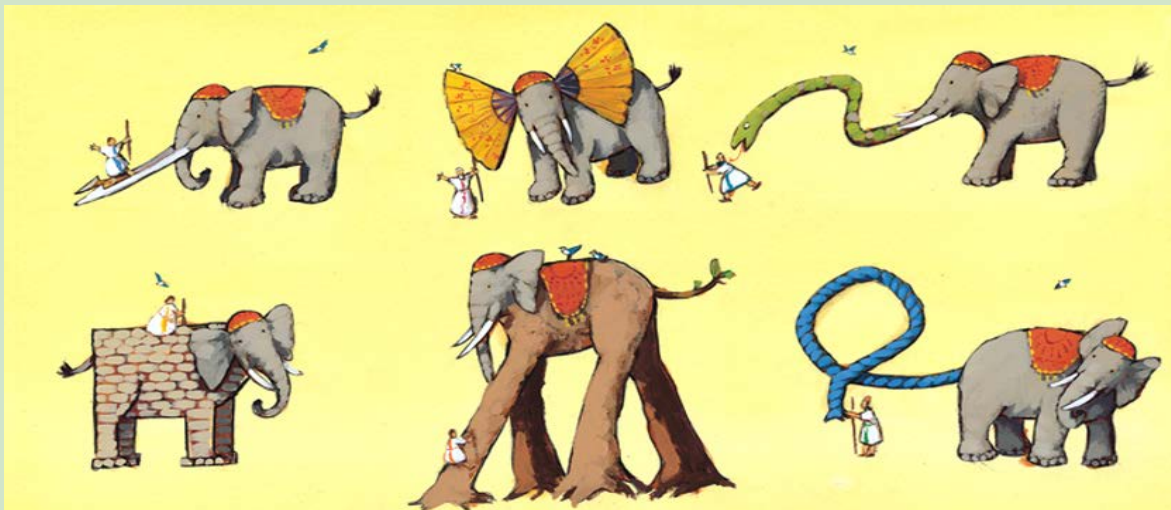
¿cómo hacerlos?

_____	_____
NOMBRE	FRASE INTRODUCTORIA
(YO) ME SIENTO _____	_____
	(sin culpar ni acusar)
CUANDO _____	_____
	(ser específico y concreto, usando observaciones, no interferencias)
ME GUSTARÍA _____	_____
YO QUIERO: _____	¿QUÉ TE PARECE SI _____?
¿CÓMO LO VES? _____	_____
	(ser específico y sincero)



Construyéndonos

EL ELEFANTE



A continuación se presenta un cuento breve, donde podrás revisar este tema de la tolerancia, lee atentamente y contesta las preguntas al final del apartado

En los confines de una tierra que no estaba ni muy al Norte ni muy al Sur, ni tampoco muy al Este ni muy al Oeste, había una ciudad que tenía una extraña particularidad: Todos sus habitantes eran ciegos. Pero el contacto que estos mantenían con el mundo de la visión normal, era cada vez más raro y escaso, habían olvidado su condición de ciegos y, se habían acostumbrado a esa forma de vida con toda normalidad. En las leyendas de aquella comunidad, al igual que en muchas otras, se hablaba de la existencia de un misterioso animal que nadie podía definir ni describir y, al que los buscadores perseguían

en mil y un intentos por conocer. Tan sólo se sabía que tenía por nombre: “Elefante”, y que, un día, tampoco no muy lejano, se lo llegaría a conocer.

Sucedió en un otoño ventoso que un rey y su cortejo venidos de una lejana tierra, acamparon cerca del lugar trayendo un elefante consigo. Al poco tiempo, el rumor se extendió alcanzando a la ciudad de los ciegos que sintió por fin llegada su oportunidad de satisfacer aquella histórica curiosidad de develar dicho secreto. Hasta entonces, sólo contaban con conjeturas acerca del mismo, existiendo siempre estudiosos e investigadores que



comunicaban apasionadamente sus conclusiones. Sin embargo, éstos no llegaban totalmente a convencer a los habitantes de aquella ciudad que tenían serias dudas acerca de la verdad definitiva.

Por ésta y otras razones, algunos de los miembros más aventureros de la Ciudad de los Ciegos, aprovecharon la ocasión de conocer y, se marcharon a investigar y comprobar la verdad definitiva de cómo era aquello que los obsesionaba.

Y así tras el largo camino, conforme uno a uno llegaba junto a su imponente presencia, tanteaban y tocaban con minuciosidad lo que cada cual podía percibir de aquella gran realidad. De esta forma, también uno a uno alcanzaba extraordinarias conclusiones.

Tras la propia experiencia de palpar al elefante, cada cual pensó que al fin conocía el Misterio, que al fin sabía lo que tanto habían buscado porque ya había llegado el día en que lo habían podido tocar con sus propias manos.

Poco a poco, cada uno de los destacados exploradores fue regresando a la Ciudad de los

Ciegos, en donde sus conciudadanos esperaban apiñados e inquietos formando impacientes grupos. En realidad, todos estaban ansiosos buscando la verdad.

Llegó el momento de exponer públicamente la forma y aspecto del elefante, de manera tal que todo el pueblo escuchara lo que aquellos estudiosos iban a disertar:

“Adopta una forma grande, rugosa, ancha y gruesa como un felpudo viviente...” dijo el primero.

El pueblo que escuchaba exclamó en un rumor de sorpresa... Cuando le tocó el turno al que había palpado la trompa dijo a los presentes: _ “Yo conozco los hechos reales. Puedo jurar por el honor de mi estirpe que es como un tubo recto y hueco, horrible y destructivo. “Un nuevo rumor de comentarios y exclamaciones se manifestó en los presentes. Seguidamente habló el que había palpado la panza... “Hacedme caso. Yo sé de verdad como es. Es una masa enorme, abultada e inabarcable. Permanece tranquila y parece moverse con mucha lentitud.” Y por fin le tocó el turno al último que como quiera que había tocado sus patas dijo: _ “Es poderoso, recto



y firme como un pilar. Os lo juro. “El pueblo ya había tomado posiciones y todos discutían acerca de los testimonios de los especialistas allí congregados. Cada punto de vista estaba desencadenando, no sólo una particular escuela, sino toda una corriente ideológica y cultural acerca de aquel antiguo Misterio. De pronto y en medio de la gran controversia, se oyó la balada de alguien distante que se aproximaba. Su melodía y su voz resultaban tan extrañamente resonantes que fueron apagando los murmullos de los presentes, mientras el canto de un estribillo, aumentando su tono decía:

“El conocimiento de lo Real no se revela a los ciegos de corazón, sólo con otros ojos conocerás insospechados cielos”

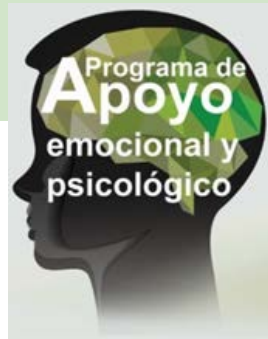
REFLEXIONES

¿Existe una sola verdad?, ¿la Verdad absoluta?
¿Qué puede decirse de la verdad que cada cual concibe?,
¿Acaso es algo que depende de cada punto de vista?
Cambiando el punto de vista,
¿Cambia nuestra percepción y, en consecuencia, nuestra verdad?

RECOMENDACIONES

Ya vimos la importancia de ser tolerantes en nuestra manera de comunicarnos, pasaremos ahora al cómo hacerlo, para ello a continuación se hacen algunas recomendaciones generales que puedan ayudarte a tener una comunicación, desde una actitud de mayor tolerancia:

1. Escucha respetuosamente, es decir pon atención a las ideas, emociones y lenguaje no verbal de la otra persona, cuando se comunica contigo.
2. Siempre pregúntate, en esencia ¿qué es lo que está tratando de decirme esta Persona?.
3. Sé empático, ponte en el lugar del otro, pregúntate ¿Qué sentirías si fueras esta persona, qué vivencias pudo haber tenido que lo llevaron a pensar así, etcétera.?
4. Si hay algo que no entiendas de lo que el otro dice, pregúntalo.
5. Sé asertivo, utiliza mensajes YO (Revisar apartados en esta publicación)



Salud

AUTISMO

El autismo no es una enfermedad sino un síndrome clínico, que incluye alteraciones en conducta, comunicación verbal y no verbal e interacción social y emocional anómala. Aún no se conoce el origen del autismo, pero se cree que es una alteración genética.



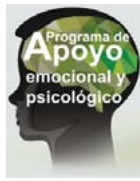
- Ecolalia (repite todo lo que oye)
- No mira directamente a los ojos
- Lenguaje poco o nulo
- Presenta aumento o disminución de los sentidos
- Tiende a poner o reúne los objetos en línea
- Muestra total desinterés en su entorno
- Evita interactuar con los demás
- Gira o se mece sobre si mismo
- Rechaza el contacto físico
- Es difícil que siga instrucciones
- Muestra un apego inusual a objetos
- Ataques de gritos sin motivo



1 a 3 años

En el autismo se observan más que características, trastornos sociales que inician en edades muy tempranas. El primero que se manifiesta es un trastorno en la conducta del bebé, y se da desde el primer año de vida.

Se manifiesta entre el primer y tercer año de vida aunque es a partir del segundo y tercero que avanzan las conductas anormales, tales como una falta de respuesta emocional hacia los padres, falta de lenguaje, carencia de dolor, llanto desconsolado sin causa aparente, no usan los juguetes, no tienen control de esfínteres y se asustan de los ruidos, entre otros.



En la adolescencia y adultez los trastornos son similares a individuos con retraso mental, pues se encuentran limitados principalmente en el lenguaje y necesitan desarrollar hábitos de autoayuda.

El autismo daña la capacidad de una persona para comunicarse y relacionarse con otros. También, está asociado con rutinas y comportamientos repetitivos, tales como arreglar objetos obsesivamente.



Para interactuar con ellos:

Hablar con lenguaje sencillo

Utilizar frases cortas

Formularle y repetirle preguntas sencillas

Motivarlo con elogios



2 de Abril: Día Internacional de
Concienciación sobre el Autismo



Autismo Un Mundo Diferente



El Manual Estadístico y Diagnóstico de Trastornos Mentales (DSM) en su última revisión, DSM-IV, incluye cinco trastornos bajo la categoría de los Trastornos Generalizados del desarrollo:



- Cabeza pequeña
- Epicantos
- Puente nasal bajo
- Aberturas oculares pequeñas
- Nariz corta
- Perfil mediofacial plano
- Surco nasolabial liso
- Labio superior delgado
- Mandíbula subdesarrollada

Síndrome de Asperger:

forma bastante leve de autismo en la cual los pacientes no son capaces de interpretar los estados emocionales ajenos (carecen de empatía). Estas personas son incapaces de relacionar la información facilitada por el entorno y el lenguaje corporal de las personas acerca de los estados cognitivos y emocionales de estas. Mantienen un desarrollo normal tanto del lenguaje como de su situación intelectual.

El Autismo infantil o síndrome de Kanner: es una afectación en mayor o menor grado de las tres esferas principales del autismo (interacción social, lenguaje verbal y corporal, y restricción de comportamientos con acciones muy repetitivas e inmotivadas).



EL AUTISMO

y cómo detectarlo

Este 2 de abril se conmemora el Día Mundial de la Concienciación sobre el Autismo, con el fin de recordarle a la población que un diagnóstico temprano es vital para el crecimiento y desarrollo de los niños. Aquí sus principales características .

¿QUÉ ES?

Trastorno del Espectro Autista (TEA)
Es una afectación del desarrollo neurológico que deteriora la comunicación e interacción de un individuo con los demás, causando un comportamiento restringido y repetitivo.

1
de cada
300
niños
en Latinoamérica
tiene autismo

6,300
mexicanos
nacen con autismo
al año

4
veces
más hombres
que mujeres

ALGUNAS CARACTERÍSTICAS

Pueden variar, existen varios tipos y grados de autismo

Ecolalia
(repite lo que oye)

No mira directamente a los ojos

Lenguaje poco o nulo

Tiende a reunir objetos o los pone en línea

Puede tener ataques de cólera

Gira o se mece sobre sí mismo

Es difícil que siga instrucciones

Presentan aumento o disminución de los sentidos

Muestra total desinterés por su entorno

Evita interactuar con los demás

Rechaza el contacto físico

Muestra un apego inusual a objetos

EDAD DE MANIFESTACIÓN

Entre
18
meses y
3
años

TRATAMIENTO DE CONTROL

Análisis conductual aplicado (Applied Behavior Analysis ABA)
Se hace una vigilancia instructiva para que el niño centre su atención.

También pueden utilizarse:

- Medicamentos
- Terapia ocupacional
- Fisioterapia
- Terapia del lenguaje y del habla

PARA INTERACTUAR CON ELLOS

- Hablar con lenguaje sencillo
- Utilizar frases cortas
- Formular y repetirle preguntas sencillas
- Motivarlos con elogios
- Dar tiempo para sus respuestas
- No impedir físicamente su conducta auto estimulante



Fuentes: ONU, Psicopedagogia.com, Organización Mundial del Autismo (DMA), Clínica Mexicana de Autismo
Edición: Mónica I. Fuentes Pacheco. Diseño y Arte Digital: Alberto Nava Consultoría



Recursos Humanos
TSJCDMX

29



Síndrome de Rett:

Trastorno cognitivo raro (afecta aproximadamente a 1 de cada 10.000 personas, principalmente del sexo femenino) que se manifiesta durante el segundo año de vida, o en un plazo no superior a los 4 primeros años de vida. Se caracteriza por la aparición de graves retrasos en el proceso de adquisición del lenguaje y de la coordinación motriz. En un porcentaje alto de los pacientes se asocia con retraso mental grave o leve. El proceso de deterioro cognitivo es persistente y progresivo.



Trastorno de desintegración infantil:

Aparece un proceso súbito y crónico de regresión profunda y desintegración conductual tras 3-4 años de desarrollo cognitivo y social correctos. Habitualmente existe un primer periodo de síntomas característicos (irritabilidad, inquietud, ansiedad y relativa hiperactividad), al que sigue la pérdida progresiva de capacidades de relación social, con alteraciones marcadas de las relaciones personales, de habla y lenguaje, pérdida o ausencia de interés por los objetos, con instauración de estereotipias y manierismos. Suelen presentar crisis epilépticas.

SÍNDROME DE RETT

Trastorno de las niñas

Esta patología degenerativa afecta a 1 de cada 15 mil niñas recién nacidas y actualmente se ha detectado en 40 países. Conoce su origen y principales características.

¿QUÉ ES?

Es un síndrome neurológico infantil de origen genético, debido a la mutación del gen MECP2 que se encuentra en el cromosoma X. Ataca el sistema nervioso central y afecta principalmente a niñas. Fue descrita por primera vez en 1966 por el neurólogo austriaco Andreas Rett.

DETECCIÓN

Pruebas de sangre y de ADN

TRATAMIENTO

No tiene cura, pero es posible seguir terapias físicas, del lenguaje y ocupacionales.

SABÍAS QUE...

No se puede prevenir y aparece de manera aleatoria, pero si una mujer es portadora la probabilidad de una hija con el síndrome es del 50%.

SÍNTOMAS

La gravedad de los síntomas puede variar. Aquí los más comunes:





Se diagnostica a niños que presentan dificultades de comunicación, socialización y comportamiento, pero que no cumplen los criterios específicos para el diagnóstico de ninguno de los otros trastornos generalizados del desarrollo.

Trastorno generalizado del desarrollo no especificado (PDD-NOS):

18 de febrero
Día Internacional del Asperger

Aunque piense y actúe diferente,
 por dentro soy igual que TU
 todos tenemos un ❤️
 Solo quiero que me comprendas!

Características del síndrome de **Asperger**

» Es un trastorno del espectro autista que **dificulta la capacidad para interactuar socialmente y repetir ciertos comportamientos.**

Principales características

Falta de empatía y poca preocupación por los demás

Suelen ser perfeccionistas

Falta de conocimiento sobre límites de las normas sociales

No les preocupan las emociones de otro

Dificultad para comprender situaciones de su entorno

Suelen apegarse a un objeto o tema

Sensibilidad a los detalles



Memoria extraordinaria

Piensen analíticamente

Objetivos y honestos

Tienen problemas para interpretar y llevar a cabo contacto visual, expresiones faciales, posturas del cuerpo y gestos

Hablan con un tono de voz monótono

Datos curiosos

- Es más común en niños (varones) que en niñas.



- Las personas con Asperger suelen tener una **inteligencia por encima del promedio.**



- Pueden sobresalir en campos como la **programación informática y la ciencia.**



Entretenimiento

