



## No me comprendes!, y tú a mí tampoco! : dar sentido a la vida cuando la incomunicación nos la complica /

López Méndez, Ernesto

Difusora Larousse - Ediciones Pirámide,  
2018

Monografía

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMjQ2NTEyODQ>

---

**Título:** No me comprendes!, y tú a mí tampoco! dar sentido a la vida cuando la incomunicación nos la complica  
Ernesto López Méndez, Miguel Costa Cabanillas

**Editorial:** Madrid Difusora Larousse - Ediciones Pirámide 2018

**Descripción física:** 1 recurso en línea (297 páginas) ilustraciones, gráficos

**Mención de serie:** Colección "Psicología". Manuales prácticos

**Contenido:** Intro -- Prólogo -- Introducción. incomunicación o diálogo -- 1. Somos hijos de un nosotros -- Lazos vitales: nacemos en un nosotros que dura toda la vida -- Los nosotros que nos envuelven y respaldan -- Un diálogo interpersonal que da la vida -- La interdependencia del diálogo -- Los lazos de apego y la búsqueda de la proximidad -- Lo que cuenta es la ventura creadora del nosotros -- En el principio está el nosotros y lo seguirá estando toda la vida -- Multitud de otros encuentros a lo largo de la vida -- Como dos arroyos que se juntan: estamos siempre en algún nosotros -- Nuestra existencia es co-existencia y vivir es con-vivir -- Soy uy mío, pero lo soy en un nosotros -- Es cosa de dos, creación conjunta -- Escribimos el argumento de la biografía personal en los encuentros -- Ambientes que favorecen un trato liberador -- Ambientes que favorecen un trato alienante -- 2. Incomunicación y desencuentros -- Estampas de incomunicación y desencuentro -- El dedo acusador: calificativos que juzgan y descalifican -- Lo haces para fastidiar: hacer suposiciones -- Jugar a las adivinanzas y leer el pensamiento -- Dices que lo sientes, pero en realidad no lo sientes -- Dilemas y paradojas -- A ti esto no te conviene -- ¡Sois todas iguales!, ¡sois todos iguales! -- Mirar por encima del hombro y dar lecciones -- Escurrir el bulto: la culpa de todo la tienes tú -- Mirar con lupa para pillar en renuncio -- Espíritu de contradicción: poner peros a todo y llevar la contraria por sistema -- Te vas a caer, mira que te lo estoy diciendo -- Pobre de mí -- Sacar los trapos sucios, echar en cara y ajustar cuentas -- Amenazas, hostilidad y violencia -- Una relación que paraliza, que aplasta y que petrifica -- ¿Por qué no hablamos nunca? -- No tengo nada que decir: la soledad de dos en compañía -- Caminar por la senda del cambio y del diálogo y tender puentes Un amplio catálogo de recursos y habilidades para hacer el camino -- Una guía para progresar en el arte del diálogo -- El aprendizaje permanente del arte de convivir

-- 3. Encuentros para el diálogo -- Tú y yo en un nosotros: una aventura creadora -- Somos patrimonios de la humanidad únicos -- La coreografía del diálogo: un proceso dinámico y circular -- Obras son amores -- Tenemos afectos porque la vida nos afecta -- No se puede entrar sin permiso: membranas selectivamente permeables -- No estoy en posesión de la verdad: tú también tienes la tuya -- Eres imprevisible: ¿con qué intenciones vienes? -- Esperanzas y deseos de recompensas futuras -- Somos mensajeros, comunicamos mensajes -- Arriesgar en una zona abierta -- Una zona secreta -- Tú ya me entiendes: navegar en la incertidumbre o en la ignorancia -- Dialogar para aclarar malentendidos -- Mensajes que asustan -- Con nuestro ser entero, de cuerpo entero -- ¿Compensa o no compensa comunicarse? -- Las consecuencias otorgan significado al diálogo -- Quien siembra vientos, recoge tempestades: la interdependencia -- Avanzar por la senda del diálogo y del cambio -- 4. Diálogos que fortalecen -- El encuentro como espacio de reconocimiento y respeto -- No quiero ser insignificante: ¿qué significa para ti? -- El significado de las propias decisiones e iniciativas -- ¿Por quién me tomas?: el reconocimiento de la propia identidad -- El reconocimiento de mi dignidad: la comunicación asertiva -- Inhibición y sumisión -- orque lo digo yo y basta -- Autoafirmarse con confianza y firmeza: un compromiso ético -- Asertividad no es arrogancia, es hacerse valer, es autoestima -- Mis derechos asertivos -- El sentido de la comunicación asertiva -- Sugerencias prácticas para comunicarme asertivamente -- Tengo derecho a perseverar en mi reivindicación -- Hago caso omiso Ante las amenazas y el abuso, mejor prevenir que curar -- Sugerencias prácticas para decir no -- Abro la puerta a la comunicación bidireccional -- Atento y sensible a las señales -- Abierto a los reajustes -- Confianza, satisfacción y compromiso -- Conocerme mejor y mejorar -- 5. Diálogos de validación y reconocimiento -- Validar es reconocer, aceptar, comprender y respetar -- El sentido de la validación: tratarte como tú quieres ser tratado -- Sugerencias prácticas para validar -- Caricias para el oído: actos de elogio y reconocimiento -- El sentido de los actos de reconocimiento: ocan y validan -- Sugerencias prácticas para comunicar elogio y reconocimiento -- 6. Escuchar para descubrir y comprender -- El precioso regalo de la escucha -- El sentido de la escucha: buscar y descubrir -- Sugerencias prácticas para escuchar -- Parafrasear y resumir para confirmar y centrar -- El sentido de la paráfrasis y del resumen -- Sugerencias prácticas para PARAFRASEAR y RESUMIR -- Estoy de acuerdo contigo -- El sentido del acuerdo -- Sugerencias prácticas para comunicar acuerdo -- Preguntar para explorar y descubrir -- El sentido de las preguntas en el diálogo -- Sugerencias prácticas para preguntar -- Preguntar en situaciones especiales -- 7. éte en mi piel: dialogar con empatía -- Libertad para sentir y decir lo que se siente -- El sentido de la empatía orazón que no siente, ojos que no ven -- Sugerencias prácticas para comunicar empatía -- Comunicar empatía en situaciones especiales -- Afrontar el enfado, la ira y la hostilidad -- Las emociones del enfado y la ira -- Las claves de la hostilidad -- Sugerencias prácticas para afrontar la hostilidad -- 8. Dialogar para cambiar y mejorar -- Realimentación o feedback para alentar el cambio y la mejora -- El sentido del feedback en el difícil camino hacia la meta Sugerencias prácticas para comunicar feedback -- Convertir protestas en propuestas y exigencias en peticiones -- La espiral de los reproches, ataques y contraataques -- ¿Prefiero exigir o pedir?, ¿prefieres exigencias o peticiones? -- Sugerencias prácticas para pedir cambios de conducta -- Nadie es perfecto: criticar es dar criterios para cambiar -- El sentido de la crítica -- Sugerencias prácticas para hacer una crítica: guía re-d-e-s (recapacitar-describir-expresar-sugerir) -- Yo tampoco soy perfecto -- El sentido de la aceptación de la crítica -- Sugerencias prácticas para afrontar una crítica -- Afrontar críticas inapropiadas e injustas -- 9. Dialogar para resolver conflictos -- Los conflictos son parte de la vida y de la comunicación -- Biografías personales únicas, diferentes y discrepantes -- El conflicto como oportunidad o como riesgo -- La estrategia ganar-perder -- Dominancia o sumisión: alguien tiene que perder y serás tú -- Todo lo que perdemos con la estrategia ganar-perder -- Perder-perder -- Una victoria compartida: el método todos ganan (MTG) -- Conflictos fáciles de resolver -- La fuerza sumada de los dos: una búsqueda compartida -- Un cambio de perspectiva: ganamos los dos -- De la desconfianza a la confianza -- Niños y adolescentes responsables -- El camino que lleva a la solución de los conflictos -- Etapa 1. Recapacitar -- Paso 1. Aceptar que tenemos un conflicto y decidir afrontarlo -- Paso 2. Ponemos el conflicto en su lugar -- Paso 3. Preparar el terreno de uego limpio -- Paso 4. Despejar obstáculos -- Etapa 2. Expresar necesidades e intereses: definir el conflicto -- Paso 1. Su turno: expresan su definición del conflicto, sus necesidades e intereses -- Paso 2. Mi turno: expreso mi definición del conflicto, mis necesidades e intereses -- Etapa 3. Buscar, descubrir e integrar soluciones alternativas Paso 1. Evitamos los obstáculos -- Paso 2. Su turno: les invito a proponer alternativas -- Paso 3. Mi turno: propongo alternativas -- Etapa 4. Valorar las soluciones propuestas y decidir -- Paso 1. ¿Qué necesitamos saber? -- Paso 2. ¿Qué pasará si las ponemos en práctica? -- Paso 3. Tomar decisiones -- Etapa 5. Experimentar las soluciones -- Etapa 6. Revisar cómo van las cosas -- Buscar ayuda o abandonar el nosotros y el encuentro -- 10. Ambientes confortables para el diálogo -- Un equipaje valioso en la mochila -- Recoger el fruto de la experiencia vivida -- También los otros saben dialogar y conversar -- Beber en las fuentes del buen humor --

Desarrollar sentido del humor -- Reír y sonreír -- Compartir y cultivar los gozos de la vida -- Lugares, momentos y días gozosos para una vida confortable -- Un facilitador que lima asperezas -- Romper la rutina -- Como un puente sobre aguas turbulentas -- Encuentros y diálogos conmigo mismo -- Soledad y estar a solas -- Soy un lugar de acogida para mí mismo -- Independencia y autonomía -- Una oportunidad para o tuyo y o mío -- Del nosotros dual al nosotros universal -- Créditos

**ISBN:** 84-368-3886-6

**Autores:** Costa, Miguel ( Costa Cabanillas)

**Punto acceso adicional serie-Título:** Colección "Psicología". Manuales prácticos

---

## **Baratz Innovación Documental**

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- [informa@baratz.es](mailto:informa@baratz.es)