Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Comunicarse bien, es necesario

¿Qué es la comunicación?

La comunicación es el intercambio de información entre dos o más personas y una forma de relación. Los humanos necesitamos relacionarnos con nosotros mismos y con otros. La comunicación es esencial para hacerlo.

La familia es el núcleo básico de socialización. En ella se gesta el proceso de convertirse en “persona”. Por ello, comunicarse adecuadamente en este primer sistema, sirve para aprender a hacerlo de forma correcta en otros entornos. Con ello, podremos “nombrar” lo que sentimos, lo que queremos, lo que no queremos, lo que nos ocurre o se nos ocurre. Y poder comunicárselo a otros. Es una habilidad fundamental para relacionarnos de forma correcta a nivel personal y social.

Las formas de comunicación

Para el humano es imposible no comunicar. Con palabras y frases nos comunicamos de forma "verbal". El tono, los gestos, la intensidad de la voz, matizan lo que decimos. Esta comunicación se llama "no verbal". Ambas son importantes. Se comunica con "lo que se dice", con lo que “no se dice” y también (y mucho), con el "cómo se dice".

En el acto comunicativo ocurren muchas cosas: información, educación, afecto, agresión, enseñanza, solicitud, ordenanza, etc. Según los resultados de nuestra forma de comunicar (pragmática de la comunicación), podemos decir que la comunicación ha sido eficaz (positiva) o negativa (e ineficaz o contraproducente).

¿Por qué es importante comunicarse bien?

Porque beneficia a cada miembro de la familia, nos permite conocernos mejor y es imprescindible para el desarrollo.

La base de la comunicación positiva (o no violenta) es el amor, la claridad y el respeto. La buena comunicación facilita la educación, el vínculo, las buenas relaciones y el crecimiento personal, moral y social.

Las amenazas a la buena comunicación

Hagamos lo que hagamos estamos comunicando (interés, amor, respeto, desprecio, etc).

Algunas circunstancias y actitudes no favorecen la buena comunicación:

1- La falta de tiempo. Vivimos en una sociedad de “la prisa”, donde queda poco tiempo para conversar con

tranquilidad, ecuanimidad y sosiego. Más que hablar, "hacemos cosas".

2- Las nuevas tecnologías de comunicación virtual. El teléfono, los chat y las redes sociales invaden cada vez más nuestras vidas y las de nuestros hijos. Se están convirtiendo en amenazas a la comunicación interpersonal. Con los avances tecnológicos, los actos comunicativos cara a cara, son cada vez menos frecuentes.

3- El estrés. el trabajo, las actividades extraescolares y la enorme posibilidad de ocio que ofrece nuestra época, disminuyen el tiempo para "conversar". Los problemas y los cambios que forman parte de la vida si no se elaboran adecuadamente, pueden amenazar la comunicación.

4- El conflicto. Cuando hay resentimiento, fuertes discrepancias o choques de valores, la comunicación positiva puede verse amenazada.

5- La falta de habilidades comunicativas. Algunas personas tienen dificultades en las relaciones ya que no saben comunicarse adecuadamente. Esto afecta muchas facetas de su vida y de los que conviven con ellos.

¿Cómo comunicarnos bien?

Los niños se comunican bien si el espacio y el clima familiar lo favorecen. La forma que tienen los padres de comunicarse entre sí y con ellos, son el ejemplo que seguirán.

Saber escuchar, hablar sinceramente, mantener una actitud asertiva y mostrar empatía* son algunas de las actitudes para promover un buen clima de diálogo en casa. Saber que “discrepar” es algo natural, evitará conflictos y disgustos. Enseñar a fundamentar o dar razones, de nuestros diferentes puntos de vista, nos ayuda a comunicarnos mejor. Además el deliberar se favorece, si nos encontramos acogidos en un espacio de serenidad y escucha. Los juicios de valor o las etiquetas ("eres un...") entorpecen el diálogo. El sentido del humor y el respeto, lo facilitan.

Cómo favorecer la comunicación en casa

- Crear espacios para propiciar la comunicación a diario entre los miembros de la familia. Tienen que ser momentos placenteros, donde se muestre inteés (no sólo control) y respeto.
- Escuchar con genuina atención*. Es lo más importante. En silencio, manteniendo la mirada, asintiendo, preguntando, clarificando y eliminando distracciones (televisión, lecturas, etc). Hay que significar ese momento como especial.
- Saber que los niños pasan por distintas facetas en su crecimiento. Por ello, la forma de comunicarnos tiene que ser diferente según su edad. Los temas de conversación tienen que ser también acordes en función de lo que pregunten y de su capacidad emocional y cognitiva.
- Pedir su parecer y opinión si es pertinente. Considerarlos interlocutores válidos hará que se sientan importantes y respetados. También se favorece la maduración y las relaciones saludables.
- Siempre que se pueda, dar la información de forma positiva*. "*Si haces los deberes antes de la cena, verás tu serie favorita*" es preferible a: "*Como no hagas los deberes antes de la cena, te quedarás castigado*".
- Ser congruente: Es importante que los niños sepan que lo que dicen los adultos, ocurre. Es decir, cuidado con lo que se dice porque habrá que cumplirlo. También es importante que los padres sean congruentes entre sí y no se contradigan delante de los hijos.

- Ser respetuoso. No insultar ni etiquetar.
- Ser honestos y veraces. Eso no significa ser crudos o contarles cosas que no puedan asumir.
- Favorecer la expresión de sentimientos desde el respeto, como algo saludable. Si se ayuda a “poner en palabras lo que se siente” se favorecen conductas más maduras y nos conecta con lo que estamos sintiendo. Esto favorece que se entienda lo que está pasando y se resuelven mejor los conflictos.

**Enlaces a www.guiainfantil.com*

Fecha de publicación: 21-05-2013

Última fecha de actualización: 27-06-2022

Autor/es:

- Concepción Bonet de Luna. Pediatra. . Consultas del adolescente Hospital universitario infantil La Paz. Madrid.

BY NC ND