



# HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN LAS FAMILIAS



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## OBJETIVOS DE LA SESIÓN

- ⊗ Establecer la importancia de la comunicación entre las personas.
- ⊗ Aprender sobre los estilos de comunicación.
- ⊗ Identificar barreras de comunicación dentro del ámbito familiar.
- ⊗ Aprender facilitadores de comunicación.
- ⊗ Cómo hacer críticas constructivas.

**La Comunicación** es el medio por el que transmitimos información a otras personas para que comprendan un mensaje. No sólo nos comunicamos a través de lo que decimos, también nos comunicamos con los gestos, la mirada, los movimientos de la cara, la postura del cuerpo, el volumen de la voz, el tono.

En las familias la comunicación es un elemento esencial, puesto que es el medio por el que podemos expresar nuestros sentimientos y pensamientos, y a través del cual podemos saber lo que piensan y sienten las demás personas que la integran.

## LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Los estilos de comunicación son la forma que tenemos de expresar nuestros deseos, sentimientos, pensamientos, así como el que tenemos cuando escuchamos a otras personas. Existen distintos estilos de comunicación y entre ellos están el **agresivo**, el **pasivo** y el **asertivo**.

## BARRERAS QUE DIFICULTAN LA COMUNICACIÓN

Pueden ser físicas, semánticas y personales.

## FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN

- Hablar con claridad.
  - Escuchar con atención.
  - Participar activamente en la conversación.
  - Expresar los sentimientos.
  - Elegir el momento adecuado.
  - Valorar la conducta de las demás personas y hablar de cosas positivas.
  - Facilitar un buen ambiente que propicie la comunicación.
  - Pedir la opinión de las y los demás.
  - Ponerse en el lugar de la otra persona.
  - Utilizar mensajes YO: por ejemplo, yo me siento decepcionada porque me dijiste que ibas a recoger tu cuarto y no lo has hecho. Has roto tu compromiso.
- Que los mensajes que demos como madres y padres sean lo más coherente posible.

## CÓMO HACER CRÍTICAS

Para hacer una crítica constructiva, en la que todas las partes se sientan lo mejor posible, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Describir con claridad el hecho que ha motivado el conflicto, de forma breve y clara.
- Expresar qué nos hace sentir ese comportamiento, sin miedo a expresar sentimientos como enfado, tristeza ...
- Centrarnos en las soluciones, expresando con claridad cómo nos gustaría que actuase en otra ocasión o buscando alternativas conjuntas.