

## **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN Y DESDE LA FAMILIA.**

### **RESUMEN DE LA SESIÓN.**

Durante la sesión hemos estado revisando la importancia de la comunicación como herramienta básica para la trasmisión de pautas, consolidación de hábitos, promover el aprendizaje y facilitar espacios de convivencia y relacionales de cara a futuro.

Una vez asumida que la comunicación no debe ser unidireccional (porque jamás lo es: incluso en un texto remitido a otra persona siempre existirá la interpretación de ésta última, por lo cual el mensaje es compartido por ambas), y la posibilidad de que el mensaje pueda ser interpretado de manera diferente al original (en función de estados emocionales, contexto comunicativo, experiencias previas, etc.), nos hemos centrado en analizar los componentes de la acción comunicativa para así, poder disponer de elementos suficientes para mejorar/optimizar la misma.

Vimos, pues, como la comunicación puede ser verbal y/o no verbal.

Dentro de la primera -verbal-, refrescamos sus componentes (emisor, receptor, mensaje, canal, código y contexto -que puede conllevar ruido-). Y dentro de cada uno de ellos, revisamos algunos aspectos a considerar (incluyendo los paraverbales, como son el tono, el volumen, timbre, ritmo e incluso la importancia del silencio). Del mismo modo, al centrarnos en la comunicación no verbal, llegamos a la conclusión de su importancia en el hecho comunicativo, y cómo la misma puede condicionar los mensajes que pretendamos dar. Al considerar la kinesia (aspectos relacionados con la mirada, postura, gestos, expresión facial), la proxémica (utilización del espacio en la relación comunicativa) y la imagen personal, pudimos disponer de elementos muy interesantes para complementar nuestra predisposición a establecer una comunicación efectiva y positiva hacia quienes nos rodean en general y para con nuestros hijos e hijas en particular.

Teniendo en cuenta todo ello, en definitiva, definimos la escucha activa como herramienta poderosísima para optimizar nuestro objetivo.

La escucha activa, como instrumento facilitador de la comunicación y del clima relacional familiar, supone:

- Elegir el momento adecuado.
- Ponerse en el lugar del otro, tanto en el plano emocional, como en la posibilidad, real, de que su interpretación del mensaje, contexto, etc. pueda ser diferente a la nuestra.
- Considerar todos los elementos de la comunicación V y NV, así como sus aspectos que más nos pueden ayudar (adecuación de tono y volumen, postura corporal activa y cercana, expresión facial de atención, contacto visual, factores espaciales, mantenimiento de coherencia entre mensajes así como entre distintos emisores del mensaje, cuidado de los aspectos NV que puedan contradecir los aspectos verbales, utilización de refuerzos verbales y no verbales (afecto, caricias), evitar el sermoneo, los pre-juicios, las interrupciones hacia la otra persona, o considerar como intrascendentes o infravalorar lo que puede ser importante para la otra persona).

Los estilos comunicativos están íntimamente relacionados con los estilos educativos, de tal forma que cada uno de éstos últimos (estilo autoritario, permisivo, indiferente, asertivo -o

democrático- se caracteriza por unos modelos de comunicación. Los estilos educativos (junto con los comunicativos), serán fundamentales no sólo para la forma en que nuestros hijos interiorizarán todas nuestras propuestas, sino también para el modelo relacional que mantendremos dentro de la familia. Y ello, obviamente, influirá no sólo en su desarrollo personal, sino en las posibilidades de fluidez comunicativa durante una etapa tan importante y compleja como será la adolescencia.

Para finalizar, la sesión nos permitió, desde la visión que nos ha ofrecido revisar la acción comunicativa y todos sus elementos y posibilidades de mejora, una comparativa entre el ejercicio de “reñir” (entendido éste como un acto de comunicación unidireccional en el que -casi siempre- se utilizan tono, volumen, gestos de apoyo amenazantes, poca argumentación en el mensaje, excesiva amenaza verbal de castigo – que en ocasiones se incumplirá-, etc. etc.) y el de “criticar” (entendiendo como enjuiciamiento, crítica o análisis de una actitud o comportamiento, con fines, al igual que en el hecho de “reñir”, de promover un cambio positivo). En el primero (“reñir”), acontece, al margen de la rapidez de la acción -en pocos segundos solventamos la crisis- un desgate emocional (para nuestro/a hijo/a y para nosotros) que puede derivar en conflicto y, cuando menos, alejarnos de modelos comunicativos que puedan repercutir positivamente de cara a futuro.

Durante el ejercicio de la “crítica”, utilizamos la comunicación considerando todos los elementos que hemos repasado durante la sesión. Obviamente, precisa de contexto sosegado, elección del momento, escucha activa y exposición de argumentos que hagan ver a nuestros hijos e hijas qué pretendemos y por qué; y la utilización de normas y límites razonables y razonados (que ya veremos en la siguiente sesión). Obviamente, esta segunda opción precisa de más recursos personales que la acción de “reñir”; pero se antoja fundamental si deseamos mantener puertas abiertas con nuestros hijos/as par cuando llegue su pre y adolescencia.