

LA COMUNICACIÓN COMO HERRAMIENTA DE RELACIÓN CON NUESTROS/AS HIJOS/AS.

Durante este curso, hemos estado revisando las circunstancias biopsicosociales que influyen en el periodo evolutivo que denominamos adolescencia. Los cambios hormonales, orgánicos/fisiológicos y emocionales, la importancia del grupo de iguales; y las peculiaridades que suelen aparecer respecto a las relaciones familiares.

Del mismo modo, y desde una revisión a algunos de los importantes retos o situaciones (sustancias, relaciones afectivosexuales) que nuestros hijos/as adolescentes deben afrontar durante esta etapa, hemos concluido que la herramienta fundamental que nos podría permitir abordar o hablar las mismas es la comunicación.

La comunicación es la herramienta básica para la transmisión de pautas, consolidación de hábitos, promover el aprendizaje. Y, como tal, fundamenta el estilo en el que educamos, en un sentido amplio del término, a nuestros hijos e hijas. Es, desde la infancia, la que facilita espacios de convivencia y relacionales de cara a futuro. Por ello, conviene detenernos y refrescar aquellos aspectos que intervienen en la acción comunicativa; con el fin de que nos sirva, si no para establecer canales fluidos de relación entre padres e hijos/as, sí, al menos, nos sirvan para detectar en qué momentos no estamos, precisamente, facilitando el contexto adecuado para que aquellos se den.

Una vez considerado el hecho de que la comunicación no debe ni puede ser unidireccional (jamás lo es: incluso en un texto remitido a otra persona siempre existirá la interpretación del mensaje por parte del receptor – a la “malinterpretación, en ocasiones, de los de whatsapp, me remito); 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 que nos permitan mejorar/optimizar la misma.

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

Centrados en la primera de ellas (comunicación 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 la acción comunicativa, y cómo la misma puede condicionar los mensajes que pretendamos dar. Dentro de los elementos que intervienen en la comunicación no verbal, revisamos aquellos aspectos relacionados con la mirada, postura, gestos, expresión facial (kinesia), la utilización del espacio en la relación comunicativa (la proxémica) y la imagen personal. Ello nos ha permitido 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 de acercamiento al adolescente.

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 verbal y no verbal, así como sus aspectos que más nos pueden ayudar:

- x Centrarnos en el mensaje que se pretenda compartir: claridad, confirmación de que se está interpretando de manera correcta, etc.
- x Adecuación de tono y volumen.
- x Postura corporal activa y cercana.
- x Expresión facial de atención.
- x Contacto visual.
- x Cuidar los factores espaciales (proxémica).
- x Mantenimiento de coherencia entre mensajes así como entre distintos emisores del mensaje.
- x Cuidado de los aspectos no verbales que puedan contradecir los aspectos verbales.
- x Uso de refuerzos verbales y no verbales (caricias, abrazos, sonrisas, besos), que potencien la interpretación de afecto incondicional
- x Evitar el sermoneo, los prejuicios, las interrupciones hacia la otra persona, o considerar como intrascendentes o infravalorar lo que puede ser importante para el otro).

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 nuestra 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 es 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, 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. Sin embargo, 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.