



LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

La comunicación es una de las actividades más empleadas en el contexto familiar. Además de ser fundamental para la convivencia, es una herramienta educativa de primer orden, que en muchas ocasiones usamos de manera inadecuada y que, con un poco de entrenamiento y unas ideas básicas, puede ayudarnos a resolver muchos de los conflictos con nuestros hijos e hijas. Veamos primero los errores más comunes.

LISTA DE ERRORES EN LA COMUNICACIÓN

A continuación os comentamos algunos de los errores más frecuentes que tenemos los padres y madres cuando nos comunicamos con nuestros hijos e hijas:

- Utilización excesiva de referencias al **pasado o a un futuro hipotético**.
- **Hablar con rodeos** sin centrarnos en lo que queremos cambiar o mejorar.
- **No utilizar suficientemente el lenguaje positivo**, omitiendo alabanzas o cosas agradables del comportamiento de nuestros hijos.
- Hablar demasiado **rápido** y en **exceso**.
- **Interrumpir** frecuentemente a la persona con la que estamos hablando.
- Esforzarse en explicar, clarificar un **detalle irrelevante** o sin importancia.
- **Juzgar los mensajes que recibes**: La madre, cuando el padre llega de la calle, dice: "Parece que hoy llegas más tarde". El padre replica: "¿Qué pasa?, ¿los demás días llego antes?. ¡Siempre estás pendiente de la hora a la que vengo!
- Utilizar palabras **complicadas, difíciles o raras**.
- **Realizar afirmaciones radicales** del tipo "blanco o negro".
- **Negarse abiertamente** a tocar ciertos temas en la conversación.
- Hablar con un tono muy **bajo o muy alto**.
- **No admitir ni reconocer** ninguna afirmación del otro aunque sea parcialmente.
- **Abusar de los: "Tú deberías", "Yo debería hacer"**; en vez de los: "Qué te parece si...", "Quizás te convenga", "Yo quiero hacer", "Me conviene", "He decidido".
- **Responder de malos modos**, de forma cortante, al iniciar una conversación sobre un asunto que no nos gusta.
- Dirigir al otro una expresión ofensiva (**insulto**).
- **Repetir excesivamente** información ya dada o conocida.
- **Negarse** a reconocer la parte de responsabilidad que a cada uno le corresponde en un conflicto.
- **Descripción de los problemas en términos poco concretos**, que no ayudan a entender qué ha pasado o qué queremos hacer.
- **Generalizaciones**: ("Siempre estás pegando a tu hermana", "nunca obedeces"). Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez, sí ha sabido obedecer.
- **Poner etiquetas** ("Eres un vago", "Eres muy torpe")



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR O CORREGIR ESTOS ERRORES?

Os enseñamos a continuación algunas estrategias que resultan muy prácticas para recuperar o mantener la comunicación con vuestros hijos e hijas. Les llamamos **FACILITADORES DE LA COMUNICACIÓN**. Son un conjunto de técnicas o estrategias que nos van a facilitar **el inicio y mantenimiento de una conversación**, proporcionándonos habilidades para un proceso de comunicación eficaz. Van a ser una herramienta fundamental para la mejora de las relaciones familiares.

Escuchar Activamente

La habilidad de escuchar bien es uno de los comportamientos máspreciados y difíciles de encontrar. Por medio de esta habilidad nos hacemos conscientes de lo que la otra persona está diciendo y de lo que está intentando comunicarnos. A través de ella “damos información” de que le estamos entendiendo.

(“Tenemos dos orejas y una sola boca, para escuchar el doble de lo que hablamos”)

Escuchar Los Sentimientos (Empatizar)

Escuchar activamente las emociones y sentimientos de los demás es tratar de “meternos en su piel” y entender los motivos de los mismos. Es mostrar alegría con la alegría. Y es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que les produce un problema, de los apuros por los que están pasando, de la indefensión y de la tristeza por los fracasos, de la hostilidad, el rechazo o el escepticismo., **No significa estar de acuerdo con la posición del otro**. Es, sencillamente, reconocer los sentimientos de la otra persona.

Resumir

Es una habilidad “orientadora” y un componente importante de la habilidad de escuchar. Mediante esta habilidad informamos expresamente a la otra persona de que estamos entendiendo lo que nos dice. (“Entonces lo que quieres decir es que...”).

Ser Positivo Y Recompensante

Es la habilidad para incentivar y motivar, mientras hablamos con la persona (“te agradezco que me digas esto”, “Qué bien que hayas sacado el tema”) La persona que es recompensada se suele sentir mejor, tolera mejor las contrariedades, está más receptiva y suele estar más dispuesta al diálogo.

Enviar “Mensajes Yo”

El “Mensaje YO” es aquél que se envía **“en primera persona”**. Este tipo de mensajes define el origen personal, tanto de los sentimientos (“YO me siento mal”),



como de las opiniones (“Opino que...”), deseos y preferencias que se tienen (“Me gustaría que...”). Facilita la expresión de las diferencias y del desacuerdo sin que la otra persona se sienta “atacada”.

Dar Información Útil

Dar información útil es proporcionar información a nuestros hijos /as de su propio comportamiento (que sea conciente de lo que hace) con el doble objetivo de reforzar conductas que están siendo eficaces, o para modificar otras que no lo son.

Tipos de padres según el uso de la comunicación

En función de las palabras que dirigimos a los niños podemos comunicar una actitud de escucha o, por el contrario, de ignorancia y desatención. Según analiza el psicólogo K. Steede¹ en su libro “*Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos*”, existe una tipología de padres basada en estas respuestas.

- **Los padres y madres autoritarios:** temen perder el control de la situación y utilizan órdenes, gritos o amenazas para obligar al niño a hacer algo. Tienen muy poco en cuenta las necesidades del niño.
- **Los padres y madres que hacen sentir culpa:** interesados (consciente o inconscientemente) en que su hijo sepa que ellos son más listos y con más experiencia, estos padres utilizan el lenguaje en negativo, infravalorando las acciones o las actitudes de sus hijos. Comentarios del tipo "no corras, que te caerás", "ves, ya te lo decía yo, que esa torre del mecano era demasiado alta y se caería" o, "eres un desordenado incorregible". Son frases aparentemente neutras que todos los padres usamos alguna vez.
- **Los padres y madres que quitan importancia a las cosas:** es fácil caer en el hábito de restar importancia a los problemas de nuestros hijos sobre todo si realmente pensamos que sus problemas son poca cosa en comparación a los nuestros. Comentarios del tipo "¡ bah, no te preocupes, seguro que mañana volvéis a ser amigas!", pretenden tranquilizar inmediatamente a un niño o a un joven en medio de un conflicto, pero el resultado es un rechazo casi inmediato hacia el adulto que se percibe como poco o nada receptivo a escuchar.
- **Los padres y madres que dan conferencias:** la palabra más usada por los padres en situaciones de "conferencia o de sermón" es “deberías”. Son las típicas respuestas que pretenden enseñar al hijo en base a nuestra propia experiencia, desdeñando su caminar diario y sus caídas.

¹ STEEDE, KEVIN: “Los diez errores más comunes de los padres y cómo evitarlos”, Edit. EDAF, 1999