



# DETERIORO DE LA COMUNICACIÓN EN UN PROCESO DE SEPARACIÓN O DIVORCIO

## ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

- **Agudiza e incluso cronifica** el malestar emocional de los miembros de las familias (la directa y la extensa).
- **Deteriora** las posibilidades de normalización tras los acuerdos.
- **Dificulta** el mantenimiento de los acuerdos que puedan alcanzarse por la percepción del principio “yo gano-tu pierdes”, pues dichos acuerdos son siempre percibidos como el resultado de una lucha.
- **Aleja** los deseos y necesidades reales de las partes hacia la solución del proceso, siendo sustituidas por propuestas, medidas o acuerdos planteados exclusivamente en términos legales.

## ¿QUÉ HACER?

Para revertir o evitar estas consecuencias, y facilitar la normalización de la vida familiar evitando la litigiosidad, se hace necesario restablecer al menos un tipo de comunicación eficaz y efectiva (que funcione y consiga sus objetivos) por **el interés superior de los menores**. A este tipo de comunicación le llamamos **COMUNICACIÓN FUNCIONAL**.

**Llamamos comunicación FUNCIONAL a la comunicación que TRANSMITE lo que queremos expresar, retroalimenta positivamente una relación y acompaña cualquier tipo de proceso de manera ADAPTATIVA.**

Cuando la familia utiliza medios de comunicación funcional:

- Se logra la responsabilidad de la sociabilización de los menores.
- Se satisfacen las necesidades emocionales de todos sus miembros.
- Se mantiene la corresponsabilidad parental.





## ¿PARA QUÉ LA USAMOS?

- Para proporcionar/ recibir información relevante.
- Para solicitar/pedir algo (acciones o cosas concretas – ropa olvidada, llevar algo a encuentro, etc.).
- Para pedir opinión o parecer/ hacer propuestas sobre un tema de interés para los menores (una actividad extraescolar, una materia educativa, una salida, etc.)

## ¿DE QUÉ PODEMOS HABLAR?

- Recogida y entrega de los menores (horario, lugar, retrasos...)
- Cuestiones logísticas antes o después de la entrega: ropa, tareas escolares, salud, recordatorios, etc.
- Eventos sociales: encuentros, reuniones, salidas, etc.
- Eventos familiares: cumpleaños, fiestas, etc.
- Cuestiones académicas: tareas, reuniones, incidencias escolares, etc.
- Cuestiones de salud, alimentación, estado emocional...
- Ocio y tiempo libre (especialmente en actividades organizadas, como talleres, bandas, gimnasios, etc.).

## ¿CÓMO CONSEGUIMOS QUE FUNCIONE?

Para que la COMUNICACIÓN EFECTIVA funcione, se deben seguir al pie de la letra estas normas:

- **Fórmulas de cortesía** (empezar siempre con un “buenos días, nombre”, y terminar con un saludo).
- **Normas de respeto:** no recriminaciones, no comentarios irónicos, no insultos). No juicios de valor.
- **No referencias al pasado** (salvo necesidad expresa para una comunicación o petición).
- Solo información y decisiones que estén en las competencias de cada uno de los progenitores y guarden relación directa con sus **responsabilidades parentales** (recogidas/ entregas, salud, educación, etc.).



## ¿QUÉ MEDIOS PODEMOS USAR?

Los medios que usemos deben responder a tres premisas.

- Que no supongan contacto personal.
- Que reduzcan la posibilidad de descontrol emocional.
- Que permitan la contrastación. (Analizar su contenido).

<b>CARTAS</b>	Como fórmulas de acercamiento, en especial entre progenitores y sus hijos/as, puede ser adecuado el uso de cartas, que permiten exponer de manera clara cómo se sienten, qué desean, qué piden, etc. corrigiendo el contenido todas las veces que se precise antes de enviarlas. Es un medio de comunicación que actualmente casi no se usa, pero por las connotaciones que tiene como forma de expresar sentimientos, puede ser una buena alternativa <b>cuando la relación es nula o está muy deteriorada</b>
<b>CORREO ELECTRÓNICO</b>	De forma parecida a las cartas, el correo electrónico tiene una finalidad parecida aunque más versátil (reenvío, con copia, con copia oculta, etc.), y para muchos menores resulta una fórmula más natural, respetando siempre la norma básica de revisar antes de enviar, y algunas más que veremos más adelante. Está indicado cuando se desea expresar opiniones, transmitir mucha información, o enviar documentos (texto, fotos).
<b>SMS</b>	Servicio de Mensajes Cortos de Texto. A diferencia de otras vías que precisan red de datos, el SMS usa solo el número de teléfono, indicado para quienes no tengan internet en sus móviles, para la comunicación inmediata de noticias, temas de citas, horarios, etc. con una limitación de 140 caracteres.
<b>WHATSAPP (Y SIMILARES)</b>	El canal por excelencia en las comunicaciones de adolescentes, y algunos adultos. Su uso actualmente se asemeja mucho a una conversación (telefónica), y aunque el texto es plano en lo emocional, el uso de determinadas palabras, junto a unas normas consensuadas (mayúsculas, determinados símbolos, los propios emoticonos), pueden añadir el contexto emocional del mensaje. Está indicado para consultas e información breve, temas urgentes, confirmaciones/ negaciones, cambios en citas, etc. y en general cuando se precise alguna toma de decisiones con rapidez.

## PASOS PARA TRABAJAR LA COMUNICACIÓN DETERIORADA



El proceso de intervención familiar puede continuar buscando la normalización de las relaciones postseparación, y especialmente la adaptación de los menores a la nueva situación.

En estos casos, no podemos olvidar que las estrategias de comunicación son un medio, no un fin, para la gestión de conflictos, pero determinan de manera notable la evolución y resolución de los mismos, por lo que resulta imprescindible seguir las indicaciones de los profesionales para garantizar el bienestar de nuestros hijos e hijas.