



COMUNICACIÓN

Familiar



La comunicación es la base de toda relación; sin embargo, hay que preguntarse de qué manera nos comunicamos y cuáles las consecuencias de tal comunicación.

Una verdadera comunicación implica diálogo, es decir, establecer un puente de ida y venida, hablar y escuchar, sobre todo, esto último. No solamente hay que oír, sino que debemos intervenir con los oídos y la mente. Buscar captar, comprender, sintonizarse con lo que la otra persona quiere decirnos, no sólo con sus palabras, sino también mediante su tono de voz, gestos, posturas y actitudes corporales e, incluso, por medio de sus silencios.

Con frecuencia se considera que hablar es sinónimo de comunicación; sin embargo, pronunciar únicamente palabras no cumple con su verdadero propósito. Debemos transmitir nuestros sentimientos, ideas, experiencias para unirnos o vincularnos a otras personas mediante el afecto y la empatía, para de esta manera establecer un lazo emocional entre el que envía y el que recibe un mensaje.

Las personas nos comunicamos de forma verbal y corporal. La verbal se refiere a la información o ideas que emitimos y recibimos a través de lo que decimos o escribimos. La corporal corresponde a gestos, actitudes, posturas, tonos de voz y/o miradas.

Una y otra se complementan, ya que si le digo a alguien: "No estoy enojada", cuando tengo el gesto adusto y los brazos cruzados sobre el pecho, seguramente pensará que miento.

EN DÓNDE APRENDEMOS A COMUNICARNOS

La familia es la primera instancia donde aprendemos cómo comunicarnos y es ella la que determina cómo comunicarnos y es ella la que determina cómo lo hacemos con las demás personas que se relacionan con nosotros. Para aprender a comunicarse correctamente dentro de la familia, se requiere tomar en cuenta las diferencias que existen entre todos los miembros que la conforman. Así, adecuamos nuestras formas de comunicarnos de acuerdo con las edades, sexo, cercanía o lejanía de confianza o intimidad de cada integrante y tener conciencia de qué les agrada o molesta, a fin de crear un ambiente de unión y afecto.

El proceso de comunicación, tal como lo defino, no es constante ni permanente. A veces sólo nos informamos de las actividades de nuestra familia y en otras ocasiones estamos tan agotados, u ocupados, que nos es imposible prestarles atención, pero eso también es válido y por ello no hay que tener sentimientos de culpa. Si no podemos prestar la atención necesaria en el momento preciso en que nos la demanden, hay que negociar decir: "Dame 30 minutos y enseguida estoy contigo". Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.

Si nuestro objetivo es tener una familia unida, la mejor vía para lograrlo es entablar con nuestros padres y hermanos o hijos una comunicación asertiva. Para alcanzarla, es necesario prever lo siguiente antes de empezar a platicar:

¿QUÉ DECIR?

Es difícil comunicarse cuando no se ha definido qué es lo que se quiere decir. Si no hay claridad en los temas que se quieren tratar, corremos el riesgo de confundir el mensaje y deformar su contenido.

¿CÓMO DECIRLO?

Toda comunicación debe ser respetuosa y adecuada a la persona a quien nos dirigimos y a la situación particular que se está tratando.

¿CUÁNDO DECIRLO?

Siempre hay un momento y un estado emocional preciso para obtener mayor receptividad. A veces es conveniente esperar a que pase un tiempo y que se enfríen los ánimos, para alcanzar una comunicación eficaz.



AL COMUNICARNOS, ES IMPORTANTE SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES:

Escuchar con comprensión. La comunicación es un proceso de ida y vuelta, por lo que se necesita que a veces hablemos y a veces escuchemos. Escuchar implica tener y buscar empatía con los sentimientos del otro.

Observar el lenguaje corporal. No basta únicamente con escuchar a nuestro interlocutor, se requiere también disposición y receptividad para poder captar todo lo que nos transmite con sus miradas, gestos y posturas, tomando conciencia también de nuestros propios gestos.

Verificar el mensaje. Al repetir algunas de las ideas que ha expresado el otro y realizar preguntas aclaratorias sobre el tema, se verifica si realmente hemos entendido e interpretado correctamente lo que el otro ha querido expresar.

Evite culpar. No hay que acusar, criticar o sugerir la culpabilidad del otro. Mejor envíe el mensaje de cómo se siente usted ante el comportamiento del otro.

CONTINUARÁ...

