



## COMUNICACIÓN

La comunicación es la principal fuente de interacción entre las personas.

El primer lugar donde aprendemos cómo comunicarnos con los demás es en la familia, por ello, transmitir desde ésta un estilo comunicativo positivo, abierto y sincero donde les escuchamos y les transmitamos las cosas de forma clara, creará en la familia unas bases sólidas (adecuadas) de comunicación.

Ponerlo en práctica desde los primeros años de vida, fomenta el desarrollo de un modelo de comunicación positivo que va encaminado a alcanzar de manera adecuada el proceso de maduración y aprendizaje.

### Estilos comunicativos

Los estilos comunicativos son el modo en que las personas intercambiamos información, en el cual se incluyen elementos tanto verbales como no verbales (gestos, actitudes corporales).

El estilo comunicativo que utilicemos es clave para establecer el tipo de relación que queremos conseguir con nuestros hijos/as.

Podemos distinguir tres tipos de estilos comunicativos: Asertivo (✓), Pasivo (✗) y Agresivo (✗).

- *Asertivo*: respeta y tiene en cuenta los derechos propios y los de los demás. Es aquel en el que se hace a los hijos partícipes de lo que pensamos y sentimos, en el que les explicamos de forma clara y afectuosa como nos gustaría que se comportaran, les escuchamos y tenemos en cuenta en las negociaciones, lo cual fomenta el establecimiento de una relación cercana con ellos.

Con este estilo se contribuye a una mejora de su autoconcepto y autoestima.

- *Pasivo*: no hace respetar sus derechos, sólo tiene en cuenta los derechos de los demás. Es un estilo comunicativo que destaca por la escasez de comunicación. A la hora de ponerse en marcha para resolver una situación su propia inseguridad termina por invadirle creando una gran dificultad resolutive.
- *Agresivo*: sólo tiene en cuenta sus propios derechos, pasando por alto los de los demás. Abordan las situaciones de manera poco respetuosa y llena de órdenes, creando una comunicación en la que predomina **la falta** de diálogo (“su palabra es la que vale”). El discurso es autoritario, no hay un espacio para que los demás se puedan expresar y suele ir acompañado de un tono alto, junto a gestos y postura corporal invasiva.

Con este estilo comunicativo lo que sucede es que el adulto al no prestar atención a lo que los/as niños/as tienen que decir, lo que ellos entenderán es que las necesidades de comunicación de los demás no merecen nuestra atención.

El estilo de comunicación que llevemos a cabo tendrá, inevitablemente, repercusión en el comportamiento de los hijos.

Los hijos de padres asertivos muestran grandes capacidades para afrontar nuevas situaciones con confianza, tienden a tener valores interiorizados, buena autoestima y autoconcepto y se muestran hábiles en las relaciones con los demás; todo lo contrario a los de los padres autoritarios.

Por otro lado los hijos de padres sobreprotectores y/o ausentes suelen tener niveles bajos de autoestima y de madurez, así como grandes dificultades para asumir cualquier tipo de responsabilidad.

Con respecto a los hijos de padres autoritarios como en los anteriores, muestran baja autoestima a la que se añade una gran dependencia afectiva. En cuanto a la relación con los demás es escasa y retraída por su timidez y las pocas habilidades en esta área. Suelen acabar siendo vulnerables a todo aquello que se salga de lo previamente establecido.

### **Estrategias de comunicación**

- *La escucha activa*: consiste en escuchar (con comprensión) lo que el otro está diciendo. Resulta útil tenerlo presente puesto que en ocasiones, nos preocupamos más por lo que vamos a decir nosotros en vez de prestar atención, escuchar y entender al que nos habla.
- *Mensajes “yo”*: evitan malos entendidos porque permiten hablar por uno mismo, dar nuestras opiniones o emociones sin atribuir o reprochar la conducta de los demás.
- *Críticas*: no queremos decir que debemos evitar hacer críticas al igual que el decir “no”, sino que debemos preocuparnos por intentar hacerlas en términos adecuados, es decir, haciendo que sean constructivas, claras y expresadas de forma afectuosa, ya que así, les permitiremos a los niños, elaborar un aprendizaje eficaz sobre la comunicación.

### **Hábitos de comunicación**

- *Positivos*: se denominan como positivos cuando nos centramos en un solo asunto a la vez (evitando mezclar temas o sacando a relucir hechos del pasado), siendo claros y precisos en la explicación y expresión de cómo esperamos que se comporten. Así pues, una vez nos han entendido bien, se pasa a animar a los demás a que expresen sus opiniones, a lo cual se ha de reaccionar escuchando, prestando atención y mostrando interés a la par que comprensión, sobre lo que nos están diciendo.
- *Negativos*: es cuando las personas se muestran impacientes (llegando en ocasiones a no dejar terminar) y/o piensan en otra cosa mientras nos hablan. Se incluyen hacer críticas a la persona, en ocasiones incluso generalizando “es que tú siempre/nunca...”, en vez de a la conducta, por ejemplo, decir “eres un desordenado” en vez de “aun no has recogido los juguetes que has utilizado por la tarde”, lo cual en ocasiones, fruto del enfado se suele acompañar con actitudes encaminadas a culpar, reprochar, avergonzar con frases como “me sacas de quicio”, “¡que cantidad tonterías dices!”, “algún día me vas a matar de un disgusto”.