

COMUNICACIÓN Y FAMILIA

¿Cómo nos estamos comunicando en familia?

En este boletín...

¿Qué es la comunicación?

¿Qué es la comunicación familiar?

Tipos y estilos de comunicación

Elementos y claves para una adecuada comunicación

Beneficios de una comunicación asertiva

Realizado por: Natalia Camacho C.
Psicóloga
Secretaría de Salud Pública



¿Qué es la comunicación?

Se habla de comunicación como una forma de interacción por medio de la cual los seres humanos realizan un intercambio de información, en ocasiones cargada de un componente afectivo.

Para comunicarse con otra persona es necesario:

1. Elaborar y estructurar la idea que se desea compartir.
2. Ser escuchado por el otro u otros.
3. Transmitir información comprensible para el otro.
4. Garantizar que el mensaje que se desea transmitir sea comprendido por el otro.

Uno de los objetivos de la comunicación es que el mensaje que se desea transmitir sea claro y comprensible para la persona con la cual se está comunicando.

¿Qué es la comunicación familiar?

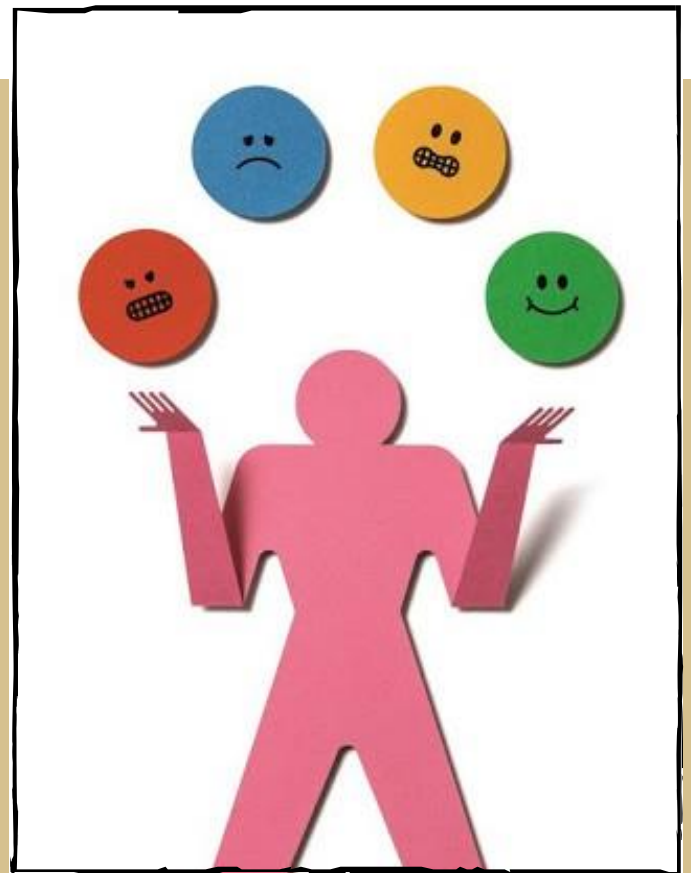


La comunicación familiar hace referencia a la forma de interacción por medio de la cual los miembros o integrantes de una familia intercambian información, ya sea de sus sentimientos, formas de pensar o un mensaje en particular.

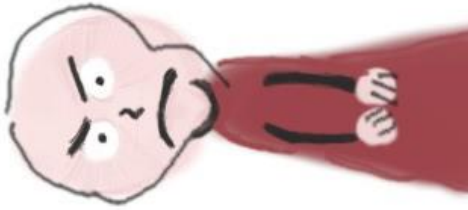
Mantener una comunicación fluida y positiva entre los integrantes de una familia permitirá establecer vínculos fuertes y duraderos. Así mismo, sentirse escuchado en el entorno familiar permitirá el desarrollo de personas seguras e independientes.

Comunicarse en familia es hacer al otro partícipe de lo que se piensa, se siente y se hace, factores determinantes para que la relación y los vínculos entre los integrantes de la familia sean sólidos.

La comunicación en el entorno familiar permite crear y mantener un clima favorable en el hogar, facilitando la expresión de sentimientos, emociones y preocupaciones de forma saludable y esto se verá reflejado en la capacidad de la familia para resolver problemas o conflictos de una manera más asertiva.



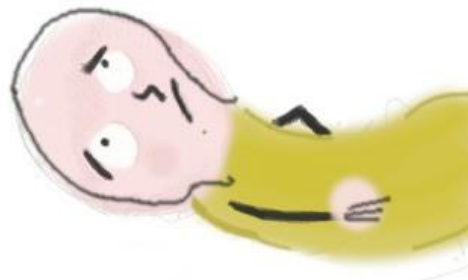
AGRESIVO



ASERTIVO



PASIVO



Estilos de comunicación

Existen tres estilos de comunicación los cuales hacen referencia a la forma en cómo se expresan las ideas, pensamientos, emociones o sentimientos:

1. Estilo agresivo: Hace referencia a aquellas personas que expresan lo que piensan, sienten o desean sin tener en cuenta los derechos, deseos, sentimientos o pensamientos de los demás.
2. Estilo pasivo: Incluye a las personas que los derechos, sentimientos y pensamientos de los demás están por encima de los suyos, con lo cual se le dificulta defender sus pensamientos o emociones ante los otros.
3. Estilo asertivo: Para estas personas son tan importantes sus derechos, pensamientos, deseos y emociones como los de los demás, lo cual permite mantener relaciones equilibradas.

Tipos de comunicación

Así como estilos, existen diversos tipos de comunicación, los más relevantes son:

1. Comunicación verbal: Este tipo de comunicación se centra en lo que se dice, es decir, el mensaje que se expresa por medio del habla.
2. Comunicación no verbal: Hace referencia al mensaje que se expresa por medio de aspectos diferentes al habla, tales como el tono de voz, gestos, postura, silencios, lenguaje corporal, etc.





Elementos para una adecuada comunicación

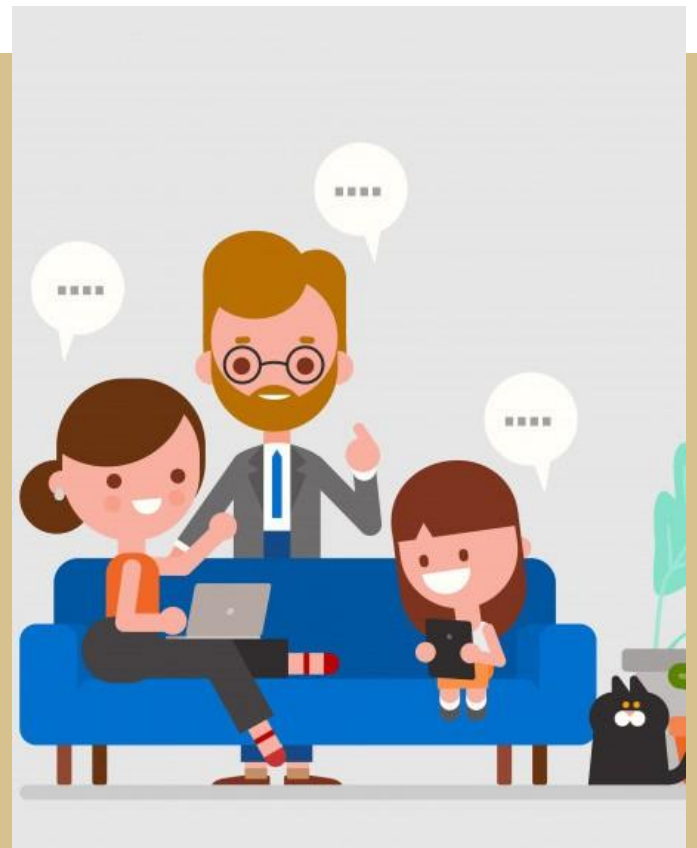
Para promover una comunicación asertiva y eficaz en el entorno familiar es necesario:

1. Respeto hacia los demás integrantes de la familia.
2. Escucha activa entre los miembros de la familia
3. Ser claros a la hora de transmitir el mensaje.
4. Conocer y reconocer el rol que cumple cada uno en el entorno familiar
5. Saber qué, cómo y cuando decir algo.
6. Ser coherentes entre lo que se está diciendo y el lenguaje no verbal.
7. Ser empático.

Claves para una adecuada comunicación

Fortalecer la comunicación asertiva entre los miembros de la familia y por consiguiente los vínculos entre los mismos, requiere de puntos claves para lograrlo:

1. Fomentar espacios de diálogo y comunicación
2. Mostrar interés por los gustos de los demás integrantes de la familia
3. Permitir espacios de expresión de emociones
4. Tener en cuenta la opinión de cada uno de los miembros de la familia
5. Toma de decisiones en conjunto.



Beneficios de una comunicación asertiva

Cuando existe una comunicación asertiva en el hogar basada en el respeto, empatía, escucha activa e interés por el otro se generará un clima saludable para cada uno de los miembros de la familia, lo cual fomentará sentimientos de autonomía e independencia y reflejarán dichos aspectos en los demás entornos en los que se encuentren.

Del mismo modo, contar con un ambiente de confianza en la familia, permitirá a cada uno de los integrantes desarrollar habilidades y recursos que les facilite hacer frente a las situaciones a resolver que se presenten en la vida cotidiana y contarán con herramientas para una resolución de conflictos más asertiva.



Referencias

- Casas, M (2020). La comunicación en la familia: busca su confianza. Tomado de www.hacerfamilia.com/familia/noticia-comunicacion-familia
- Equipo Ordesa (2017). ¿Cómo lograr una buena comunicación en la familia?. Tomado de <https://www.clubfamilias.com/es/como-lograr-una-buena-comunicacion-en-familia>
- Ministerio de Educación del Salvador (2007). Comunicación familiar. Programa de escuela de madres y padres. Comunicación familiar. Tomado de <https://www.ecured.cu/>
- Cobos, N (2020). ¿Por qué es importante la comunicación en familia?. Tomado de <https://eresmama.com/por-que-es-importante-comunicacion-familia/>
- Taller de elaboración y recopilación de materiales para escuelas de padres y madres (2008). Comunicación, asertividad y resolución de conflictos en la familia. Dirección general de participación e igualdad. Consejería de educación y ciencia.

