

HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR



*"Hablo porque conozco mis necesidades,
dudo porque no conozco las tuyas.
Mis palabras vienen de mi experiencia de vida.
Tu entendimiento viene de la tuya.
Por eso, lo que yo digo, y lo que tú oyes,
puede no ser lo mismo.
Por lo que si tu escuchas cuidadosamente,
no sólo con tus oídos, sino también con tus ojos y tu corazón,
puede ser que logremos comunicarnos."*

Herbert. G.Lingren

Objetivo

Conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

Tipos de comportamiento y estilos de comunicación

- *Pasivo*
- *Agresivo*
- *Asertivo*

PRACTICA

Situación 1:

Tu hijo acaba de llegar a cenar, pero una hora más tarde de lo que había dicho. No ha llamado para avisar que se retrasaría. Estás irritado por la tardanza. Tienes estas alternativas:

1. **CONDUCTA PASIVA.** Saludarle como si tal cosa y decirle “Entra la cena está en la mesa”.
2. **CONDUCTA ASERTIVA.** He estado esperando durante una hora sin saber lo que pasaba (hechos). Me has puesto nervioso e irritado (sentimientos), si otra vez te retrasas avísame (conducta concreta) harás la espera más agradable (consecuencias).
3. **CONDUCTA AGRESIVA.** Me has puesto muy nervioso llegando tarde. Es la última vez que sales, estarás un mes castigado.

Situación 2:

En una familia la madre trabaja y se encarga de hacer las tareas del hogar sin recibir ayuda de los demás miembros de la familia. Hoy ha llegado tarde y no le ha dado tiempo a preparar la cena y todos están esperándola con cara de enfado.

1. **CONDUCTA PASIVA.** Lo siento, ahora mismo preparo la cena.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Estoy harta de que siempre tenga que hacer todo, no sois capaces de “freir un huevo”. A partir de ahora no contéis conmigo.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Por vuestras caras puedo ver que estáis enfadados porque he llegado tarde. Tenéis que comprender que soy humana y a veces estoy cansada y me es imposible hacer todas las tareas. Creo que deberías colaborar más en las cosas del hogar, nos iría mejor a todos.

Situación 3

Es la evaluación final de tu hijo y llega con 7 suspensos. ¿Qué harías?

1. **CONDUCTA PASIVA.** Me lo esperaba, te va a tocar repetir.
2. **CONDUCTA AGRESIVA.** Eres un vago, así no serás nada en la vida. Este verano te voy a meter en un internado a ver si aprendes la lección. Y si no la aprendes a trabajar que ya vas teniendo edad.
3. **CONDUCTA ASERTIVA.** Me supongo que esta situación ni te agrada a ti ni a nosotros, pero podrías explicarnos ¿qué ha sucedido?. Ante esta situación ¿qué podemos hacer para solucionar el problema?

Concepto de asertividad

La asertividad es una **habilidad social y de comunicación** por la que una persona sabe defender sus derechos con firmeza, sin sumisión y sin imposición, y sabe respetar los de los demás. Es también la capacidad para expresar adecuadamente los sentimientos, de forma que lleguen y empaticen con el destinatario. Sirve para transmitir iniciativas, comunicar ideas, transmitir malestar, petición de ayuda, etc., todo ello de forma eficaz. Sirve también para trabajar en equipo, crear sinergias (multiplicar, no sumar, las energías individuales de los integrantes de un grupo), negociar propuestas, buscar soluciones conjuntas, establecer normas en consenso, generar creatividad divergente para inventar soluciones nuevas ante los problemas de siempre, etc.

Tipos de asertividad

- Positiva.
- Negativa.
- Empática.
- Progresiva.

Derechos humanos asertivos

- A actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase.
- A hacer las cosas de manera diferente.
- A cambiar nuestras opiniones.
- A equivocarse alguna vez.
- A no saber algo.
- A pensar de manera propia y diferente.
- A tomar decisiones ajenas a la lógica.
- A decidir la importancia que tienen las cosas.
- A hacer y rechazar peticiones.
- A no entender algo.
- A aceptar y rechazar críticas o quejas.
- A expresar los sentimientos (estar alegre, triste, enfadado...).
- A elogiar y recibir elogios.

Habilidades para desarrollar la autoafirmación

1. Hacer y recibir cumplidos
2. Hacer peticiones
3. Rechazar demandas: decir no
4. Mantenerse firme en su negativa
5. Hacer frente a las críticas
 - Acuerdo asertivo
 - Pregunta asertiva
 - Defensa asertiva
6. Expresar molestia, desagrado o desacuerdo

Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar

Prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás.

Previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos.

Desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas.

El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situaciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.

Ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables).

Es una habilidad de protección para los hijos. Enseñarles a ser ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharlas y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro, a ser responsables de sus actos, etc.

Un estilo educativo autoritario, agresivo o impositivo da poco margen a la autonomía, favorece el comportamiento pasivo, de conformismo u obediencia sin crítica.

Si su hijo/a sabe que en ocasiones hay que decir no y aprende a decirlo, entonces estará mejor preparado/a para DECIR NO:

- A LAS DROGAS
- A conducir si se bebe.
- A todo aquello que a usted, como madre/padre, le preocupa y que le gustaría que su hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.

ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA

Tema Revista Mirada

Ser asertivo no significa ser agresivo. Significa respetar al otro y respetarme a mí. En la familia es necesario hablar con respeto al otro pero también a mí mismo.

Ser asertivo en casa: hay cosas “no negociables”.

No vayas de “igual” con tus hijos. Necesitan que tú seas su padre o su madre, el único que tienen. Si concedes todo y te callas harás que tu hijo sea un tirano y renunciarás a tu proyecto de familia. Forja en ellos una personalidad fuerte mediante la exigencia en clave positiva. Si eres autoritario, tu hijo perderá la autonomía, y si lo haces agresivamente, perderá la asertividad. Si eres permisivo sin exigir, tu hijo se convertirá en autocomplaciente, narcisista y pasivo, sin sacar partido de sus cualidades.

Potencia la asertividad de tu hijo.

Todos deseáramos tener un hijo sumiso, pues solucionaríamos muchos problemas y sería obediente, pero en su vida sería infeliz, se dejaría manipular por todos y no lograría realizar sus deseos ni sus proyectos. Tu hijo tendrá la obediencia adecuada sólo después de aprender a ser asertivo. Enséñale técnicas para que no se deje llevar donde no quiere. Un niño sumiso o agresivo tendrá más dificultades sociales, será manipulable y estará más expuesto a los riesgos del momento: drogas, alcohol, sida, embarazos, bandas...

Escucha con atención a tus hijos.

Fundamenta la escucha en la atención a los detalles y en la sinceridad, no en la avidez detectivesca de descubrir cosas raras. Si tienes poco tiempo, ellos no lo medirán. Quieren calidad de tiempo y calidez. Si es pequeño, escucha sus fantasías sobre dragones y princesas. Cuando sea mayor seguirá teniendo otras princesas y dragones... y ropa y novios, y fútbol y televisión, y motos y música. Escucha lo que tu hijo no dice.

No tengas alergia al conflicto.

Limita los conflictos basados en ataques personales y potencia los conflictos donde se expresen puntos de vista distintos, donde se defiendan derechos, donde se generen alternativas, soluciones e iniciativas más inteligentes. Una reunión conflictiva es la mejor señal de que tu familia está viva. Cuando no haya conflictos llegará el aburrimiento y entonces sí que debe saltar la alarma.

Hagan tertulias para contarse aventuras.

Inventen la “cena sin tele” y si cuesta hacerlo a diario, fijen un día a la semana en el que hagan “la tertulia de palomitas o frutas secas” después de cenar, donde se cuenten anécdotas, noticias sobre deporte, estudios, amigos, salidas o proyectos de vacaciones.

No hables por tu hijo.

Déjalo responder de la forma típica de un chico de su edad. Aprenderá a expresarse cada vez mejor, clarificará sus ideas y sentimientos y se sentirá seguro. Confiar en él le ayudará a hacer las cosas por sí mismo. No hables “a” tu hijo habla “con” él. No le trates como *cuasi personita*, con cuasi derechos, inferiores a ti. Los derechos son fundamentales, no se pueden comprimir.

Crea un ambiente abierto, plural y divertido en tu familia.

Solo así lograrás escucharlos, hacer que hablen y hablarles a ellos de protegerse ante el sexo y los embarazos tempranos, tratar sobre los peligros de las drogas o que se aclaren ante las decisiones académicas de su futuro.

No le corrijas en público.

Será un acuerdo de buenas maneras, con el compromiso mutuo de no gritar, de decir las cosas con respeto, no generalizar, no usar la violencia física o moral. Aunque habrá cosas “no negociables” fijadas por ustedes como padres, serán pocas cosas pero muy importantes.

Cuenta cuentos, historias, anécdotas.

Siempre tienen héroes que afrontan peligros, que usan la imaginación para salir de laberintos, que viven sentimientos intensos, que tienen que luchar con confianza, que tienen que elegir y, ¡qué caramba!, que son divertidos.

Promueve la disciplina interior.

Los niños necesitan recompensas internas. **La disciplina impuesta** por la coacción, los gritos, el enfado, la culpa, el temor, **solo funciona cuando el que la impone está presente**. Educa a tu hijo para un largo futuro. La ausencia de conflicto en la familia no es fiable como indicador de felicidad. Los estudios sociológicos indican que hoy los padres y madres tienen miedo al conflicto y por eso procuran no contradecir a sus hijos o negarles algo. Surge así el hijo como “niño-rey”. La alternativa es admitir que educar supone generar conflictos y entonces es cuando entra en escena la asertividad.