

Hablando
con mi
familia.

Miss Denisse Lesser B.
26 enero 2023

¿Sabemos qué
es la
comunicación?

La comunicación es un proceso que nos permite intercambiar información y establecer un tipo de relación social.



Muchas son las formas en las cuales, nos comunicamos a lo largo del día de diferentes formas, estilos y personas., y los contenidos de las conversaciones varían.



La comunicación se puede definir, según la facilidad o dificultad para entender los mensajes entre los miembros de la familia.



Por otro lado, directa o indirecta que define si con quien se habla es o no la persona a la que se destina el mensaje.



- Muchas son las conversaciones que se mantienen a lo largo del día con los distintos miembros de la familia y de manera diferente. Desde un buenos días, hasta una conversación que implique mucha seriedad para cualquier miembro.
- ¿De verdad existe comunicación en los hogares?
- ¿Saben comunicarse los miembros de un núcleo que pasan tantas horas juntos?



Recordemos los 2 elementos importantes en la comunicación.



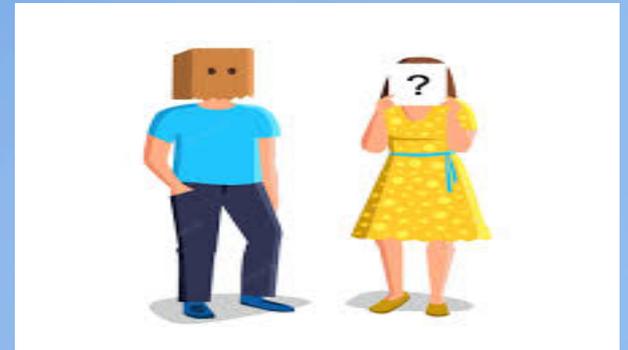
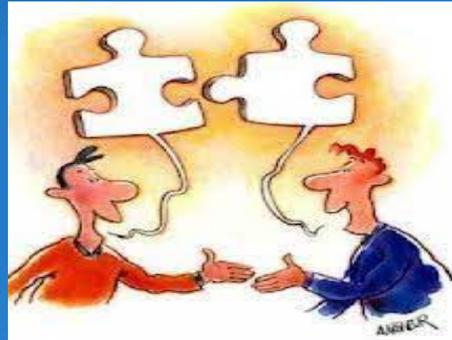
1. La Instrumental que es la información objetiva.

2. La Afectiva que es la transmisión de emociones.



Estilos de
comunicación
en familia





Esto da lugar a 4 estilos de comunicación:

✓ Comunicación clara y directa.



✓ Comunicación clara e indirecta.

✓ Comunicación enmascarada y directa.



✓ Comunicación enmascarada e indirecta.



Comunicación clara y directa.

Es el estilo más saludable de comunicación. El mensaje se expresa de manera clara y directa al familiar apropiado. Por ejemplo: “estoy molesto porque nos has recogido la mesa, tal y como acordamos”.

Comunicación clara e indirecta

El mensaje está claro, pero no está dirigido al destinatario. Por ejemplo: “me molesta que no se cumplan las tareas asignadas”.

Comunicación enmascarada y directa

El contenido no está claro, pero se dirige al miembro apropiado de la familia. Por ejemplo: “Pedro, nadie se compromete con nada”.

Comunicación enmascarada e indirecta

Cuando el mensaje y el destinatario no son claros. Es un estilo propio de relaciones poco saludables. Por ejemplo: “los jóvenes de hoy en día son muy flojos”.

Errores que cometemos al comunicarnos:

- 1.- Sobre generalizar, (siempre, nunca)
- 2.- Pensar que siempre se tiene la razón.
- 3.- Anticipar el resultado.
- 4.- Pensar que el otro no lleva razón antes de que se explique.
- 5.- Pensar desde el pasado.



6.- Descalificaciones,
infravaloraciones y perder normas
básicas de cortesía.



7.- Repetición inflexible de las
mismas argumentaciones que
imposibilita los acuerdos.

8.- La crítica constante y el
reproche.



9.-Escaladas de poder.

10.-Interrupciones, gritos, gestos o miradas agresivas o silencio cuando algo nos molesta.



11.-Falta de contacto visual.

12.-Hablar las cosas de forma inoportuna.



¿Cómo lograr una buena comunicación en familia?



Elige el lugar y el momento adecuado para conversar.



Practica la escucha activa, interésate, presta atención, ponte en el lugar del otro, transmite que entiendes lo que te están contando y devuelve un feedback amable.

Haz críticas constructivas, si merece la pena decírselo a la persona.

Respetar que otros puedan sentir o ver las cosas de manera diferente.

Atiende tanto la información verbal como la no verbal.



Reconoce tus errores y elimina sentimientos improductivos de culpabilidad.

Evita generar problemas por nimiedades.



Respetar que otros puedan sentir o ver las cosas de manera diferente.

Atender tanto la información verbal como la no verbal.



Reconocer tus errores y eliminar sentimientos improductivos de culpabilidad.

Evitar generar problemas por nimiedades.



Para construir una comunicación positiva en la familia. La Dra. Julia María Crespo, nos menciona que:

Dominar buenas estrategias en este terreno permitirá construir con los hijos, pareja y otros dentro del hogar unas buenas relaciones afectivas, algo para lo que será vital tener en cuenta todos los puntos de vista de los miembros de este núcleo.



- Las familias con una comunicación abierta y frecuente tienen un mayor grado de satisfacción ya que:
- Son más capaces de resolver problemas y de tomar decisiones.
- Tienen menos estrés.
- Tienen más seguridad personal y autoestima.



- Extrapolan las relaciones respetuosas y de calidad, también a personas fuera de la familia, lo que les hace más eficaces a nivel social.



Regulan mejor la impulsividad y las vivencias negativas, ya que son más hábiles en inteligencia emocional.



La creación de estos espacios de convivencia servirá para que los distintos miembros de la familia puedan desarrollarse a nivel persona. En especial, los niños se sentirán identificados con este núcleo y esta sensación de pertenencia le permitirá poder compartir sus problemas cuando lleguen y pedir ayuda en los momentos más difíciles para él.





GRACIAS

