

# COMUNICACIÓN EFECTIVA

COMUNICARNOS PARA HACER ALGO MÁS QUE SOLO  
HABLAR

---

MISS DENISSE LESSER B.

24 DE OCTUBRE 2024



# ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

- La comunicación es **la transmisión de información entre dos o más individuos**, puesto que un participante le envía un mensaje a otro.
- Todos los seres vivos presentan alguna forma de comunicación, ya sea mediante palabras, señales químicas, sonidos o movimientos. Sin embargo, **solo el ser humano tiene la capacidad para elaborar mensajes empleando un lenguaje.**

Fuente: <https://concepto.de/comunicacion/#ixzz8pJPHEoGF>



## ¿ QUÉ ES LA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

---

LA **COMUNICACIÓN EFECTIVA** SE REFIERE A LA CAPACIDAD DE TRANSMITIR INFORMACIÓN CON CLARIDAD PARA QUE EL MENSAJE SE INTERPRETE DE LA MANERA DESEADA.

IMPLICA LA **COMPRENSIÓN MUTUA** CON EL FIN DE GENERAR UN INTERCAMBIO PRODUCTIVO Y FOMENTAR LA COLABORACIÓN.



# COMUNICACIÓN EN FAMILIA

---

- El un conjunto de tratos unidos por el lazo del amor familiar. Derivado de su convivencia surgen el crecimiento individual y el enriquecimiento personal de cada uno de sus miembros.
- En este sentido se puede decir que la persona es ante todo, emplea la comunicación verbal y no verbal para transmitir y poner en común con otros, aquello que posee.



# ¿CÓMO LOGRAR UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA CON LA FAMILIA?

---

Aunque se trata de una acción muy natural y común, no es una tarea fácil, incluso comunicarse efectivamente con los miembros de la familia, muchas veces puede tornarse un poco complicado.

¿ Por qué sucede esto?



# ¿CÓMO PUEDO LOGRAR UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA?

---

El primer paso para lograr una comunicación efectiva con la familia es La comunicación se puede establecer a través de tres eventos:

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS? querer tenerla, y eso implica:

Ser honesto con lo que siento y lo que quiero. Ser responsable de mi conducta. Tener deseos reales de escucha Ser honesto con lo que siento y lo que quiero. Ser responsable de mi conducta. Tener deseos reales de escuchar



# ASPECTOS IMPORTANTES PARA ESTABLECER UNA BUENA COMUNICACIÓN

---

- LA EXPRESIÓN Verbal, se manifiesta a través de la palabra oral o escrita. No verbal, corresponde a los gestos, el tono de voz, las miradas y la postura corporal que acompaña nuestro discurso oral.
- Es imposible no comunicar. Siempre estamos comunicando algo, porque, aunque no hablemos, nuestro cuerpo se encarga de expresar nuestros sentimientos a los demás.
- Para establecer una buena escucha, se debe prestar atención de forma intencionada, comprendiendo lo que se está diciendo y generando empatía. Se deben colocar el cuerpo y la mente en situación de atención, tratando de entender lo que siente la persona que nos habla o lo que significa el mensaje que nos transmite.
- Así podremos transmitir lo que entendimos para que la otra persona lo verifique, con la otra persona así el mensaje del otro.



OBLIGACIONES COTIDIANAS (la universidad, el trabajo, las labores encuentro y reducen los espacios para el diálogo.

ESPERAR QUE LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA SE COMUNIQUEN DE LA FORMA COMO NOSOTROS LO HACEMOS, no tomando en cuenta su individualidad (los padres suelen comunicarse de una forma; los abuelos y hermanos, de otra).

LA BRECHA GENERACIONAL, muchas veces, lleva a las hijas y a los hijos a utilizar un lenguaje para diferenciarse de los padres y acercarse más al grupo de amigos, pero se toma distancia de los estilos conversacionales de los padres.





# ACTITUDES CLAVES EN LA COMUNICACIÓN

---

- LA EMPATÍA, Una forma de desarrollar la empatía con la familia es haciendo una pausa interna (para conectarnos con su sentir) antes de reaccionar a lo que dice o hace nuestro padre, madre o hermanos.
- Hay que tratar de ubicarse en la situación que está viviendo la otra persona. Al actuar de forma empática, estamos reconociendo la valía de los sentimientos de la otra persona y ella se sentirá valiosa e importante para nosotros.
- Una forma de desarrollar la empatía con la familia es haciendo una pausa interna (para conectarnos con su sentir) antes de reaccionar a lo que dice o hace nuestro padre, madre o hermanos.
- Hay que tratar de ubicarse en la situación que está viviendo la otra persona.
- Al actuar de forma empática, estamos reconociendo la valía de los sentimientos de la otra persona y ella se sentirá valiosa e importante para nosotros.



## SOSTÉN EMOCIONAL

Implica transmitirle a la persona “que estamos por ella y para ella en este momento”. Esto significa que seremos un sostén para esta persona sin emitir ningún tipo de juicio de valor, incluso si conecta algo negativo. La comunicación es un regalo de una persona a otra y, en ese sentido, una crítica negativa a ese regalo puede generar rechazo hacia la persona.

LA CRÍTICA TAMBIÉN PUEDE OCASIONAR QUE ESA PERSONA YA NO CONFÍE MÁS EN NOSOTROS.



**EXPRESAR EXPECTATIVAS MUTUAS** Es importante expresar claramente lo que sentimos y esperamos del otro. No puede quedar como tarea de nuestro interlocutor adivinar o interpretar lo que decimos. La expresión de las emociones ayuda mucho para lograr una buena comunicación, y otorga seguridad en la relación.

**PREVENIR FRUSTRACIONES, DECEPCIONES Y MALENTENDIDOS.** Es importante expresar claramente lo que sentimos y esperamos del otro. No puede quedar como tarea de nuestro interlocutor adivinar o interpretar lo que decimos. La expresión de las emociones ayuda mucho para lograr una buena comunicación, y otorga seguridad en la relación.

**EL HUMOR** El humor es muy bueno para bajar la tensión en los momentos difíciles, pues vuelve más tolerables algunas situaciones delicadas.

**PERMITE VER LA SITUACIÓN O EL CONFLICTO DESDE UNA PERSPECTIVA DIFERENTE, ESTO DEBIDO A QUE NUESTRAS DEFENSAS BAJAN Y PODEMOS VER LAS SITUACIONES DE UNA MANERA MÁS OPTIMISTA.**



# UNA COMUNICACIÓN NO SERÁ EFECTIVA SI.....

---

## LA EXPRESIÓN

- El interlocutor no entiende lo que le queremos decir, porque no expresamos claramente lo que sentimos o pensamos.
- Hablamos demasiado, interrumpimos a los demás y no dejamos espacio a otros para interactuar.
- Hablamos poco o no hablamos. Asumimos un rol pasivo, no expresamos nuestra opinión y utilizamos respuestas cortantes.
- No existe coherencia entre la expresión verbal y la no verbal (por ejemplo, decir que queremos a la persona, pero revisar nuestro celular o contestar llamadas mientras lo decimos). Pensar que el otro va a adivinar lo que necesitamos (poner cara triste para que la



# UNA COMUNICACIÓN NO SERÁ EFECTIVA SI.....

---

- LA ESCUCHA

Escuchar a medias y ofrecer ayuda o soluciones prematuras. Interrumpir. Negar lo que el otro está sintiendo. Por ejemplo, decir: “No pareces tan triste como dices”. No dar el espacio para que el otro hable y solo comentas tu caso. Colocarse en “posición de experto” y dar respuesta al problema, incluso antes de que haya terminado de narrarlo.



# ¿QUÉ HABILIDADES NECESITO PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON MI FAMILIA?

---

- Es importante dejar de hacer otras cosas para prestar atención y escuchar lo que nos dicen. Mirar a los ojos también es una conducta que denota interés.
- No nos apresuremos. Escuchemos detenidamente sin interrumpir y observemos su lenguaje corporal (la expresión facial, su tono de voz, el movimiento de su cuerpo).
- Tratemos de entender al otro en su plenitud verbal y no verbal. Pensemos la situación desde el lugar del otro (conducta empática) Es importante dejar de hacer otras cosas para prestar atención y escuchar lo que nos dicen.
- Mirar a los ojos también es una conducta que denota interés. No nos apresuremos. Escuchemos detenidamente sin interrumpir y observemos su lenguaje corporal (la expresión facial, su tono de voz, el movimiento de su cuerpo). Tratemos de entender al otro en su plenitud verbal y no verbal. Pensemos la situación desde el lugar del otro (conducta empática)



Veliquemos si lo que entendimos es lo correcto a través de preguntas de comprobación y no emitamos juicios de valor.

Mantengamos un idóneo lenguaje corporal: contar con una postura relajada, abierta, recostarse hacia el frente dirigiendo el cuerpo hacia el interlocutor, expresiones faciales relajadas, etc.

Examinemos si somos coherentes con lo que pensamos y decimos. Seamos honestos con nosotros mismos para no generar confusión en el otro. Utilicemos frases que aperturen la comunicación, como estas: “Dime, te escucho”, “Quieres decir algo más”, etc.

Respondamos con frases como estas: “Me interesa lo que me dices”, “Entiendo que te sientas así”, etc. Dediquemos tiempo a nuestra familia. Propongamos actividades que a todos les gusten (ir al cine, salir a comer, etc.). Tratemos que sientan nuestro cariño.



# EL MOMENTO CLAVE

---

- ES FUNDAMENTAL ELEGIR EL MOMENTO ADECUADO PARA ESTABLECER COMUNICACIÓN CON LA FAMILIA. Son aspectos importantes que se deben tomar en cuenta:

ESTILO ASERTIVO EL MOMENTO CLAVE Implica expresar lo que se quiere, lo que se desea y lo que se expresar

La comunicación es abierta y bidireccional, con frecuentes negociaciones y acuerdos.

Muestra una postura relajada; presenta movimientos pausados; su tono de voz es importante y mantiene un adecuado espacio interpersonal.





La otra persona sabe que está siendo comprendida.

El comportamiento asertivo es la forma ideal para comunicarse con los demás.

Estar abierto a recibir críticas constructivas.

Para desarrollarla, es necesario lo siguiente: Un ambiente íntimo, sin ruido. Encontrarse emocionalmente estable (uno mismo y el familiar).

Aplicar la escucha activa en todo momento.

Elegir solo uno o dos temas, para no saturar la conversación.



UNA COMUNICACIÓN SALUDABLE CON SU HIJO ES UNA DE LAS HABILIDADES MÁS IMPORTANTES Y GRATIFICANTES QUE PUEDE DESARROLLAR COMO PADRE.

---

TAMBIÉN HACE MÁS FÁCILES Y EFECTIVAS LAS PARTES MÁS DIFÍCILES DE LA CRIANZA DE LAS HIJAS E HIJOS.



GRACIAS

