

–PUCMM–

***Materia:***

Matrimonio

(ET-218-T008)

***Tema:***

La Comunicación Familiar

***Lugar:***

Santo Domingo, D. N.

***Fecha de entrega:***

Martes 12 de Junio de 2001

La familia es el núcleo de la sociedad y requiere del esfuerzo de todos para la mejora de toda la comunidad humana y la consecución de la paz. Para que la familia pueda ser mejor cada día debe existir una verdadera comunicación entre los integrantes de la familia.

La comunicación familiar es todo un proceso y es además un arte en el que debemos ejercitarnos como el deportista se ejercita permanentemente para la competencia. Ejercitarnos, por ejemplo, en el saber escuchar, destreza fundamental en la conversación.

La comunicación es imprescindible para el buen funcionamiento de cualquier relación humana, para que ésta se establezca adecuadamente debemos ofrecer mensajes claros y contar con la buena disposición de cada persona. Pero también es necesario conocer otros factores que dependen de las características psicológicas de cada individuo, que influyen directamente en nuestra forma de pensar, de actuar y de comunicarnos con los demás.

El corazón de una familia y de un matrimonio es el sistema de comunicación. La causa primordial de las dificultades en una familia surge cuando sus integrantes son incapaces de comunicarse, o muestran aversión a hacerlo. En una familia debe haber una interacción frecuente, el compartir, el dar señales de que se comprenden el uno al otro. La capacidad de ser efectivos en la comunicación es un factor esencial en la felicidad personal y la salud emocional.

Para que haya una buena comunicación en la familia se deben seguir las siguientes indicaciones:

**\*Mandar mensajes claros y específicos.** No podemos culpar al que escucha, si lo que queríamos decir y lo que por fin dijimos son dos cosas distintas. Además, no podemos esperar que los que nos escuchan puedan leer entre líneas, ni mucho menos leer nuestros pensamientos.

**\*Los mensajes expresados por medio de gestos y actitudes ayudan a que el mensaje sea recibido, o simplemente estorban el proceso.** La comunicación implica mucho más que la mera conversación. Incluye el intercambio de significados y sentimientos, no sólo de palabras, sino también por el tono de voz y los gestos. De hecho, la investigación indica que, en lo que respecta a la comunicación de significados, el componente no

verbal es más importante que el verbal. El 35% del contenido de nuestra comunicación es verbal, y el 65% no lo es (las expresiones faciales, los gestos, la postura, las inflexiones de la voz, el contacto visual). Cuando hay conflicto entre los mensajes verbales y los no verbales, la gente invariablemente cree las señales no verbales.

**\*Escuche lo que la otra persona tiene que decir.** Los individuos tienden a ser oidores descuidados. Ciertos estudios han comprobado que inmediatamente después de una conversación, olvidamos el 50% de lo que hemos escuchado. Poco después olvidamos un 25% adicional. Aparte de prestarle atención a la persona que habla y de concentrarse en lo que dice, debemos de mostrar empatía al escucharla, es decir ser capaces de escuchar y compenetrarse de lo que la otra persona está diciendo.

**\*Usar la técnica de retroalimentación, de modo que quien le habla sepa que usted ha escuchado y comprendido.** Escuchar como es debido no consiste sólo en no interrumpir mientras el otro habla. Incluye además repetir lo que hemos oído, para comprobar que nuestra comprensión de lo dicho es exacta y completa. Al hacer esto, le demostramos a nuestro interlocutor que lo que se está diciendo es importante para nosotros, y que deseamos comprenderlo.

Existen ciertas barreras que impiden la comunicación, entre los integrantes de la familia, entre éstas están:

- Falta de ánimo:
- Temor de recibir consejos triviales
- Para muchos es difícil o imposible verbalizar sus sentimientos
- El que habla sin parar: Es la persona que siempre insiste en tener la última palabra. Habla en forma compulsiva, por lo cual es un verdadero estorbo en el proceso de la comunicación.
- Las emociones embotelladas: Quedarnos callados y ocultar nuestras emociones y sentimientos. Permanecer en un silencio constante cuando nos preguntan sobre nuestra forma de sentir

Los problemas de comunicación entre parejas, o entre padres e hijos pueden solucionarse con el respeto al modo de relacionarse de cada persona. La verdadera solución se da cuando aceptamos que nuestro estilo propio no es el único que vale.

Hay que aprender a expresar los sentimientos sin herir a los demás integrantes de nuestra familia y saber expresar nuestro punto de vista y opiniones

Para que la comunicación sea aún más efectiva en la familia debemos de aprender a escuchar a los demás y ser comprensivos.

La mayor barrera de toda comunicación es la tendencia que tenemos todos los hombres a evaluar a los otros: a juzgarles, aprobarles, desaprobarles, etc.

En la familia no debe existir una autoridad rígida; sería ideal formar una estructura de igualdad con los mismos derechos y obligaciones para todos sus integrantes y dar la posibilidad de ir rotando el liderazgo de acuerdo con las características de sus miembros.

Algo que considero muy importante y que debemos de hacer en nuestras familias es expresar el aprecio. Cuando expresamos nuestro aprecio entre cónyuges, hermanos, padres e hijos, reforzamos la autoestima y valía de los miembros de la familia, animándolos de este modo a desarrollar lo mejor de sí mismos.