

Formación para padres/madres: “APRENDE A COMUNICAR III”



UNIDAD DE
PREVENCIÓN
COMUNITARIA
EN
CONDUCTAS
ADICTIVAS



Cuando hablamos a nuestr@s hij@s deseamos que nos entiendan, elegimos las palabras que consideramos más adecuadas, es decir, que se ajusten más a lo que queremos expresar. Nuestros hij@s sin embargo, no sólo oyen nuestras palabras, sino también, como ya hemos visto en contenidos anteriores, observan nuestra cara, nuestra mirada, nuestros gestos. Además, prestan atención al tono de voz, a si gritamos o hablamos en voz baja, a si estamos tranquilos o nerviosos. Todo ello contribuye a que podamos comprendernos o a que no nos entendamos. Descubriremos que en el proceso de comunicación en ocasiones se producen barreras u obstáculos en la recepción y emisión adecuada del mensaje.

DÉFICITS MÁS COMUNES EN EL PROCESO DE COMUNICACIÓN



El éxito o fracaso en las relaciones interpersonales con nuestros seres queridos está regulado por una serie de variables y pautas de conducta que ahora conoceremos. Identificarlas y controlarlas permitirá afrontar con más posibilidades de éxito los intentos de conexión de tu hij@ hacia ti o de los tuyos hacia el/ella, y propiciará un ambiente familiar sano, en el que cada uno de los miembros de la familia encuentre en los demás el apoyo, respeto, comprensión y el reconocimiento necesarios para realizarse como persona dentro de un proyecto común de familia, la cual se adapta a los nuevos retos de las generaciones más jóvenes.

¿Por qué puede fallar la comunicación? Probablemente una familia con problemas de comunicación se encontrará con numerosas barreras que pueden surgir de distintas fases del proceso y también del contexto en el que se produzca o lleve a cabo la comunicación. Algunas de estas barreras son:

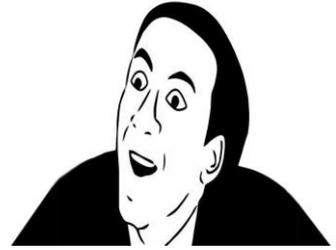
- **Alejamiento temporal:** uso excesivo de referencias al pasado o a un futuro hipotético: "Recuerdas lo que pasó..." "Seguro que mañana".
- **No reconocer la parte de responsabilidad que te corresponde en un conflicto:** nadie es responsable al 100% en un conflicto personal, siempre concurren en un porcentaje todos los miembros implicados y una serie de circunstancias que crean o mantienen un conflicto: "Eres tú quien tiene el problema, yo lo he hecho bien y he cumplido. Eres tú, o es que no lo ves!".
- **Adivinar los pensamientos:** suponer aquello que otra persona siente o va a decir. "Ya sé que tú" "Tú quieres que ...".
- **Hablar negativamente:** expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativas de otras personas, situaciones,... "Ya ves, ahora me cuentas eso, no es el momento, estoy viendo la tele y no será más importante que lo mio!".
- **Dar poca información:** dar menos información de la que se considera necesaria para continuar una conversación.
- **Dar información redundante:** repetir información ya conocida.
- **Respuestas cortantes:** responder de malos modos, insultos o expresiones ofensivas: "acabaras conmigo", "no tienes ni idea de lo que estás diciendo!".
- **Contraatacar:** responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema: "Tú tampoco me escuchas... no sé de qué te quejas!".
- **Déficit en reconocer o dar la razón al otro:** no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás: "me da igual lo que me cuentes, no tienes razón y punto!".
- **Discurso excesivamente emocional:** "es que esto...(entre llanto) no lo soporto, ...no sé qué hacer (respiración entrecortada y llanto)".
- **Hablar demasiado bajo o alto:** no modular el tono de voz o no adaptarlo al contexto donde se habla.

- **Hablar excesivamente rápido o lento:** no regular el ritmo de la conversación.
- **Desviar el tema:** introducir nuevos temas en la conversación que impiden profundizar o concretar en el tema propuesto.
- **Evitar temas de conversación:** considerar algunos temas como tabú.
- **Generalizaciones excesivas:** referirse a hechos o comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente: "Tú siempre...", "tú nunca...", "no haces nada...".
- **Afirmaciones radicales:** ser categórico en las afirmaciones que haces utilizando expresiones del tipo: "todo o nada", "blanco o negro".
- **Ser pedante:** utilizar palabras complicadas, difíciles o raras.
- **Criticar a la persona, en lugar de su conducta:** en lugar de decir "eres un gandul", conviene decir "no ha hecho los deberes y tampoco te has hecho la cama".
- **No especificar:** no concretar, hablar con términos abstractos o generales. "haz aquello que hablamos" .
- **Responder insuficientemente:** no responder a todo lo que se pregunta, responde con monosílabos dificultando la conversación.
- **Responder o detallar en exceso:** alargarse demasiado yendo mucho más allá de lo que se había preguntado, o con detalles sin importancia.
- **Interrumpir:** intervenir cuando la otra persona está hablando sin respetar su turno de palabra.
- **Hablar menos de lo normal:** permanecer pasivo en las conversaciones sin opinar, preguntar, disertar o asentir.



- **Usar el sarcasmo o la ironía:** "hasta tú lo hubieras podido hacer"
- **Déficit en lenguaje positivo:** omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el/la otr@ hace.
- **Transmitir desesperanza en la comunicación:** "no sé qué voy a hacer, por más que lo intento no hay manera, te voy a dejar por imposible".
- **Presuponer:** "seguro que te liaran y no llegaras a la hora acordada".

NO ME DIGAS



- **Hablar en un estado emocional perturbador:** decir cosas bajo la influencia del enfado, frustración, impotencia o cansancio elevado

- **Utilizar preguntas reproche:** ¿esta vez vas a volver a mentirme?.

Además de los errores que se pueden cometer al hablar, también existen **barreras en la comunicación en la escucha**, tales como:



1. Dividir la atención entre lo que te están diciendo y lo que estás haciendo.

2. No interpretar adecuadamente el mensaje

3. No mostrar interés por lo que te están diciendo



- 4. No dar señales de escucha ni responder
- 5. Mostrar impaciencia
- 6. Escuchar bajo un estado emocional perturbador

Finalmente, también tenemos que atender a otros **factores externos** que nos pueden bloquear una comunicación eficaz, como son:

- Hablar en el momento y lugar inadecuados
- Escasez de tiempo para hablar de cosas importantes
- No acordar de antemano un momento el que buscar el acercamiento y el dialogo
- Dedicar más tiempo a otras actividades que a la comunicación

Una vez conocidas las posibles barreras que interfieren en la comunicación familiar, es el momento de que identifiques las que aparezcan en tu estilo de comunicación. Te puede ayudar realizar este cuestionario. Se puede autocumplimentar y posteriormente, pedirle a tu hij@ que lo realice también para conocer la percepción que él/ella tiene de tu forma de comunicarte. Recuerda que hablar de ello puede mejorar la comunicación familiar, factor importantísimo en la relación presente y futura.

A continuación encontrarás una serie de frases que quizá describan tus barreras de comunicación cuando te comunicas con tu hij@. Cuando leas cada frase, puntúalas según sea la frecuencia con la que ocurre el comportamiento descrito siguiendo la siguiente escala:

- 4: CASI NUNCA
- 3: A VECES
- 2: FRECUENTEMENTE
- 1: CASI SIEMPRE

		Casi nunca	A veces	Bastantes veces	Casi siempre
1.	Critico a mi hij@ sin motivo	1	2	3	4
2.	Hablo sobre asuntos que no concuerdan con el objetivo inmediato de la discusión	1	2	3	4
3.	Describo los problemas con explicaciones e interpretaciones que no son adecuadas para solucionar el conflicto	1	2	3	4

4.	No reconozco la parte de responsabilidad que me corresponde en un conflicto	1	2	3	4
5.	Adivino el pensamiento de mi hij@, se lo que va a decir y cómo se siente	1	2	3	4
6.	Expreso opiniones y comentarios negativos de mi hij@ y de otras personas	1	2	3	4
7.	Cuando hablo con mi hij@ doy poca información	1	2	3	4
8.	Repito lo que digo en varias ocasiones	1	2	3	4
9.	Respondo de manera muy cortante, con malos modos o expresiones ofensivas	1	2	3	4
10.	Respondo a una queja con otra sin intentar solucionar el problema	1	2	3	4
11.	No cedo en las discusiones, no reconozco el punto de vista de los demás	1	2	3	4
12.	Tengo un exceso de carga emocional cuando hablo	1	2	3	4
13.	No modulo bien el tono de voz, hablo demasiado alto o bajo	1	2	3	4
14.	Hablo excesivamente rápido o lento, no regulo el ritmo de conversación	1	2	3	4
15.	No concreto, es decir, realizo un discurso excesivamente general, abstracto o superficial	1	2	3	4
16.	Cambio en varias ocasiones de tema durante una conversación sin profundizar en ninguno en concreto	1	2	3	4
17.	Evito temas de conversación por considerarlos tabú	1	2	3	4
18.	Suelo referir hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente	1	2	3	4
19.	Soy extremo en las opciones "todo o nada", "blanco o negro"	1	2	3	4
20.	Utilizo palabras complicadas, difíciles o raras	1	2	3	4
21.	Critico a la persona, no a la conducta	1	2	3	4
22.	Respondo de forma insuficiente, breve, con monosílabos	1	2	3	4
23.	Respondo alargando las contestaciones incluso con cosas que no me han preguntado	1	2	3	4
24.	Explico y discuto detalles sin importancia	1	2	3	4
25.	No respeto el turno de palabra, interrumpo cuando la otra persona está hablando	1	2	3	4
26.	Permanezco pasivo en las conversaciones, sin opinar, preguntar,...	1	2	3	4
27.	Hablo demasiado, interrumpo al otro y no escucho lo que dice	1	2	3	4
28.	Uso el sarcasmo y la ironía	1	2	3	4
29.	No digo cosas agradables o alabo lo que el otro dice o hace	1	2	3	4
30.	Suelo distraerme en lugar de estar atento	1	2	3	4
31.	Transmito desesperanza en la comunicación	1	2	3	4
32.	Cuando hablo con mi hij@ interpreto la realidad a mi manera	1	2	3	4

33.	Cuando hablo con mi hij@ no pregunto para aclarar el hecho o la circunstancia	1	2	3	4
34.	Cuando hablo con mi hij@ tomo decisiones sin tener en cuenta su postura frente a la situación	1	2	3	4
35.	Amenazo a mi hij@ con que si no cumple mis normas será castigado	1	2	3	4
36.	Impongo soluciones sin permitirle la búsqueda y discusión de las mismas	1	2	3	4
37.	Hago excesivas referencias al pasado o a un futuro hipotético	1	2	3	4
38.	Pongo en ridículo o infravaloro a mi hij@, sea o no con razón justificada	1	2	3	4
39.	Desacredito lo que dice o hace mi hij@	1	2	3	4
40.	Corrijo a mi hij@ mediante la desaprobación de lo que ha dicho o ha hecho	1	2	3	4
TOTAL COLUMNA					
TOTAL EVALUACIÓN					

Corrección del cuestionario: traslada la puntuación total obtenida en el cuestionario y comprueba en que rango de puntuación te encuentras:

- **Si la puntuación se encuentra entre 40 y 80:** tu hij@ percibe que tienes muchas barreras en la comunicación con él/ella. Puedes corregirlas y eliminarlas: A POR ELLO!
- **Si la puntuación se encuentra entre 81 y 120:** tu hij@ percibe que tienes bastantes barreras de comunicación. Las principales barreras se encuentran en aquellas preguntas con una puntuación más baja. Puedes eliminarlas y cuidar el resto de aspectos.
- **Si la puntuación se encuentra entre 121 y 140:** tu hij@ percibe que tienes algunas barreras de comunicación. Fíjate en aquellas que utilizas y anímate a reducirlas!
- **Si la puntuación se encuentra entre 141 y 160:** felicítate por la percepción que tu hij@ tiene de las pocas barreras que hay en la comunicación con él/ella y sigue en esta línea.

Observa un ejemplo de la importancia que adquiere la forma de decir las cosas y las consecuencias que implica. En la siguiente tabla explicamos cómo se puede registrar una situación de comunicación familiar:

- La primera columna describe la situación y el momento en que se producen los hechos
- La segunda describe las barreras de comunicación que observamos en nuestras discusiones, y por tanto errores a corregir
- La tercera describe como se manifiestan esas barreras; la carga emocional tanto de voz como de gestos, que acompañan a nuestro lenguaje verbal
- La cuarta expresa cómo te sentiste emocional y físicamente
- Y la última, consecuencias, pros y contras, hace referencia a las consecuencias que se derivan de expresar las ideas de una forma u otra

REGISTRO DE LAS BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS				
SITUACIONES Y MOMENTOS EN LOS QUE SE PRODUCEN	BARRERAS	CÓMO SE MANIFIESTAN	CÓMO TE SIENTES	PROS Y CONTRAS
<p>Cuando llega mi hij@ a casa tarde, un sábado por la noche y yo le digo: <i>“Sólo piensas en ti mismo, parece que lo hagas a propósito”</i></p>	<p>Generalización Adivinar el pensamiento</p>	<p>Amenazando, criticando, reprendiendo, chillando, enfadado, con gestos tensos</p>	<p>Ansios@, tens@, preocupad@, irascible, irritad@</p>	<p>Pros: me desahogo Contras: cada vez estamos más distantes, mantenemos relación tensa, no soluciono el problema</p>
<p>Quando digo: <i>“Carlos, si fuera posible me gustaría que volvieras a la hora acordada esta noche. Si tardas demasiado, nos preocupamos”</i></p>		<p>Asertivo, racional</p>	<p>Preocupado</p>	<p>Pros: manifiesto lo que pienso y siento Contras: ninguno</p>

Os invitamos a registrar una situación real para detectar alguno de los déficits, barreras, o formas de expresión del cuestionario anteriormente realizado. Después, podréis pensar en las posibles soluciones para conseguir una comunicación fluida y positiva. Cuanto más te impliques a la hora de trabajar esta faceta de la comunicación, mejores resultados obtendrás en tu comunicación familiar.

A continuación dispones de un nuevo registro y un espacio para el análisis y propuestas de mejora.

REGISTRO DE LAS BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN Y SUS CONSECUENCIAS				
SITUACIONES Y MOMENTOS EN LOS QUE SE PRODUCEN	BARRERAS	CÓMO SE MANIFIESTAN	CÓMO TE SIENTES	PROS Y CONTRAS

Propuestas de mejora:
