

COMUNICARSE BEN MELLORA A NOSA VIDA



EDUCACIÓN COMPARTIDA
IES AS LAGOAS

A COMUNICACIÓN

Que é a comunicación

A comunicación é o intercambio de información entre dúas ou máis persoas e unha forma de relación. Os seres humanos necesitamos relacionarnos con nós mesmos e cos outros. A comunicación é esencial para facelo.

A familia é o núcleo básico de socialización. Xéstase nella o proceso de converterse en “persoa”. Por iso, comunicarse adecuadamente neste primeiro sistema, sirve para aprender a facelo de forma correcta en outros ámbitos. Con moitas ferramentas poderemos “nomear” o que sentimos, o que queremos, o que non queremos, o que nos ocorre ou se nos ocorre e podemos comunicarlo aos demais . É unha habilidade fundamental para relacionarnos de forma axeitada a nivel peronal e social.

As formas de comunicación

Para o ser humano é imposible non comunicar. Con palabras e frases nos comunicamos de forma "verbal". Pero ademáis o ton, os xestos, a intensidade da voz, a mirada, mesmo a nosa forma de vestir e ubicarnos no espazo, matizan o que decimos. Esta comunicación chámase "non verbal". Ambas dúas son importantes. Comunícase co que se di, co que non se di e tamén, e moito, co como se di.

No acto comunicativo ocorren e inflúen moitas cousas: hai información, educación, afecto, agresión, ensino, solicitude, ordes, etc. Segundo os resultados da nosa forma de comunicar (pragmática da comunicación), podemos dicir que a comunicación foi eficaz (positiva) ou negativa (e ineficaz ou contraprodutente).

Por que é importante comunicarse ben?

Porque beneficia a cada membro da familia e da comunidade, permítenos coñecernos mellor e é imprescindible para o noso desenvolvemento persoal e social.

A base da comunicación positiva (e non violenta) é o respecto, a empatía, a claridade e mesmo o amor. A boa comunicación facilita o ensino, o vínculo, as boas realcións e o crecemento persoal, moral e social.

As ameazas dunha boa comunicación

Fagamos o que fagamos estamos comunicando constantemente (interese, desinterese, agarimo, desprecio, respecto, etc).

Algunhas circunstancias e actitudes non favorecen a boa comunicación:

- A falta de tempo.** Vivimos na sociedade “da prisa”, onde queda pouco tempo para conversar con tranquilidade e sosego, para prestar atención, para escoitar e non simplemente oír. Máis que falar, "facemos cousas".
- As novas tecnoloxías e a comunicación dixital.** O teléfono, os chats e as redes sociais invaden cada vez máis as nosas vidas e a dos nosos rapaces e rapazas. Estánse a converter en graves ameazas para a comunicación interpersonal e presencial. Cos avances tecnolóxicos, os actos comunicativos cara a cara, son cada vez menos frecuentes.
- O estrés.** O traballo, as actividades extraescolares e a enorme posibilidade de ocio que ofrece a nosa época, diminúen o tempo de conversa, e mesmo o tempo de convivencia familiar. Os problemas e os cambios que forman parte da vida deben elaborarse adecuadamente, co tempo necesario; andar sempre a correr ameaza a unha boa comunicación.
- O conflito.** Cando hai resentimento, fortes discrepancias ou choques de valores, a comunicación positiva pode verse ameazada.
- A falta de habilidades comunicativas.** Algunhas persoas teñen dificultades nas súas relacións porque que non saben comunicarse adecuadamente. Isto afecta a moitas facetas da súa vida e a dos que conviven con eles.

Como comunicarnos ben?

Os rapaces e rapazas, nenos e adolescentes, comunícanse ben se o espazo e o clima familiar é favorable. A forma que teñen os país e nais de comunicarse entre sí e con eles e o seu entorno, é o exemplo que os máis xoves seguirán; mesmo se na adolescencia caen nun mutismo que non entendemos, o exemplo quedará neles .

Algúns consellos

- Saber escoitar, falar sinceramente, manter unha actitude asertiva e mostrar empatía (ver a ficha *Que é a empatía?*) son algunhas das claves para promover un bo clima de diálogo na casa.
- Saber que “discrepar” é algo natural, evitará conflitos e desgustos.
- Ensinar a argumentar ou a dar razóns dos nosos puntos de vista axúdanos a comunicarnos mellor.
- Crear un espazo de serenidade e escoita favorece o diálogo.
- Os xuícios de valor ou as etiquetas ("*es un...*") entorpecen o diálogo; as comparacións tamén ("*mira o teu primo...*").
- O sentido do humor e o respecto, facilítano.

Como favorecer a comunicación na casa

- **Crear espazos para propiciar a comunicación diaria entre os membros da familia.** Teñen que ser momentos placenteiros, onde se amose interese (non só control) e respecto.
- **Escoitar con plena atención é o máis importante.** En silencio, mantendo a mirada, asintiendo, preguntando, clarificando e eliminando distraccións (televisión, móbiles, lecturas, etc). Hai que significar ese momento como especial.
- **Manter lonxe os dispositivos electrónicos** mentres estamos a falar.
- **Saber que os rapaces e rapazas pasan por distintas facetas en su crecimiento.** Por iso, a forma de comunicarnos ten que ser diferente e adecuada segundo a súa idade; os adolescentes xa non son nenos e nenas, temos que coñecer o seu grao de maduración para falar con eles. Os temas de conversación teñen que ser tamén acordes en función do que expoñan ou pregunten e da súa capacidade emocional e cognitiva.
- **Pedir o seu parecer e opinión si é pertinente.** Consideralos interlocutores válidos fará que se sintan importantes e respectados.
- **Sempre que se poida, dar a información de forma positiva:** Non é o mesmo "*Si fas os deberes antes da cena, verás a túa serie favorita ou xogar co móbil*" que "*Como no fagas os deberes antes da cena, quedarás castigado*".
- **Ser coherente:** é importante que os rapaces saiban que o que dicen os adultos é certo e cúmprese. É dicir, coidado co que se di porque haberá que cumprilo. Tamén é importante que os pais e nais sexan congruentes entre sí e non se contradigan diante dos seus fillos e fillas.

- **Ser respectuoso.** Non interrompir nos turnos de palabra e non insultar nin etiquetar.
- **Ser honestos e veraces.** Iso non significa ser crudos ou contarlles cousas que no podan asumir.
- **Favorecer a expresión de sentimentos desde o respecto, como algo saudable.** Si se axuda a “poñer en palabras o que se sinte”, favorecense condutas máis maduras e conéctanos co que estamos sintiendo. Isto favorece a comprensión do que está a suceder e resolvense mellor os conflitos.



Adiante: pon en marcha as boas prácticas á hora de falar casa. Estes consellos sevirán tamén en calquera situación comunicativa: traballo, amigos, etc.