

## CONSEJOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

**1. Atender al contenido, objetivo y forma** de aquello que queremos transmitir a nuestra pareja.

- Qué se va a decir.
- Por qué va a decirlo.
- Cómo va a decirlo.

**2. No hablar del pasado.**

**3. Ser específico, concreto, preciso.**

Frases como "no me haces caso", pueden sustituirse por: "¿Qué te parece si esta noche nos llamamos por teléfono e intentamos decidir si nuestro hijo debería acudir o no al campamento?".

**4. Ser breve.** En ocasiones la persona que escucha tiene la sensación de ser tratada como un niño, lo cual no resulta halagador para la propia capacidad intelectual.

**5. Evitar expresiones del tipo "nunca", "siempre"...** Son términos absolutos que en principio al utilizarlos tan habitualmente parecen inofensivos; pero debido a la connotación de queja y crítica que arrastran, a largo plazo producen un tremendo potencial negativo.

Sería correcto utilizar expresiones del tipo:

- "La mayoría de las veces"
- "En ocasiones"
- "Algunas veces"
- "Frecuentemente"...

Son expresiones que permiten al otro sentirse correctamente valorado.

**6. Cuidado al emitir juicios de valor.**

Estos juicios hacen daño, resultan molestos y despiertan un sentimiento de injusticia y rebeldía. La reacción de la persona con la que nos "comunicamos" sería de defensa.

Es importante dar nuestra opinión y escuchar la de nuestro interlocutor; pero el enjuiciamiento es perjudicial. Los juicios deben ser utilizados con cautela y sin frivolidad.

## **7. Ser flexible.**

Debemos encontrar tiempo para reflexionar sobre las necesidades del otro y de uno mismo y, posteriormente conversar a fin de proponer cambios más oportunos.

Para ser flexibles hay que estar dispuestos a reconocer el valor de las propuestas ajenas, teniendo en cuenta que las necesidades van cambiando con el paso del tiempo.

**8. Ser positivo.** Utilizar expresiones negativas hacen daño a la otra persona aunque esa no sea nuestra intención; por ello más que decir lo que no nos gusta se debería intentar decir aquello que nos gustaría.

**9. Escuchar sin interrumpir.** Aunque ambas personas tienen muchas ganas de decir lo que sienten y opinan, la mayoría de las veces acaban cortando e interrumpiendo por un afán de ver quien consigue decir más. "Para ser escuchado hay que escuchar".

**10. Las parejas con problemas usan la comunicación totalmente sin restricciones.** Bajo la excusa de ser "absolutamente sincero" se puede llegar a ser "absolutamente desagradable".

Hay algunas "verdades" que serían mejor no mencionar si no va a servir de nada hacerlo.

**TODO ESTO, CON EL FIN DE INTENTAR QUE LA RELACIÓN PADRE/MADRE SEA LO MÁS LLEVADERA POSIBLE Y NO AFECTE NEGATIVAMENTE A LA ESTABILIDAD EMOCIONAL DE VUESTROS HIJOS.**