



NATIONAL RESOURCE CENTER *for*
HEALTHY MARRIAGE *and* FAMILIES

Familias sanas:

Los beneficios de la comunicación saludable y efectiva



Cuando nos comunicamos de una manera saludable construimos relaciones que promueven el aprecio, la admiración, la confianza y el respeto. El desarrollo de habilidades de comunicación saludable y efectiva es tan importante en nuestras interacciones con nuestras familias como lo es en el trabajo o la comunidad. Aquí presentamos algunos ejemplos de cómo la comunicación saludable respalda las relaciones saludables.

- **Satisfacer las necesidades de otras personas:** La comunicación saludable satisface las necesidades de otras personas cuando se usa para ayudarlos a:
 - sentirse sanos y seguros;
 - sentirse respetados y que pertenecen;
 - desarrollar una autoestima positiva;
 - alcanzar metas;
 - experimentar desarrollo personal; y
 - desarrollar relaciones saludables y sinceras.

Básicamente, satisfacemos estas necesidades cuando consistentemente comunicamos a otras personas que son apreciadas y capaces.

- **Desarrollar amistades saludables:** El desarrollo de amistades sanas es la base para una relación duradera. Desarrollar y mantener amistades saludables incluye

establecer comunicación positiva y transparente, expresar expectativas realistas, crear confianza y cariño y nutrir las relaciones a través de los inevitables altibajos.

Al final, el lazo más grande de todas las relaciones, ya sea en el matrimonio o la amistad, es la comunicación.

Oscar Wilde, Autor

- **Fijar expectativas realistas:** Algunas de las causas más grandes del descontento en las relaciones están asociadas con las expectativas poco realistas, no expresadas y no cumplidas. Comunicar las expectativas de maneras saludables incluyen reconocer nuestras propias expectativas y las de otras personas. También debemos estar dispuestos a negociar un balance entre nuestras expectativas realistas y las de otras personas.
- **Crear confianza:** El crear confianza incluye percibir a otras personas como confiables, disponibles, sensibles, capaces de negociar conflictos con éxito y dignos de nuestra relación con ellos en el futuro.
- **Fomentar relaciones cariñosas:** Las relaciones cariñosas se fomentan a través de comportamientos cariñosos (como los

abrazos y besos, ayudarse el uno al otro, la amabilidad, decir “te quiero” y el apoyo), expresiones de lealtad y compromiso y los sentimientos positivos.

La comunicación saludable incluye tanto dar como recibir información. Aquí presentamos algunos consejos para dar y recibir mensajes de comunicación verbal y no verbal.

Consejos para dar mensajes

- **Ser claro, conciso y directo:** Los mensajes claros y directos ayudan a evitar la confusión. En otras palabras, debemos decir lo que pensamos y decirlo en serio. Cuando los demás no pueden confiar que les vamos a decir la verdad, daña la confianza en nuestras relaciones. Cuando se trata de temas difíciles, a veces ayuda escribir lo que uno quiere decir antes de expresarlo, para así decidir cuál es la mejor forma de decirlo.
- **Compartir una cantidad adecuada de información:** Compartiendo la cantidad correcta de información y emoción basada en la edad y el estado emocional de las personas escuchando es importante para que puedan procesar la información sin sentirse sobrecargados.
- **Utilizar el momento apropiado:** Hay que ser sensible sobre cuando tener ciertas conversaciones y cuando no tenerlas. Cuando uno mismo o la otra persona está triste, enojado, cansado o estresado no es buen momento para tener una conversación sobre un tema sensible.

¿Eres positivo o negativo? Dar y recibir mensajes verbales y no-verbales de manera positiva son factores importantes en establecer y mantener las relaciones saludables. Debe haber por lo menos cinco interacciones positivas por cada una negativa.

John Gottman, Psicólogo

Consejos para recibir mensajes

- **Escuchar en silencio:** en silencio significa no interrumpir e incluye todos los mensajes no verbales que se envían a través del contacto visual, expresiones faciales y movimientos de la cabeza.
- **Reflexionar en lo que escucha:** Reflexionar en lo que escucha incluye respuestas que le comunican a la otra persona que uno lo está escuchando. Incluye parafrasear lo que dice la otra persona o utilizar “palabras de transición” tales como “¿Realmente?” o “¿Y luego que pasó?” y “Vaya, parece que eso dolió”.
- **Encontrar puntos en común:** Busque puntos en que están de acuerdo en vez de puntos en que están en desacuerdo para así lograr que ambos lados de la relación se beneficien.

A medida que usted reflexione sobre los beneficios de la comunicación saludable y los consejos para lograr esta habilidad, piense en sus propios patrones de comunicación.

Piense de qué manera logra:

- Dar mensajes claros, concisos y directos.
- Escuchar en silencio y reflexionar sobre lo que escucha.
- Comunicarles a los demás que son apreciados y capaces.
- Usar la comunicación para crear relaciones de confianza.
- Comunicar sus expectativas realistas de maneras saludables.
- Buscar puntos en común.

La comunicación saludable beneficia a todos

Cuando vemos patrones de comunicación saludables, tendemos a aprender cómo tratar a los demás de manera saludable. El fortalecer y demostrar nuestras habilidades de comunicación positiva les enseña a nuestros hijos la importancia de la comunicación y las relaciones saludables.

El aprender habilidades de comunicación saludables puede ayudar a desarrollar virtudes de carácter y de relaciones como la autoconciencia, equilibrio, resiliencia, inventiva, positividad, amabilidad, apreciación, tolerancia, respeto, generosidad, bondad, humildad, compasión y perdón. ■

FUENTE: Adaptado de: Harris, V. (2014). *Consejos para proveedores de servicio: La comunicación saludable y efectiva*. Fairfax, VA: National Resource Center for Healthy Marriage and Families (producto #070). Disponible en <http://tinyurl.com/providers-hc-spa-p>

¿Usó nuestro recurso? Por favor, cuéntenos cómo lo usó.

Correo electrónico: info@HealthyMarriageandFamilies.org. Refiérase al producto #069.

www.HealthyMarriageandFamilies.org

Esta hoja informativa es una traducción del original en inglés desarrollada por ICF International con fondos de la Administración para los Niños y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, subvención: 90FH0002. Las opiniones, los resultados y las conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son del (de los) autor(es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y las Familias.