

¿HABLAS O TE COMUNICAS?

Hablar es algo que hacemos siempre, en el día a día, comunicarse es conectar con el otro.

Para comunicarse con un hijo adolescente se necesita:

- Confianza, depende de lo que hemos construido desde niños pero también de cómo gestionamos el presente.
- Que nos escuchen de forma activa.
- Debatir (no discutir) en caso de no estar de acuerdo.
- Que tengan en cuenta nuestro punto de vista a la hora de tomar una decisión. Esto no siempre lo harán, forma parte de hacerse mayor.

Hay distintos estilos para comunicar, y dependiendo del que uses vas a obtener un resultado u otro:

Estilo agresivo

Se intenta **imponer** nuestro criterio. No importa el sentimiento u opinión del interlocutor. Se toma muchas veces desde emociones como el enfado o el miedo.

Se usan estrategias como la amenaza, la intimidación, sarcasmo, acusaciones, sentimiento de culpabilidad enfado y reproches. No se tienen en cuenta los derechos de los demás y el lenguaje suele tener expresiones como “tienes que...”, “debes...”, “no te voy a permitir que...” interrumpiendo el discurso del otro y dando órdenes.

Se consigue normalmente **obediencia a corto plazo, pero a largo plazo se pierde la confianza del hijo y ya no funciona**. Rompe el vínculo de confianza y éste es clave para la comunicación.

Respuestas de tipo agresivo:

- ❖ “Eres un desagradecido, después de todo lo que hacemos por ti”.
- ❖ “Eres un vago y es tu única obligación”.
- ❖ “Mientras vivas bajo mi techo, harás lo que te digamos”.
- ❖ “Sin estudios serás un fracasado”.

- ❖ “Si no estudias, tampoco saldrás con tus amigos”.

Estilo pasivo

Inhibición de uno mismo con tal de **evitar** cualquier confrontación en lugar de hacerse respetar. Excesiva necesidad y preocupación por agradar a los demás. A menudo se sienten incomprendidos o manipulados. Se da en personas que sienten miedo o inseguridad o están cansadas o frustradas tras muchos intentos sin éxito. Delegan la toma de decisión porque suelen sentirse inseguros y dudar de su capacidad para resolver el conflicto.

Con este estilo **se consigue que no escuchen porque uno mismo pierde el control de la situación** al dudar o no manifestar la opinión. Esto genera mucha frustración y malestar en la persona pasiva porque se guarda dentro muchas cosas que le gustaría comunicar.

Respuestas de tipo pasivo:

- ❖ “Haz lo que tu creas, ya eres mayor”.
- ❖ “Yo ya no puedo más, hemos hecho todo lo que hemos podido”.
- ❖ (no dar respuesta).
- ❖ ¿Me habré equivocado en algo?

Estilo asertivo

Es intermedio entre pasivo y agresivo. Son las personas que **defienden su postura respetando** la de los demás. Facilita la relación entre las personas y se realiza desde la calma y la confianza.

El asertivo sabe defender sus derechos a la vez que discrepa y entiende y respeta los puntos de vista de la otra persona en la conversación.

Ellos **se sienten escuchados y así luego pueden escucharnos también**. La mayoría de los comentarios de los jóvenes son porque necesitan desahogarse y eso lo hacen en casa dónde sienten confianza. Por es importante, además de enseñarles, darles apoyo y comprensión.

Respuestas de tipo asertivo:

- ❖ “¿Qué te ha pasado en el examen?”.

Patricia@patriciasanchezpsicologia.com – www.patriciasanchezpsicologia.com

- ❖ “Entiendo que no te guste estudiar y que prefieras estar con tus amigos jugando, pero si te organizas bien, tendrás tiempo para todo.”
- ❖ “Te servirá para poder estudiar en aquello que quieras trabajar”.
- ❖ “Yo tampoco quiero trabajar, hijo ¿Te imaginas que pudiésemos vivir de la nada?”.
- ❖ “A mí tampoco me gustaba a tu edad”.

Estilo pasivo-agresivo

Aparenta pasividad pero esconde un mensaje agresivo que genera duda e inseguridad en la otra persona. Aparentemente respeta las decisiones del otro pero en realidad hace todo lo contrario. La persona que lo utiliza se comunica de forma indirecta en lugar de expresar su opinión claramente.

La persona pasivo-agresiva **manipula y desvaloriza** a la otra persona a través de mensajes irónicos, sarcásticos y con dobles intenciones que pueden confundir al otro.

Con esa mentalidad conseguimos que los hijos hagan lo que nosotros queremos pero consiguiendo que **se vuelvan personas confundidas e inseguras** para tomar la decisión que querían, no porque haya un aprendizaje o una reflexión. Las **consecuencias emocionales son muy dañinas** porque terminan generando dependencia emocional en las relaciones porque dudan de sí mismos a la hora de tomar decisiones.

Respuestas de tipo pasivo-agresivo:

- ❖ “Si quieres ir así vestido perfecto. No será a mi a quien miren por la calle”.
- ❖ Ahora les enseñamos a tus amigos tu habitación por videollamada y que te digan lo que piensan. Si lo ven normal, yo no te diré nada más”.
- ❖ “A saber lo que tus profesores pensarán cuando vean este trabajo. Ellos son los que saben, así que yo me callo”.
- ❖ “Yo ya no me voy a meter en tus cosas, pero si luego lloras, a mi no me vengas a decirme nada”.
- ❖ “Pero, ¿por qué te lo tomas tan mal? Tampoco es para tanto, ya tienes edad...”.

**Reflexión: ¿Qué estilo de los aquí nombrados crees que se acerca más al tuyo?
¿Favorece o dificulta la relación con tu hijo?**

Laia Panisello Salvadó
Psicóloga Sanitaria
Colegiada nº 23965