



**HOGARES DON BOSCO**

**FORMACIÓN FAMILIAR**

**ETAPA III**

**TEMA VIII**

**« LOS VALORES DE  
LA COMUNICACIÓN  
HUMANA »»**

**TEMA 08**  
**LOS VALORES DE LA COMUNICACIÓN HUMANA:**

*Confianza, comunicación, unión, paz, alegría.*

**Objetivos:**

- Hacer de la comunicación, la base de la unión familiar.
- Tener presente las características para una buena comunicación: apertura, confianza.
- Lograr los frutos de la comunicación: paz, alegría, seguridad y madurez en las relaciones.

**1. Oración**

Señor ilumina a nuestra familia para que aprendamos a comunicarnos de manera efectiva, expresarnos clara y respetuosamente y escucharnos con paciencia, atención e interés, creando confianza entre todos, unión, paz y alegría.

**2. Lectura bíblica**

“Ahora bien, ¿cómo van a invocar al Señor, si no creen en Él? ¿Y cómo van a creer en Él, si no hay nadie que se los anuncie? ¿Y cómo va a haber quienes lo anuncien, si no son enviados? Por eso dice la Escritura: ¡Qué hermoso es ver correr sobre los montes al mensajero que trae buenas noticias!” (Carta de San Pablo a los Romanos: 10,14-17).

**3. Desarrollo del tema**

**Elementos básicos de la comunicación.**

El diálogo es para el amor lo que la sangre para el cuerpo. Cuando se detiene el flujo de sangre, el cuerpo muere. Cuando el diálogo cesa, el amor muere y nace el resentimiento y la soledad. El egoísmo favorece el encierro de uno mismo y la incapacidad para escuchar. El diálogo restaura siempre la relación y es el bálsamo que permite sobrellevar las pruebas.

Los elementos básicos de la comunicación son: el emisor, el receptor, el mensaje, el canal de transmisión y el momento de la comunicación. El emisor debe expresarse clara y respetuosamente y el receptor escuchar de manera atenta y activa. El mensaje debe ser claro, completo y adecuado al receptor. Se debe emplear el canal de transmisión adecuado. La comunicación, para que sea eficaz, debe ser oportuna y tener la intención sincera de compartir con apertura al intercambio. Cuando me comunico con la intención de ser escuchado sin aceptar escuchar, la comunicación será poco eficaz. La comunicación transmite el propio ser, por eso es importante hacerlo de modo profundo y constructivo.

En la familia, los integrantes son algunas veces emisores y otras veces receptores. Los padres tienen la responsabilidad de comunicar a los hijos valores humanos y espirituales, y percibir la forma en que aprenden esos valores y los enriquecen con su experiencia práctica. La obligación de los padres es escuchar a los hijos con apertura y aceptación, orientarlos con amor y darles la confianza de saberse escuchados, comprendidos y amados. Los hijos tienen la obligación de respetar y aprender de los padres.

El objetivo de la comunicación efectiva es el entendimiento satisfactorio entre emisor y receptor, y debe ser el punto de partida para el intercambio que acrecienta la unidad. Se trata de un acto de amor auténtico y profundo en el que unas personas se comprometen con otras, por el hecho de compartir activamente la vida. A mayor comunicación, la unidad familiar es más grande. La comunicación es la esencia práctica del amor.

**Saber escuchar.**

Es clave en la comunicación el saber escuchar. El proceso de comunicación, si se recibe con amor, hace más fácil abrirse a entender, pero si es expresado con agresividad, se reacciona a la defensiva, incapaz de escuchar. Una comunicación amorosa y profunda procesa el mensaje para entender los hechos y datos, así como las emociones. Esto permite una actitud y un lenguaje verbal y corporal correctos. Muchas veces el lenguaje corporal es más explícito que el verbal. Las miradas, gestos y movimientos del cuerpo confirman o contradicen el mensaje hablado.

La escucha puede ser pasiva (indiferencia, desinterés y mínima retroalimentación al emisor),

selectiva (“sólo oye lo que quiere oír”, responde sin escuchar lo que se quiere comunicar), atenta (pone interés en lo que escucha y responde con lenguaje verbal y corporal; demuestra interés que acrecienta la confianza y abre canales para la retroalimentación) o activa (captura el mensaje con interés y respeto y verifica el contenido del mensaje con el emisor). La paciencia en escuchar demuestra que el mensaje fue comprendido. En su caso, conviene preguntar para aclarar algo confuso.

### **Saber expresar.**

La comunicación profunda comunica los sentimientos que se desean compartir. Es importante comunicar los sentimientos de manera oportuna, positiva y con intención de transparentar el interior para compartirlo y ser comprendido. De ahí la importancia de saber expresarlos. De no ser así, se convertirán en un obstáculo porque inhibirán la comunicación causando distancia y aislamiento. Los sentimientos pueden ser positivos o negativos. Entre los positivos están: sentirse tomado en cuenta, reconocido y satisfecho. Los negativos son: sentirse ignorado, no reconocido e insatisfecho. Los sentimientos pueden generar acciones constructivas si se expresan sincera y respetuosamente. Para ello, hay que evitar reprochar o hacer responsable al otro de mis sentimientos.

Se dice que “todos podemos hablar, pero pocos nos podemos expresar”. La expresión puede ser agresiva, pasiva o asertiva. La agresiva es hostil y busca controlar al otro. La pasiva es frustrante pues deja que la otra parte domine totalmente la comunicación. La asertiva es positiva, confiada, directa y respetuosa, promueve que los demás se expresen. Para ser asertivo hay que pensar antes de hablar y comunicarse con amor y por amor. La persona asertiva asume su responsabilidad como emisor, da su opinión de manera directa y constructiva y pide que el receptor exprese sus necesidades y preocupaciones. Evita los juicios y las justificaciones, se enfoca en la solución y utiliza un lenguaje positivo. Ser asertivo requiere enfocarse en el otro, con amor y comprensión, y “ponerse en sus zapatos”.

### **La comunicación familiar.**

Cuando los miembros de una familia aprenden a comunicarse identificando el cómo, cuándo, dónde y en qué tono hablarse, cuando aprenden que comunicarse es compartir y tener algo en común, logran construir una relación positiva y sólida, pues contribuyen a que la familia haga que todos se sientan queridos, apoyados, tomados en cuenta y con posibilidades de ser mejores personas. Las relaciones familiares, debido a la seguridad y confianza y a los lazos emocionales y psicológicos que la comunicación desarrolla entre sus miembros, son un medio natural para que sus integrantes descubran formas de ayudarse, satisfaciendo sus necesidades emocionales y afectivas.

La comunicación efectiva dentro de la familia requiere una expresión asertiva y una escucha atenta y activa. Esto implica tomar en cuenta las diferencias, adecuar la comunicación a las personas, edades y circunstancias, saber comunicarse con los hijos en sus diferentes etapas de desarrollo, principalmente en la adolescencia, tener conciencia de los errores y fallas que afectan negativamente el proceso, y aprovechar la comunicación para transmitir valores y dar rumbo a la vida familiar.

No hay ganadores ni perdedores en el diálogo. Ninguno de los que se comunica necesita vencer o darse por vencido. En el diálogo, nunca terminamos con menos de lo que éramos. Las alegrías crecen en el intercambio y las cargas se reducen al compartir.

### **4. Caso o hecho de vida**

Carlos un joven de apenas 20 años tomó una trágica decisión: se suicidó. En la carta que dejó explicando los motivos de su decisión, expresó: “la vida no vale la pena si ni siquiera tengo la posibilidad de hablar con mis padres. Cuando ellos me ignoran me siento más solo que nunca y tengo la impresión de que mi presencia es algo que hubieran preferido evitar. Creo que sólo les causo contratiempos y no soporto la angustia que les causo al tener que esforzarse por mantenerme y soportar mi presencia. Nunca tendría el valor de decírselo”.

### **5. Reflexión y dialogo**

- ¿Qué es la comunicación para mí? ¿La considero importante y le dedico tiempo?
- ¿Con qué actitud escucho a los demás? ¿Respeto aunque no estemos de acuerdo?

- ¿Me expreso adecuadamente? ¿Logro transmitir mi mensaje?
- ¿Genero sentimientos positivos en las personas con quienes me comunico?
- ¿Comunico cosas positivas o únicamente cosas negativas?

## 6. Textos de apoyo

“Los encuentros regulares de un equipo llevan a cada uno a asumir compromisos personales y conyugales, para la realización plena de su vocación propia y la consolidación del hogar.

Favoreciendo el sentido de la escucha y de la acogida, a fin de conservar y hacer crecer el amor en el seno del matrimonio, el movimiento propone oportunamente a los esposos el «deber de sentarse a hablar». En su diálogo confiado, los esposos pueden dar razón de su amor, sin pretender juzgar al otro y sin temor de ser juzgados a su vez, en una preocupación legítima de transparencia interior y con un espíritu de ternura y perdón, propicios para el intercambio y el desarrollo de las personas, y fuente de felicidad. Así se manifiesta concretamente la responsabilidad conyugal, que cada uno recibe en el sacramento: preocuparse por el otro y «ser testigos, el uno para el otro y ambos para sus hijos, de la fe y del amor de Cristo» (Lumen Gentium, 35). La comunicación que abre a la comunión profunda favorece la promoción de las personas”. (Mensaje del Papa Juan Pablo II a los Responsables Nacionales de los Equipos de Nuestra Señora. Vaticano 1997).

“La necesidad de escuchar y escucharse en familia, es particularmente sentida en la actualidad, en una sociedad marcada por los medios de comunicación y por las mil maneras de relacionarnos entre los seres humanos. Sin embargo, descubrimos con tristeza, que en una sociedad de tanta comunicación, el aislamiento y el individualismo pueden ser enfermedades terribles en la vida familiar. En vez de vivir conectados entre nosotros, vivimos conectados a los aparatos que la tecnología nos ofrece. En vez de tener el corazón abierto a la comunicación con los demás, lo tenemos bloqueado, como saturado, por tantas cosas que nos alejan de las personas que deberíamos amar”. (Card. Norberto Rivera Carrera, Arzobispo Primado de México. Día de la Familia, marzo de 2008).

## 7. Síntesis conclusiva

- Para saber hablar es preciso saber escuchar.
- El diálogo se centra esencialmente en el otro.
- El diálogo es un acto del más puro amor, implica confianza y generosidad para dar lo que soy y la docilidad, humildad y gratitud para aceptar al otro como es.
- La comunicación efectiva es elemento clave en los integrantes de la familia.

## 8. Compromiso

- Dedicar un tiempo especial para comunicarme con los miembros de mi familia.
- Aprender a expresar constructivamente mis sentimientos y opiniones, a escuchar de manera atenta y activa. Empezar una comunicación respetuosa y asertiva.

## 9. Oración final

Señor, concédenos la gracia de sabernos comunicar contigo y con nuestros semejantes.

## 10. Glosario

- Emisor: Alguien que emprende la aventura de donarse a través de compartir sus emociones, opiniones y convicciones, con un corazón abierto y sincero.
- Receptor: Persona que abre su entendimiento y su corazón para recibir al otro a través de lo que expresa.
- Expresión: Manera como pongo en palabras, gestos y actitudes un mensaje.
- Retroalimentación: Interacción entre emisor y receptor.

## 11. Bibliografía

- Conclusiones de la XV Asamblea Plenaria del Consejo Pontificio para la Familia.
- Card. Alfonso López Trujillo. Pontificio Consejo para la Familia. La Familia: Don y Compromiso, Esperanza de la Humanidad. II Encuentro Mundial del Santo Padre con las Familias. Río de Janeiro, 1997.