

9 Habilidades importantes de la comunicación para cada relación¹

Victor William Harris²

La comunicación efectiva es esencial para las relaciones exitosas. Investigadores y terapeutas han encontrado que hay al menos nueve habilidades que pueden ayudar a las parejas a aprender a hablar efectivamente acerca de problemas importantes (Gottman 1994; Markman, Stanley y Blumberg 2010; Schramm y Harris 2011). Cómo interactuamos ante temas tales como el uso del tiempo juntos, tiempo aparte, dinero, salud, diferencias de género, hijos, familia, amigos, compromisos, confianza e intimidad afectan nuestra habilidad de desarrollar y mantener amistades matrimoniales duraderas. Si aprende bien estas nueve habilidades puede ayudar a poner las relaciones en una trayectoria positiva al éxito. (Nota: La palabra “matrimonio” es intercambiable con “relación,” si no está casado.)



Figure 1. Comunicación – Foto de Paul Shanks, CC BY-NC 2.0, <http://flic.kr/p/Ckunu>

Información que ayuda

¿De qué hablan las parejas?

Tiempo juntos/Tiempo aparte. Tanto la cantidad como la calidad de tiempo que pasamos juntos influyen al bienestar de nuestras amistades matrimoniales. Además, pasar tiempo aparte participando en otras actividades influye en el bienestar de nuestra relación.

Dinero. La manera de pensar y hablar de dinero, nuestros hábitos de gastos y la habilidad de presupuesto, inversión y plan para los procesos y prácticas de manejo financiero que impactan a la pareja en el futuro.

Salud. Las parejas deben hablar sobre temas relacionados con la salud, incluyendo nutrición, ejercicio, enfermedad, accidentes, atención de la salud y muerte.

Hombres/Mujeres. Debido a que los hombres tienden a ser más orientados a la tarea en los estilos de comunicación y las mujeres tiende más a la orientación de los procesos, los hombres tienden más a resolver los problemas inmediatamente, mientras que las mujeres tienden a querer hablar más de cómo llegar a un consenso acerca de lo que se debería hacer.

Hijos. La forma como se desarrollan los hijos en la parte física, social, emocional, intelectual y espiritual son a menudo temas de discusión. Centrarse en los mejores

1. Este documento, FCS2315-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: July 2012. Revisado February 2018. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Victor William Harris, PhD, profesor asistente y especialista en Extensión, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

caminos para satisfacer consistentemente las necesidades de los hijos se considera estar centrado en el hijo.

Familia/Suegros/Amigos. Las parejas a menudo hablan de situaciones y circunstancias de sus familiares más cercanos.

¿Qué comunican las parejas cuando se comunican?

Compromiso. La forma en que “aguanta” y colabora en la amistad matrimonial, a pesar de que las cosas no estén particularmente bien, es una forma de compromiso de nuestra relación. La lealtad y fidelidad son aspectos de compromiso y confianza.

Confianza. Las relaciones de confianza son aquellas en las que ambos son honestos, están disponibles a apoyarse el uno al otro y responden a las necesidades del otro. La capacidad para negociar los conflictos y una actitud positiva sobre el futuro de la relación son componentes de confianza.

Intimidad. Las conexiones sociales, intelectuales, emocionales, espirituales y físicas que hacemos determinan niveles de intimidad que experimentamos en nuestras relaciones.

¿Por qué discuten las parejas?

Debido a que los elementos mencionados anteriormente son algunos de los temas principales que hablan las parejas, se deduce que son también los temas de desacuerdos. Por ejemplo, es una broma familiar que las personas pueden tener dificultades con las relaciones con los suegros. Tomemos, por ejemplo, “¿Cuál es la diferencia entre los suegros y los prófugos? Respuesta: Uno es ‘¿Se buscan!’” Refranes o dichos tales como éstos revelan la importancia de conocer cómo las relaciones con los demás pueden afectar su matrimonio y podrían potencialmente llegar a ser temas de conflicto matrimonial.

Control y poder. El control y el poder están muy asociados con los temas que discute la pareja. De hecho, los problemas de control son el fundamento de muchos conflictos. Normalmente, una persona (o cada persona) está empeñada en salirse con la suya. El dicho “a mi manera o la carretera” (“*my way or the highway*”) es una frase muy común por personas con una perspectiva muy poco flexible. Si vemos un problema de una forma y espera que los demás lo vean de la misma manera, entonces somos más propensos a ejercer poder y control sobre los demás e influenciamos nuestra perspectiva. El intento de ejercer poder y control sobre nuestra pareja por lo general se

traduce en resultados de ganar/perder o perder/perder en nuestras amistades matrimoniales.

Herramientas que puede usar

John Gottman (1994) es uno de los investigadores y profesionales más importantes del país con respecto al por qué los matrimonios tienen éxito o fracaso. El y sus colegas han identificado nueve habilidades que si se aprenden y pueden ayudar a las parejas a una comunicación más efectiva. Al leer a través de las 9 *Habilidades* y sus definiciones en la **Tabla 1**, compruebe si **Usted (Ud.)** y/o su **Pareja (P)** están cumpliendo estas habilidades. Por favor, recuerde que cada pareja tiene un grado de nos en sus relaciones. Erradique los Nos y añada lo que se puede hacer, puede resultar en el desarrollo de un mayor compromiso, confianza e intimidad.

El seguimiento de cómo implementamos estas 9 *Habilidades* es un camino importante para medir nuestro compromiso, confianza e intimidad en nuestras relaciones. La **tabla 2** provee la forma de cómo puede hacer esto. Al final de cada día (p.ej., después de que sus hijos vayan a la cama) tómese un minuto y ponga un “+” o un “-” junto a cada habilidad para hacer el seguimiento de cómo estuvo con cada uno de ellos durante el día. Publique su hoja de seguimiento en un lugar que se vea. Si son padres, considerar la posibilidad de colocar esta hoja en la puerta del refrigerador junto a la tarea de sus hijos (como “tarea de papá y mamá”) para recordar cómo lo está haciendo. Cuando tiene éxito en la aplicación de estas 9 *Habilidades* consistentemente, luego usted puede ayudar a su compañero e hijos a aprender como implementar estas habilidades con éxito. Implementar las 9 *Habilidades* le ayudará definitivamente a estar más satisfecho (feliz) en sus relaciones. ¡Buena suerte!

Sitios Web de ayuda

National Healthy Marriage Resource Center – <http://www.healthymarriageinfo.org/>

Stronger Marriages – <http://strongermarriage.org>

Referencias

Gottman, J. M. (1994). *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Fireside.

Markman, H. J., S. M. Stanley, and S. L. Blumberg. (2010). *Fighting for Your Marriage*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Schramm, D. G., and V. W. Harris. (2011). Marital quality and income: An examination of the influence of government assistance. *Journal of Family and Economic Issues* 32, 437–448.

Tabla 1. Entendiendo las 9 Habilidades importantes de la comunicación (Adaptado de Gottman 1994)

Ud.	P	Los cuatro Nos
		<i>Critica</i> – Atacar la personalidad de alguien o el carácter con la acusación y culpa (p.ej., “Usted nunca piensa en nadie más,” o “¿Cómo puede ser tan egoísta?”).
		Desprecio – Insulto intencional, apodos, burlas, rodando los ojos o remedar.
		<i>Actitud defensiva</i> – Se siente herido por otros en respuesta de la crítica y desprecio y se niega a asumir la responsabilidad por sus acciones personales. Estar a la defensiva bloquea a la pareja para abordar un problema. Incluso, si alguno se siente completamente justificado en sus acciones, el estar a la defensiva solo añade problemas entre la pareja.
		<i>Evasivas</i> – Alejarse de las interacciones y se niega a comunicarse. Cuando las parejas rechazan la comunicación acerca de sus problemas, las relaciones llegan a ser frágiles. (Nota: Es completamente justo en una relación explicar a la pareja que se siente sobrecargada emocionalmente y que necesita un tiempo de espera (“Time Out”) para tomar un descanso y calmarse antes de decir algo que no quiere decir.)
Ud.	P	Las cinco cosas que debe hacer
		<i>Calmarse</i> – Si su corazón está latiendo más de 90 pulsos por minuto, se hace difícil hacer razonamientos “lógicos” por parte del cerebro. Desactivar una interacción antes de decir algo que hiera, debe durar al menos 25 minutos o más para que una persona realmente se calme. De lo contrario, es fácil volver a caer en una conversación cargada de emociones y decir cosas que hieren y perjudican la amistad matrimonial.
		<i>Reclamo</i> – Ser pasivo y hacer las cosas al lado en las relaciones es un problema que se internaliza al no expresar los reclamos y emociones que harán que tropecemos más adelante. Traer un reclamo sobre un problema específico o de conducta es actualmente una de las actividades más saludables en la que una pareja puede participar (p.ej., “Cuando no me llama para avisarme que va a llegar tarde, me hace sentir que no considera mis sentimientos y el hecho de qué yo me preocuparé por usted”).
		<i>Hablar no a la defensiva</i> – Esta clase de lenguaje es un arte que incluye hablar con una voz suave, usando declaraciones de queja que comienzan con “Me siento...” en vez de declaraciones de “Usted...” y obteniendo la confianza de los oyentes para comunicarnos de manera efectiva sin provocar una actitud a la defensiva. Declaraciones “Nosotros” pueden ser útiles (p.ej., “Nosotros necesitamos empezar a ir al gimnasio” o “Nosotros debemos hablar de temas de dinero”).
		<i>Validar</i> – para validar a la otra persona debemos: Escuchar con nuestros ojos, oídos, mente y corazón. Escuchar las necesidades y emociones que se expresan. Usar frases y palabras como “¿Y entonces qué pasó?”; “¿Cómo le hizo sentir eso?”; “¿En serio? ¿Estás bromeando?”; “¿Qué va a hacer ahora?”; “¿Cómo le puedo ayudar?”; “Ummm.”; “Si/No/¿Por qué?”; etc., para hacerles saber que usted está escuchando.
		<i>Habilidades para reaprender</i> – Reaprender significa dominar las otras 8 habilidades para que están a su disposición, incluso cuando esté cansado, estresado o enojado.

Tabla 2. Hoja de seguimiento semanal: ____ Implementando las 9 Habilidades de la comunicación

Conducta ideal:	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
1. No <i>critiqué</i>								
2. No <i>estuve a la defensiva</i>								
3. No <i>desprecié</i>								
4. No <i>apantallé</i>								
5. Yo <i>me calmé</i>								
6. Yo <i>reclamé (usando mensajes Yo)</i>								
7. No <i>hablé a la defensiva</i>								
8. Yo <i>validé</i>								
9. Yo <i>reaprendí las 9 habilidades</i>								