

La importancia de la comunicación y la conducta del cuidador familiar para la relación óptima con la persona en situación de dependencia

Introducción

La comunicación es un proceso primordial de relación entre los seres humanos y, si falla, puede ser una fuente de problemas en las relaciones familiares y sociales que afectan a la calidad de vida del núcleo familiar.

Comunicación es el intercambio de pensamientos, emociones, informaciones y otras experiencias entre dos o más personas. Es la forma en que hacemos ver a los demás nuestros deseos y estados de ánimo, así como la forma de ser conscientes de que formamos parte de una red social, familiar o laboral, cuya interacción tiene consecuencias para todas las partes implicadas.

El objetivo de este capítulo es mostrar algunas técnicas y estrategias para favorecer la comunicación entre los cuidadores familiares y las personas en situación de dependencia y, de este modo, mejorar la relación y bienestar mutuo y prevenir la aparición de conductas problemáticas generadas por la incomunicación.

Tipos de comunicación

La comunicación humana se desarrolla a dos niveles: el lenguaje verbal y el no verbal.

El *lenguaje verbal* es el que se mantiene a través de las palabras (lenguaje oral) y la escritura (lenguaje escrito).

El *lenguaje no verbal* es el que se mantiene a través de los gestos, la mirada, el tono de voz, la postura corporal, el tacto, etcétera.

Para comunicarnos eficazmente, los mensajes verbales y no verbales deben coincidir entre sí. Muchas de las dificultades en la comunicación se producen cuando lo que decimos se contradice con los mensajes no verbales que emitimos.

Pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65% y un 80% del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través del lenguaje no verbal. El lenguaje no verbal representa la parte más importante en todo acto comunicativo y, frecuentemente, lo utilizamos de forma inconsciente.

El lenguaje no verbal es a menudo el elemento principal para subsanar los problemas de comunicación.

Significado del lenguaje no verbal	
La Mirada	<ul style="list-style-type: none">• Interés. Simplemente mirar al otro muestra interés por quien nos habla.
La expresión facial	<ul style="list-style-type: none">• La sonrisa, la contracción de los músculos faciales, los movimientos de las cejas, de los párpados, de los ojos, de los labios, etc., demuestra, según cómo sean, acercamiento, retirada, contrariedad...
Los gestos del cuerpo	<ul style="list-style-type: none">• El mensaje del cuerpo habla con más nitidez que lo que decimos con las palabras. Los movimientos o gestos de los brazos y manos, de la cabeza, el modo de sentarse para escuchar, etc., indican interés, cansancio, ansiedad, excitación, etc.
El contacto físico	<ul style="list-style-type: none">• Transmite cordialidad, empatía, cercanía.
La apariencia personal	<ul style="list-style-type: none">• El aspecto externo informa sobre cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y los demás.

Los problemas de comunicación

Los problemas de comunicación pueden ser debidos a dificultades para poder producir correctamente los sonidos requeridos para hablar (trastornos del habla), o bien a las dificultades para comprender las palabras adecuadamente (trastornos del lenguaje).

Las causas de dichos trastornos pueden observarse ya en la etapa infantil, en el momento de la adquisición del lenguaje, o pueden aparecer más tardíamente, en la etapa adulta.

El hecho de no poder comunicarse de manera correcta con los demás genera frustración, sentimientos de soledad, aislamiento, depresión y también puede ser la causa de aparición de problemas de comportamiento, como conductas agresivas, gritos, negativismo, etcétera.

Causas de los problemas de comunicación	
Niños	<ul style="list-style-type: none">• Pérdida auditiva• Retraso mental• Dificultades de aprendizaje• Trastornos del paladar• Parálisis cerebral infantil
Adultos	<ul style="list-style-type: none">• Tumores cerebrales• Ictus (embolias)• Demencias• Lesión cerebral

Identificar los problemas de comunicación

Los problemas de comunicación pueden presentar diferentes formas y no siempre son fáciles de identificar.

A continuación presentamos algunas situaciones que son indicativas de dificultades en la comunicación y que le pueden ser de ayuda para valorar si en su entorno existen problemas de comunicación.

Pregúntese si ha observado alguna de las siguientes situaciones en su familiar:

- ¿Le cuesta encontrar las palabras o cambia una palabra por otra?
- ¿Se inventa palabras?
- ¿No presta atención a lo que se le dice?
- ¿A veces malinterpreta y desconfía de las acciones que usted hace?
- ¿Tiene dificultades para expresar sus deseos, ideas o peticiones y se bloquea o abandona a mitad de la frase?
- ¿Reacciona de manera desproporcionada ante una pregunta o comentario que usted le hace?
- ¿Ha reducido de manera significativa la cantidad y calidad de sus conversaciones o ha dejado de hablar?
- ¿Dice cosas incongruentes o sin sentido?
- ¿Se queja de soledad o de que nadie le comprende?
- ¿Tiene miedos infundados? ¿Está asustado sin motivo aparente?