

## COMUNICACION FAMILIAR

Bertha Rebeca Antolínez Cáceres\*

Esta conferencia presenta algunas características que hacen funcional o disfuncional la comunicación en el grupo familiar; según el contenido, la forma del mensaje, el emisor, el receptor, lo que contribuye a que sea una familia nutritiva, abierta, funcional o una familia que tema el acercamiento, el distanciamiento, la diferenciación entre los miembros del grupo, o que se hieran unos a otros.

Es importante que el profesional de enfermería identifique el tipo de comunicación que emplea el individuo y su familia con el fin de orientar hacia la comunicación funcional, sea que se encuentre en trabajo comunitario u hospitalario; ya que en uno u otro el individuo interactúa con su grupo familiar.

Por otro lado, se espera sirva al estudiante para que desarrolle la observación al considerar la importancia de los mensajes no verbales como parte integral del proceso de comunicación.

### COMUNICACION

Comunicación es el proceso por el cual se intercambia información, ideas, creencias, valores y sentimientos entre dos o más personas. La comunicación incluye un mensaje, un transmisor y un receptor. La persona que da el mensaje es el transmisor y quien lo recibe el receptor; ambos cambian los papeles de receptor y transmisor con frecuencia durante la comunicación (4).

---

\* Profesor Asistente Facultad Enfermería Universidad Nacional, Enfermera Especialista en Salud Mental.

La comunicación puede ser verbal o no verbal. La verbal se refiere a la palabra escrita o hablada, la no verbal a la expresión de la cara, del cuerpo, ademanes, apretar la mandíbula, elevar la ceja, arrugar la nariz, toser, llorar, quejarse, gritar, gemir, zapatear, susurrar, caminar erguido, agachado y el silencio, entre otros.

En cada familia se acentúa una u otra forma de comunicación y la interacción entre receptor y transmisor varía en forma, intensidad y duración lo que hace que esta sea más o menos funcional. Igualmente, éstas formas de comunicación aprendidas en el hogar, son aplicables y afectan las relaciones sociales en las instituciones educativas y laborales, entre otras.

## COMUNICACION FUNCIONAL

En la comunicación funcional los mensajes son claros y son tomados por el receptor con la idea e intención que tiene el transmisor, y en el caso de no ser lograda la intención, el receptor confronta.

Cuando la familia utiliza medios de comunicación funcional se logra: La responsabilidad de la sociabilización de los niños, se satisfacen las necesidades emocionales de sus miembros, se mantiene la relación conyugal y se participa activamente en la sociedad; en resumen una familia funcional usa la comunicación para crear y mantener relaciones benéficas para cada uno de sus miembros (1).

La interacción revela tolerancia al error y comprensión de las imperfecciones y diferencias de los individuos. El conocimiento de la individualidad de cada uno de los miembros de la familia se estimula al grado de que es recíprocamente benéfico al sistema familiar y a cada individuo. Es necesaria suficiente apertura y honestidad para que los miembros reconozcan las necesidades, emociones del otro y las acepten con un mínimo de crítica no realística.

La comunicación funcional es compleja; Satir dice: "El emisor funcional expresa firmemente sus ideas, clarifica lo que dice, pide confrontación, es receptivo a la respuesta recibida" (11). Cada uno de estos elementos es básico en la comprensión de una comunicación sana.

Cuando una persona se comunica expresa algo y quien recibe el mensaje puede responder en forma verbal o gesticulada o ambas a la vez; en este caso deben ser congruentes la respuesta verbal con la gesticulada. Hay en el que comunica varios grados de intensidad; esta puede ser definida como la habilidad de comunicación de sentimientos, deseos y necesidades en la misma forma en que se están experimentando.

**Comunicación Afectiva:** Está compuesta de mensajes verbales y no verbales como: Gestos físicos de tocar, acariciar, asir y mirar; como

lo demostró Bowlby (5), las expresiones físicas de afecto en la niñez son esenciales al desarrollo de respuestas afectivas normales. La mayoría de los factores de comunicación funcionales contienen mensajes verbales y no verbales congruentes, con predominio de una forma sobre otra, dependiendo de las necesidades de los miembros de la familia, en un momento determinado.

Como parte de una comunicación afectiva sana, los miembros de una familia necesitan ser capaces de disfrutar de sí mismos y de otros. Cuando su respuesta es tranquila, espontánea y sincera, en vez de controlada, repetitiva y prevenida; el disfrute puede ser real.

Para que la comunicación sea funcional necesita que sea clara, congruente, oportuna, receptiva, que explore la situación, se verifique y que tenga retroalimentación entre otros. Estos elementos se combinan en forma, cantidad y frecuencia diferente; para su estudio se toman por separado.

**Clara:** Es decir, que se expresa lo que se quiere, se siente y se necesita tal como se quiere, se siente y se necesita. Ejemplo:

–Quiero que me acompañe a cine, –Siento agrado por su compañía, –Necesito estar sola ahora, –Ahora que estoy enfermo quiero estar acompañado.

**Congruente:** El mensaje verbal va acompañado de gestos y actitudes que dicen lo mismo, de esta forma quien escucha y observa capta el mensaje en su totalidad y sabe a qué se refiere. Ejemplo: –Me encanta tu visita, –Me alegra escucharte, –Estoy enojada contigo porque llegaste tarde sin avisarme. En los ejemplos anteriores las dos primeras frases van acompañadas de comunicación no verbal de satisfacción o agrado y la última de disgusto.

**Oportuna:** Es decir lo que quiere, siente y necesita cuando lo quiere, lo siente y lo necesita, teniendo en cuenta los recursos disponibles y aprovechando la disposición y el estado de ánimo de quienes escuchan; por ejemplo: Amanda le dice al esposo, un día de descanso después de almorzar: –Quiero que hablemos, que analicemos algunos aspectos relacionados con el estudio de Carlos y Esther (los hijos).

**Verificadora:** Confronta y asegura que el mensaje recibido es el mismo que le fue enviado; para ello recibe, analiza y explora. Ejemplo: Una madre con base en la observación le dice a su hijo: –Dígame que le ocurre que lo veo tan callado.

Hijo: –No he podido resolver unos problemas que me dejaron de tarea.

Madre: –Veamos los problemas.

Hijo: -Vea, no los puedo hacer porque son muy difíciles.

Madre: -Dime, en este primer problema, *¿qué es lo difícil?*

En este ejemplo la madre explora los factores que pueden estar incidiendo en el comportamiento observado a su hijo y verifica el aspecto concreto de la dificultad.

**Retroalimentación:** Quien comunica en una interacción funcional espera respuesta de quien le escucha por medio de gestos, palabras, actitudes; mediante estas respuestas verifica si el mensaje enviado fue recibido con la misma intención.

Martha le dice disgustada al esposo: -Juan me molesta mucho tu desorden; *¿podrías ser más ordenado?*

Juan: (tranquilo) -*¿Cuál desorden?*

Martha: -Tu pijama en el baño.

Juan: -Gracias por recordármelo, ya la recojo.

Carlos le dice a Esther, su hermana: -*¿Sabes dónde está el diccionario?*

Esther: -Sí, sobre el escritorio de papá.

Carlos: -Gracias.

En los ejemplos anteriores el mensaje fue recibido y el fin de la comunicación se logró.

A través de la interacción, las necesidades afectivas de los miembros de la familia se llenan, las inquietudes se expresan, las tensiones disminuyen, el individuo encuentra en la familia comprensión, satisfacción, descanso, apoyo y la importancia y el valor que merece como persona. La retroalimentación permite percibir el efecto de la comunicación.

Las familias con patrones funcionales de comunicación valoran la libertad, la espontaneidad de expresión, hay mutuo respeto por los sentimientos, comportamiento e intereses. Hay autenticidad y apertura; la familia es capaz de discutir sobre diferentes temas personales y sociales; entre más funcional sea la familia hay más posibilidades de comunicación abierta.

Es importante señalar que sólo se han mencionado algunos de los elementos que contribuyen a que la comunicación sea funcional; esos mismos elementos mal empleados llevan a la comunicación disfuncional.

## COMUNICACION DISFUNCIONAL

Los patrones de comunicación en la familia no son totalmente sanos e insanos; a medida que se va haciendo más disfuncional la comunicación verbal y la no verbal, entre el receptor y el transmisor; en ocasiones puede ser la manifestación de un problema o dificultades de interacción previas.

A continuación se presentan algunos factores que pueden alterar la comunicación:

### 1. El Contenido y la Forma del Mensaje

El mensaje verbal además de su propio contenido, explícito o abierto, lleva consigo mensajes de tipo agresivo (castigador), de súplica (víctima, mártir), de salvador, que tienen mayor valor afectivo en todo el contexto del mensaje; para hacer un análisis completo e integrado del comportamiento, es necesario identificar la comunicación implícita o encubierta que corresponde al dominio privado.

**Incongruencia en el mensaje:** En este tipo de comunicación hay dos o más mensajes contradictorios simultáneos, el receptor es dejado en el conflicto de qué hacer o qué responder.

**Incongruencia entre el mensaje verbal y no verbal:** El emisor comunica un mensaje verbalmente pero acompañado de gestos y actitudes que dicen lo contrario. Ejemplo: Te digo que no estoy enojado contigo, en voz alta y con gestos de ira.

### 2. El Emisor Disfuncional

La comunicación disfuncional del emisor se da por: Expresión confusa de sentimientos, expresiones enjuiciadoras, inhabilidad de definir necesidades, incongruencia entre la comunicación verbal y no verbal y prejuicios entre otros; que se pueden identificar en las siguientes formas de comunicación:

**Supuestos:** Cuando hay un supuesto el emisor da por hecho que conoce lo que el receptor está sintiendo, pensando o recibiendo acerca de un evento o persona sin confrontar su percepción.

Cuando esta disfunción ocurre produce enojo del receptor ya que indica que sus propias opiniones y sentimientos no importan, y en realidad no son tenidas en cuenta porque el emisor cree que está en lo cierto.

Con frecuencia en el grupo familiar disfuncional con este problema se observa como resultado que la respuesta del receptor es un contra-

ataque o una actitud de renuncia en vez de tomar la responsabilidad por su conducta.

**Mensajes incompletos:** El emisor no termina el mensaje y asume que quién escucha lo completará. Ejemplo: Usted ya me comprende..., Usted entiende que le quiero decir ¿verdad?...

**Hablar por otros:** El emisor actúa como vocero de otras personas diciéndole a un tercero lo que esa persona está pensando o sintiendo, de esta forma se limita, anula o se hace sentir incapaz a quien se reemplaza. La enfermera pregunta al niño ¿cómo se llama? Y contesta la mamá Carlos Andrés.

**Generalizaciones:** El mensaje describe conductas o criterios en términos generales en vez de citar observaciones específicas, que lleven al diálogo y a la comprensión de la situación que se está viviendo.

La generalización crea barreras. Un esposo le dice a la esposa: "Todas las mujeres son malas". En el ejemplo se identifica que al generalizar no se está señalando el error específico y si se está hiriendo sin ningún provecho; es necesario concretar. ¿Qué quiere decir con: "Todas las mujeres son malas"? ¿Qué es lo que ha hecho mal? ¿De qué forma se puede corregir el error? Es más constructivo y provechoso si se toma la situación en forma concreta y se orienta hacia el cambio si es necesario.

**Expresión confusa de sentimientos:** Los sentimientos del emisor están de manera encubierta por temor al rechazo o expresa los sentimientos pero no lo hace con la misma intensidad como fueron percibidos internamente:

*El sarcasmo:* El emisor dice frases con humor para evitar la responsabilidad por los sentimientos hostiles. Si se le confronta, dirá que estaba haciendo un chiste. Ejemplo: Un padre que teme enfrentarse al hijo adolescente que ha salido de la casa el viernes y regresa el sábado en la tarde, lo saluda diciendo: Hijo, buenas noches, buenos días y buenas tarde; o le dice: ¡muy bonito, porque no llegó más tarde!

*Resentimiento silencioso:* El emisor se siente irritado con el receptor pero no expresa la cólera abiertamente o desplaza el resentimiento en otra persona o cosa, por ejemplo: El esposo ha estado mandando mensajes a la esposa en los que le dice que gasta demasiado, ella no le contesta, días después él la invita a cine, ella le dice que no va porque no lo quiere hacer gastar. Ambos quieren ir y no van pero quedan resentidos mutuamente.

*Inhabilidad de expresar necesidad:* El emisor disfuncional por el miedo al rechazo es incapaz de expresar la conducta que espera de los otros. El emisor disfuncional inconcientemente se subvalora y se siente sin derecho a expresar sus necesidades y sin derecho a satisfacerlas.

- *Necesidad silenciosa de atención:* Es una necesidad de ayuda no expresada, espera que los otros le adivinen y satisfaga su necesidad. Si la necesidad no es satisfecha produce resentimiento silencioso, agresividad manifiesta o sensación de estar mal; pero la necesidad no se expresa claramente.
- *Requerimientos encubiertos:* El emisor no admite abiertamente sus deseos, por ejemplo: Carlos está ocupado, suena el teléfono y dice:  
 -¿A quién se le ocurre molestar a esta hora? ¿Quién es?  
 -Es Gustavo, -Dígale que no estoy. Ya le dije que estaba, pase que lo necesita.  
 Cuando pasa al teléfono dice: -Aló, oye Gustavo, que gusto escucharte, entre tanto piensa con preocupación: "no tengo tiempo".
- *Uso de técnicas desleales:* El emisor a cambio de decir concretamente lo que necesita y quiere; o de dirigirse a la otra persona por su nombre, se dirige al otro de tal forma que crea barreras en la comunicación; al subvalorar y desmotivar al otro con expresiones como: "lento", "perezoso", "nunca vas a ser nadie", "bruto" a cambio de preguntar: "¿Qué te pasa que haz gastado mucho tiempo haciendo ese problema?", "Te levantaste muy tarde ¿qué te sucede?", "Noto que tus calificaciones están más mal que el bimestre anterior, ¿qué te pasó?", "¿Qué te pasó para que rompieras los vasos?".

### 3. Receptor Disfuncional

La comunicación se puede romper cuando el mensaje no es recibido por el receptor con la intensionalidad que fue enviado debido a fracaso al escuchar, distorsión del mensaje o mala interpretación.

**Fracaso al escuchar:** En el momento que el emisor envía el mensaje, el receptor está ocupado pensando en otra cosa, puede ser por falta de atención, falta de disciplina, falta de respeto, ruido, tiempo inapropiado o elevada ansiedad.

Un modo frecuente de no escuchar es ignorar los mensajes o contestar diferente a lo que se preguntó. Ejemplo: Papá esta noche no vengo, voy a bailar con los amigos. El papá dice: Hijo no se te olvide ir por la remesa.

Carlos le dice a la hermana:

-Esther ¿sabes dónde está el diccionario?

Esther: -Pues búsquelo, yo nunca lo uso.

Carlos: -Por favor ayúdeme a buscarlo, lo necesito y tengo mucha tarea.

Esther: -Yo también tengo mucha tarea.

En los ejemplos anteriores se observa que los mensajes fueron ignorados y no se dio la respuesta esperada.

**Ofensividad:** El receptor reacciona a un mensaje negativamente como si fuera amenazado. Toma postura y posición de ataque, puede ser la reacción a otro ataque o ataques que recibió en su infancia, si se le dijo frecuentemente: "Si sigues así no llegarás a ser nadie", "tortuguita", "con razón tienes un hermano en el manicomio", "eres la oveja negra de la familia", "bruto", "perezoso", "más torpe no puede ser". Ahora le dice la mamá en forma afectuosa: ¿Cuéntame ya terminaste de hacer la tarea? -Yo no he hecho nada, ¿no sabe que yo soy una "bruta"?

En este ejemplo la respuesta fue inesperada, solo conociendo los mensajes previos se sabe por qué reaccionó así. La ofensividad está dada en este caso por la respuesta que dá a la mamá, pero su causa está en la serie de ataques que se dan previamente: "tortuguita", "oveja negra", "bruto".

**Tangencialidad:** Se responde a los aspectos periféricos ignorando lo más importante del mensaje, con frecuencia indicando afán o deseo de no continuar la conversación; por ejemplo: Le dice el hijo al papá: -Papá tengo que presentar el examen de ingreso a la Universidad, para esto tengo que comprar un formulario y pagar la inscripción, ¿usted puede darme \$9.000.00 (nueve mil pesos)?

Papá: -Si usted quiere pues preséntese. En el ejemplo anterior el papá no está contestando a la necesidad del hijo, ni dá una explicación, dejando bloqueada la comunicación.

**Carencia de exploración:** Se cae en este problema al dar explicación cuando el contenido del mensaje no es claro, no se ha explorado suficientemente o se corta la comunicación con el fin de evitar enfrentarse con aspectos negativos, dolorosos y para agilizar la comunicación.

Una madre con base en la observación le dice a su hijo: ¿Está enfermo que lo veo tan callado?

Hijo: -No, es que no he podido resolver unos problemas que me dejaron de tarea.

Madre: -Tráigalos yo se los hago. No explora donde está la dificultad, ni orienta al niño para que gane la habilidad.

También se observa con frecuencia que para finalizar una discusión terminan diciendo: "Por favor no se hable más del asunto o en realidad no tiene importancia", cuando lo que ocurre es que el problema se ha evadido o no se ha identificado y por tanto no se enfrenta.



#### 4. Patrones de Interacción Disfuncional

Dos o más miembros de la familia han establecido esquemas de comunicación que intentan mantener la integración de la unidad familiar.

El proceso disfuncional puede ser: Severo o leve, crónico o agudo, abierto o encubierto. Pueden envolver una parte de la vida familiar u oscurecer todos los aspectos de la vida familiar (6).

Cuando los patrones de comunicación son oscuros el conflicto permanece. Las causas para que se mantengan patrones de comunicación inefectivos tienen su raíz en la vida emocional de la familia, de la imagen que uno toma del otro, de temor y ansiedad no manifiestos por la serie de ideas y fabulaciones que se elaboran, si comunica sus sentimientos. A medida que se observa la familia en interacción se identifica formas características en la comunicación, presiones subterráneas, mensajes verbales y no verbales.

Se puede observar entre otras las siguientes fuentes de ansiedad: La familia teme el acercamiento, la familia teme la distancia, la familia teme la diferenciación, la familia teme herirse.

**La familia teme el acercamiento:** Los conflictos no resueltos mantienen a los miembros de la familia apartados. Una familia puede preferir esta forma de equilibrio antes de tomar el riesgo de acercarse.

El acercamiento puede parecer peligroso por tanto, llenos de ansiedad se mantendrán distantes.

Los conflictos no resueltos mantienen el balance mediante la distancia entre sus miembros y el acercamiento produce temores. Por ejemplo: -Si la hija y el padre se acercan, la madre puede temer que ella perderá el afecto del padre. Si el hijo se acerca al padre, el hijo puede temer que él necesitará ser sumiso y dejarse dominar por el padre. Un miembro se acerca a otro pero teme ser rechazado, por tanto prefiere no correr el riesgo de un probable rechazo.

-Una familia teme que el acercamiento les traerá conflictos. Si los miembros permanecen separados las posibilidades de conflicto se reducen; viven añorando el acercamiento, pero temiendo el rechazo y por esto no se acerca.

**La Familia teme la distancia:** Algunas familias se sienten ansiosas sobre un balance emocional basado en guardar la distancia y usan el miedo a la distancia para impedir que uno de los miembros rompa la unión y cercanía que el grupo desea mantener. Las causas de ansiedad en esta área son: Una familia se vuelve altamente interdependiente uno del otro, los miembros sienten que no podrían sobrevivir sin los otros. Por ejemplo: Los padres se vuelven emocionalmente dependientes de

una hija adolescente y tratarán de bloquear todo intento que ella haga para lograr madurar e independizarse. –Una familia siente que debe mantener su unidad contra amenazas externas, sintiéndose seguro solamente cuando sus miembros están cerca unos de otros psicológica y físicamente. –Una familia crea sentimientos de culpa que no permiten desarrollarse a distancia. Por ejemplo: Una madre ansiosa por su normal deseo de mantener distante sexualmente a su hijo de 8 años, experimenta culpa por no dar el cuidado suficiente a su hijo. –Un miembro teme que si él crea distancia entre él y otro miembro de la familia perderá su posición de favorito en el grupo. –Una madre teme que si su hijo se casa lo perderá, por tal motivo agrede e insulta a la novia con el fin de alejarla.

**La familia teme la diferenciación:** Cada miembro tiene una identidad que lo distingue de los otros basada en edad, sexo, personalidad, intereses, actitudes, sentimientos; tal individualidad tiene significado cuando hay la diferenciación con otros miembros. La familia tendrá dificultad en esta diferenciación por diferentes razones: –Ser diferente puede traer la desaprobación y hasta la exclusión de la familia; una familia con miembros marcadamente diferentes o “desviados”, arriesga ser rechazada en una comunidad. La familia tratará de esconder sus diferencias, si sus diferencias son cuestionadas, la familia usará la comunicación para negar, minimizar u oscurecer la diferencia. –La diferencia puede conducir al desacuerdo en la familia. Esto les puede llevar a usar falsas formas de acuerdo, en las que por debajo continúa el desacuerdo y el conflicto por la diferenciación. –La diferenciación también puede amenazar la autoridad parental. Se nota particularmente en el caso de los adolescentes, cuando estos tratan de expresarse libremente y emanciparse. Esta expresión de independencia y diferenciación es sentida o vivida por los padres como una amenaza o desconocimiento de su rol de autoridad.

**La familia teme herirse unos a otros:** La comunicación a menudo envuelve la expresión de material muy cargado o acompañado de fuertes emociones de rabia, odio, rechazo o desaprobación. La familia puede tener miedo de que uno o más de sus miembros se dirijan mensajes que produzcan perturbaciones causantes de resentimientos dolorosos. –El miedo de producir dolor puede llevar a la familia a impedir toda expresión emocional o reducirlas al mínimo. En tal atmósfera se aprende a reaccionar negando lo que se siente por temor a hacer daño.

–El miedo a producir dolor puede interrumpir el funcionamiento familiar. Por ejemplo: Los padres temiendo herir si disciplinan a un niño desobediente, renuncian a ejercer su autoridad y evaden el tener que aplicar acciones disciplinarias o castigarlo. –El temor a infligir dolor puede destruir las bases del funcionamiento de la familia, pues esto requiere de aplicación de normas o reglas que deben ser impuestas

mediante cierta disciplina. En éstas familias las reglas son muy ambiguas o no pueden ser efectivas, lo que produce la anarquía. —El temor a perder el afecto puede impedir a una familia el poner normas de disciplina a sus miembros. Ejemplo: Un padre evade el darse cuenta de la conducta inadecuada de su hijo, que implicaría castigo, por miedo a que disminuya el afecto de su hijo hacia él. La madre por temor a que el esposo se preocupe porque llega cansado del trabajo no le comunica que el hijo roba cosas y no le dice nada al hijo por miedo a que se vaya.

Estas familias con temor a herir o ser heridas forman patrones de comunicación para proteger a sus miembros del dolor: Evitan la comunicación dolorosa o desagradable, como resultado los problemas y conflictos son ignorados o nunca resueltos. Se hacen acuerdos prematuros en materias que son conflictivas. Ejemplo: Un adolescente acepta los requerimientos “razonables” de sus padres por temor al choque que se producirá si él no está de acuerdo. —Evade a través de malos entendidos y falsas interpretaciones; de esta manera se trata de evitar herirse unos a otros, por ejemplo: la madre dice que el padre no estuvo realmente bravo con su hijo por lo tanto “realmente ninguno ha sido herido”(2). Lo importante de las disfunciones mencionadas es que sirven para ubicar dónde está el error; en la comunicación todo es aprendido, por lo tanto es sensible de modificación.

La modificación parte de identificar con que se comunica; la enfermera puede hacer ejercicios que orienten a hacer énfasis en el mirar, escuchar, atender y responder pensando en la pregunta que se le hizo, también puede llevar a que cada uno analice con qué se comunica con más frecuencia: Los ojos, las manos, los gestos y si estos mensajes dicen lo mismo que las palabras.

## RESUMEN

En el primer contacto la Enfermera puede identificar algunos rasgos de la comunicación familiar, a medida que la intervención progresa podrá examinar y explorar sobre la comunicación familiar y orientar el manejo de conflictos.

El análisis de la disfunción familiar inicia entonces por el análisis de la comunicación y dónde falla ésta: En el emisor, transmisor y sus causas. Luego viene la exploración del sistema familiar que aclara las reglas que mantienen y los procesos individuales que instrumentan estas reglas.

Los problemas de comunicación envuelven factores emocionales: ansiedad y temores a acercarse, diferenciarse, a estar lejos, a ser heridos o a herir. La enfermera en su plan terapéutico ayudará a la familia a identificar los conflictos, a verbalizarlos reconociendo la causa y a ma-

nejarlos efectivamente a través de una mejor comunicación. El consultante además de la comunicación verbal, se expresa mediante los movimientos del cuerpo, la posición, la facies, movimientos de manos, el llanto, el silencio, entre otros.

Los ejercicios son un medio facilitador para romper barreras y buscar una comunicación funcional consigo mismo, con la familia y la sociedad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. ABARCA, M. C. *Comunicación funcional en la familia*. Mimeografiado. Universidad Nacional, Bogotá, 1981.
2. ACKERMAN, N. *Diagnóstico y tratamiento de las Relaciones Familiares*. Ediciones Horme, Editorial Paidós, Buenos Aires, 1978.
3. BERENSTEIN, I. *Familia y enfermedad mental*. Paidós, Buenos Aires, 1987.
4. BERLO, D. *El proceso de la comunicación*. Editorial El Ateneo. Buenos Aires, 1971.
5. BOWLBY. *Los cuidados maternos y la salud mental*. OMS/OPS, 1968.
6. FRONM, H. *La familia*. Ed. Península, Barcelona, 1971.
7. FLUGEL, J. C. *Psicoanálisis de la familia*. Ed. Paidós, Buenos Aires, 1972.
8. HALEY, J. y HOFFMAN, L. *Técnicas de Terapia Familiar*. Amorrortu Editores. Buenos Aires, 1976.
9. JACKSON, D. D. *Comunicación, familia y matrimonio*. Buenos Aires, Nueva Visión, 1977.
10. ROGERS, C. *La psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Paidós, 1970.
11. SATIR, V. *Haciendo Gente*. Mimeografiado Universidad Central de Venezuela, 1975.
12. VIL ROSS. *Persuasión, comunicación y relaciones interpersonales*. México, Trillas, 1978.