# Com ens comuniquem impacta a la nostra salut

written by Mireia Barrachina | 9 d'October de 2023



De vegades no som conscients de l'impacte que tenen a la nostra salut les persones amb qui ens relacionem i la manera com ens comuniquem. No ho som perquè no ens han educat per a ser-ho. Al contrari: una part de la societat tendeix a normalitzar la violència dins les nostres relacions, cosa que ens allunya del que significa realment l'amor i l'amistat.

Un exemple que veiem molt clar és amb els xiquets i les xiquetes quan tenen un conflicte. Molts adults creuen que és millor no interferir, i es justifiquen amb frases típiques com: *"no interferisques, són coses de xiquets, ja aprendran sols"*. Però la realitat és que, **si no els ensenyem com comunicar-se o què han d'esperar d'una amistat, ells aprendran a base de les seues interaccions**. Si hi ha violència al seu entorn i es permet, assumiran que esta és la manera; si es troben en entorns dialògics, segurs i lliures de violència construirem una comunitat on puguen créixer sans i feliços.

Actualment, gràcies als avanços de la neurociència i les ciències socials, tenim molts coneixements sobre com les interaccions i els actes comunicatius afecten la nostra salut i la nostra capacitat cerebral. De fet,**hi ha investigacions que identifiquen deterioraments de la salut**

**física i mental en persones privades d'interaccions socials de qualitat**. A més, se sap que l'amistat és un factor de protecció davant de determinats problemes de salut mental. Als centres d'educació secundària ens estem trobant casos de conductes autolesives i pensaments suïcides en adolescents amb històries prèvies d'assetjament escolar sostingut. El primer símptoma que solem percebre és un empitjorament clar en el seu rendiment educatiu, unit a l'aïllament social.

**Què podem fer al respecte? Com construir una societat on predominen actes comunicatius dialògics, lliures de violència? Com podem millorar la salut en les nostres relacions i les dels nostres xiquets, xiquetes i adolescents?**

Per a trobar respostes cal impulsar intervencions d'educació emocional i relacions socioafectives basades en el que les investigacions han demostrat que sí que funciona. **Algunes recomanacions científiques proposen:**

- Potenciar el valor de l'amistat com a escut protector, promovent espais de diàleg on **es reflexione sobre què és una amistat de qualitat**, quins comportaments implica i exclou, i com tindre cura dels amics i amigues.
- Dotar d'atractiu les persones que tenen cura i donen suport a les víctimes de violència, cosa que es coneix com *bystander intervention*, creant **xarxes de suport**.
- Reflexionar sobre els actes comunicatius, **detectar si en un grup hi ha coacció** que impedeix la llibertat en les decisions, procurant crear entorns on predominen els actes comunicatius dialògics.

Hi ha centres que ja hi estan treballant, aconseguint crear una comunitat lliure de violència que es dóna suport, amb

relacions socioafectives saludables, construint un entorn segur on créixer sans i feliços.

**[Imatge: Freepik]**