

FAMILIAS Y PROBLEMAS DE DROGAS

PROPUESTAS
PARA EL
CAMBIO



MÓDULO 4

**PROBLEMAS DE DROGAS Y COMUNICACIÓN AFECTIVA.
IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO**
GUÍA FORMADOR/A



INTRODUCCIÓN

MÓDULO 0

CONSTITUCIÓN DEL GRUPO

MÓDULO 1

LOS PROBLEMAS DE DROGAS EN LA FAMILIA: ¿CÓMO AFRONTARLOS?

MÓDULO 2

TODO SE COMPLICA. LOS CONFLICTOS EN LA ADOLESCENCIA

MÓDULO 3

PROBLEMAS DE DROGAS Y ORGANIZACIÓN FAMILIAR IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 4

PROBLEMAS DE DROGAS Y COMUNICACIÓN AFECTIVA. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

Introducción

Objetivos

Contenidos

Adaptaciones a realizar según el grupo

Desarrollo de los contenidos del módulo

Actividades

Conclusiones – Balance

Tareas para casa

Bibliografía para profundizar

Películas para un videoforum



1. Importancia de la comunicación 5
2. Claves para escuchar 7
3. Reforzar la comunicación positiva 10
4. Expresiones constructivas ante un malestar 11
5. Responder constructivamente a las críticas 14
6. Identificar el clima afectivo en nuestra familia 15
7. La autoestima, elemento clave
en el equilibrio emocional 16
8. Conocer nuestros sentimientos
y aprender a manejarlos 20
9. Lo más significativo 24

MÓDULO 5

PROBLEMAS DE DROGAS Y RELACIÓN CON EL ENTORNO. IMPACTO EN LA FAMILIA Y RECURSOS PARA EL CAMBIO

MÓDULO 6

HACIENDO BALANCE

ANEXOS



INTRODUCCIÓN

Este módulo se centra en aspectos claves para comprender y mejorar la comunicación familiar, ya que todos necesitamos disponer de actitudes y habilidades comunicativas para poder utilizar este instrumento que es la comunicación de forma positiva, útil y precisa, pero los padres que tienen hijos con problemas derivados del consumo de drogas lo necesitan con mayor motivo.

La comunicación es un potente filtro de nuestra experiencia porque a través del lenguaje organizamos nuestros pensamientos y sentimientos y los canalizamos en una dirección determinada.

El lenguaje también puede mover emociones, evocar imágenes e inducirnos a diversos estados de ánimo: las palabras pueden confundir, estimular, exacerbar, tranquilizar...

Cuando elegimos determinados términos para comunicarnos, éstos poseen unas connotaciones (ya sean personales o culturales; ya sean conscientes o inconscientes). Y estos términos van a condicionar la forma en que vemos el mundo a nuestro alrededor, así como la manera en que respondemos a personas y hechos.

Por lo tanto, los padres que realicen la tarea de tomar conciencia de sus actitudes y hábitos comunicativos y sepan manejar el poder del lenguaje les será de ayuda para modificar su realidad.

OBJETIVOS

- Identificar y mejorar los propios hábitos comunicativos.
- Ampliar el conocimiento de estrategias comunicativas como la escucha o las respuestas asertivas.
- Reforzar la comunicación positiva.
- Mejorar las expresiones asertivas ante un malestar.
- Aprender a responder asertivamente ante las críticas.
- Aprender a gestionar nuestros sentimientos.

CONTENIDOS

1. Importancia de la comunicación.
2. Claves para escuchar.
3. Reforzar la comunicación positiva.
4. Expresiones constructivas ante un malestar.
5. Responder constructivamente a las críticas.
6. Identificar el clima afectivo en nuestra familia.
7. Una afectividad familiar deficiente, factor de riesgo.
8. La autoestima, elemento clave en el equilibrio emocional.
9. Conocer nuestros sentimientos y aprender a manejarlos.
10. Lo más significativo



➔ ADAPTACIONES A REALIZAR SEGÚN EL GRUPO

En este programa se trabaja con padres que, por regla general, tienen una gran dosis de tensión acumulada, no les valen “recetas sencillas” que están hartos de escuchar. El animador tendrá, por tanto, que **saber escuchar de una manera empática** las frustraciones, quejas, etc. de los padres —e incluso su posible escepticismo—, ya que está comprobado que el sentirse escuchado reduce mucho los niveles de tensión y, consiguientemente, predispone para ponerse a trabajar, permitiendo crear un grupo operativo.

Nuestro **lenguaje tiene que ser claro y sencillo**: cuando una persona está sometida a una gran presión, su capacidad de asimilar información queda limitada. Por ello, un lenguaje llano e inteligible facilita que los demás nos entiendan.

También es aconsejable utilizar un lenguaje sin connotaciones negativas. El lenguaje puede reducir o aumentar la tensión, dependiendo de la forma en que se exprese. Los padres que tienen un problema de esta índole son muy sensibles ante los términos que usen personas extrañas. Por ejemplo, les ayuda más oír hablar de “vuestros hijos, que tienen dificultades con determinadas conductas”, que decir directamente “vuestros hijos drogadictos”. También es aconsejable **filtrar las palabras acusatorias y las etiquetas críticas**. Por ejemplo, si la madre dice “mi hijo es un guarro”, evitar repetir guarro y decir: “Así que la higiene es uno de los temas que te desagradan...”

Igualmente es necesario **plantear interrogantes que estimulen a los padres a mirar hacia delante y no hacia atrás**. Por ejemplo: “¿Qué pensáis que podéis hacer la próxima vez?”, porque las preguntas orientadas hacia el porvenir facilitan que dejen atrás las ofensas y heridas y que piensen en cómo desean que sea el mañana, focalizando la mirada no tanto en el problema como en el principio de una solución.

La población a la que van dirigidas estas actividades son padres que normalmente tienen un **grado de tensión emocional** alto como hemos dicho anteriormente. Por esta razón, habrá que adaptar las actividades si el formador ve que despiertan sentimientos que no se pueden controlar, ya que el **carácter del curso es formativo y no terapéutico**. Se debe profundizar más o menos según el grado de implicación que se vea en los participantes.

➔ DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DEL MÓDULO

La manera de comunicarnos refleja nuestra manera de pensar y sentir. Las personas tenemos esquemas mentales a partir de los cuales **interpretamos la realidad**. Esta peculiar forma de entender el mundo condiciona también nuestra manera de relacionarnos con los demás. Asimismo, es significativo cómo nos situamos ante el otro: si en un plano de igualdad, de sumisión o de superioridad. Éstas y otras variables explican por qué a veces resulta difícil comunicarnos.

En la familia, la comunicación adquiere unos matices especiales basados en la cercanía, la confianza, la afectividad..., pero también brotan —sin ningún pudor— las tensiones, carencias y demandas, haciendo que, muchas veces, se torne difícil la relación entre sus miembros.

En las familias en las que existen consumos problemáticos de drogas, la comunicación afectiva se va deteriorando progresivamente, lo que hace que aumenten los mensajes negativos y disminuyan las muestras de afecto. Esto lleva a vivir **actitudes defensivas, culpabilizantes y resistentes al cambio**, con lo que se dificulta la búsqueda de alternativas para solucionar el conflicto.



1. IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Hay que recordar que para los padres, las habilidades comunicativas van a ser muy útiles para:

- Disminuir las tensiones familiares.
- Mantener los canales de comunicación abiertos con su hijo para poder seguir la evolución del problema.
- Aumentar su capacidad de influir sobre sus hijos para hacer que reflexionen, puedan tomar conciencia de sus problemas y se responsabilicen en la búsqueda de soluciones.
- Poder llegar a negociaciones, pactar reducciones de consumo.
- Comprender qué clase de modelo son para sus hijos, pues éstos reflejan en muchas ocasiones lo que los padres hacen: si los padres gritan con facilidad, acusan o ridiculizan continuamente, los hijos también lo harán.
- Ofrecer y potenciar un modelo de comunicación familiar constructivo y positivo.

Para entender mejor las habilidades comunicativas es bueno que revisemos unos **conceptos previos**:

La comunicación es un proceso de interacción bidireccional, en el que lo que se hace o dice influye en la respuesta que el otro da y viceversa. Es importante, por tanto, que estemos atentos no sólo a lo que decimos sino también a cómo lo decimos, y a la respuesta que esto provoca en el otro.

De una buena comunicación dependerá que la otra persona colabore con nosotros y se mantenga una relación abierta y continuada. De no ser así, es probable que se generen círculos de comunicación negativos, difíciles de romper, en los cuales el malestar que uno siente hace que se comunique de forma que provoca malestar en la otra persona, quien, a su vez, responde con una nueva comunicación negativa que agrava el malestar del que inició la comunicación.

La **comunicación es un proceso transaccional, dinámico y bidireccional** entre las personas que participan en ella, donde todas influyen entre sí.

¿Cómo modificar el circuito de comunicación negativa?

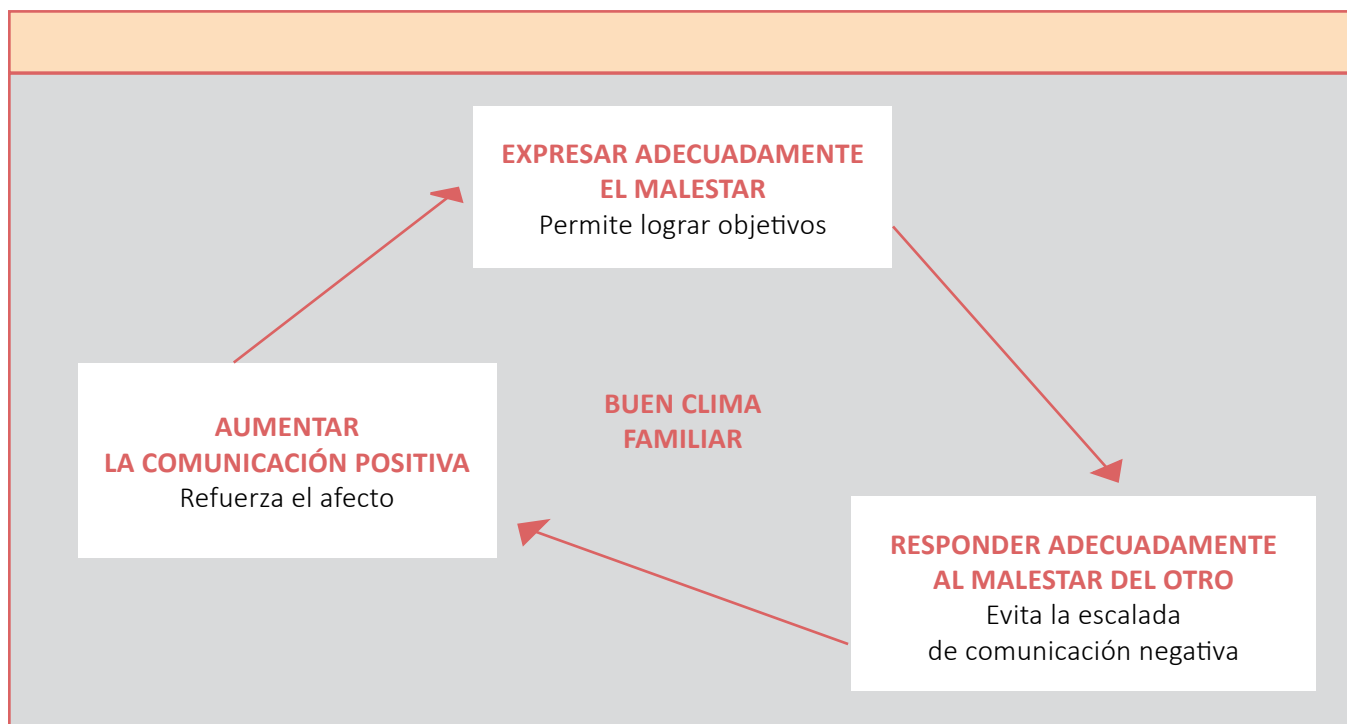
Un circuito de comunicación negativa se manifiesta en la falta de actitud y habilidad para manejar los siguientes elementos básicos del proceso comunicativo:

- Expresión adecuada de un malestar.
- Responder ajustadamente a una crítica.
- Comunicación positiva.

Si expresamos nuestro malestar culpando, amenazando o descalificando, se producirá en quien nos escucha una **actitud defensiva y de resistencia** a lo que decimos. A veces nos molesta, no tanto lo que nos dicen, sino cómo nos lo dicen. De igual manera, si no respondemos adecuadamente a una crítica y lo hacemos con vehemencia, generaremos una escalada verbal de comunicaciones negativas, que es un “callejón sin salida”.

Por consiguiente, para romper el círculo de comunicación negativa será necesario trabajar en emitir mensajes positivos, expresar adecuadamente un malestar (es decir, realizar críticas constructivas) y responder ajustadamente al malestar del otro.





En las familias donde uno de sus miembros consume drogas se ha observado que existen, en mayor o menor medida, rasgos comunes en su manera de comunicarse:

- La forma de relacionarse suele empobrecerse: lo primero que se comunican son los **mensajes negativos**, críticas, insultos, descalificaciones, juicios de naturaleza defensiva, etc.
- Es difícil que se puedan **expresar sentimientos** sin herir a los demás o provocar una disputa, de manera que, al final, todos acaban por aislarse física o emocionalmente para intentar evitar el sufrimiento.
- Son habituales los **mensajes confusos o de doble significado**. Muchas veces la comunicación se da en dos niveles simultáneos: lo que parece que estoy diciendo y lo que realmente quiero transmitir, siendo esto último lo que condiciona el mensaje. El resultado son mensajes poco claros que producen confusión.
- Suelen aparecer las mentiras y las promesas rotas, puesto que la defensa que más se utiliza es la **negación de los propios problemas**. El mensaje ulterior es que nadie puede hablar de ellos abiertamente.
- En los diálogos, es frecuente la lucha por definir y controlar la relación.
- Como resultado de esta comunicación poco clara, negativa y ausente de empatía no se aportan soluciones constructivas, **perdiendo la oportunidad de influir** en sus miembros a través de un diálogo razonable.



Empecemos a comunicarnos

Antes de iniciar un proceso comunicativo sería bueno preguntarnos:

1. **Si podemos tener una actitud de escucha profunda** y genuina hacia el otro, dando lo mejor de nosotros mismos. Esto hace posible una acogida y una apertura a la realidad de la otra persona. Esta premisa es indispensable para una comunicación íntima.
2. **Qué queremos conseguir:** a veces hablamos sin saber qué es lo que queremos (informar, persuadir, facilitar un cambio de conducta en el otro, etc.). Es muy importante no desviarnos de nuestro objetivo, y adaptar nuestro lenguaje para que sea claro y conciso.
3. **Qué características particulares tiene la persona** con la que hablamos: edad, nivel de confianza, si es muy susceptible o no, si es capaz de expresar emociones, etc.
4. **Si el momento de hablar es el oportuno:** si tenemos suficiente tiempo para hablar, si el otro o yo estamos emocionalmente alterados, si está en ese momento dispuesto a escucharnos, si el lugar es el adecuado y nadie nos va a molestar, si no hay ruidos, etc.
5. **Tener en cuenta no sólo lo que decimos sino cómo lo decimos** (tono, miradas, posturas, volumen de voz...): ante una discrepancia entre lenguaje verbal y no verbal, el receptor se quedará con este último. No olvidemos que es el que más cuesta controlar, pues es —por así decirlo— el más inconsciente.
6. **Tener en cuenta el lugar donde nos comunicamos**, a ser posible neutral (que no sea “territorio” de nadie), sin contaminaciones por discusiones previas.

2. CLAVES PARA ESCUCHAR

Para romper un circuito de comunicación negativa, el punto de partida pasa necesariamente por mejorar la capacidad de escuchar. No es posible responder ajustadamente a las críticas de los demás si previamente no hemos escuchado su contenido; ni podemos adecuar nuestros mensajes a la persona con la que hablamos, si no escuchamos cómo lo está recibiendo. Es vital una escucha activa y empática. Conviene que los padres conozcan las ventajas de saber escuchar a sus hijos:

- Les conocen más y mejor.
- Aumentan la probabilidad de que se comuniquen con ellos.
- Ayudan a reducir las tensiones, ya que dan al otro la oportunidad de expresar opiniones o preocupaciones.
- Fomentan la resolución de las diferencias de criterio, ya que no es posible el acuerdo o el desacuerdo sin entender el punto de vista ajeno.
- Pueden llegar al fondo de los problemas, facilitando una mejor toma de decisiones.
- Si escuchan, es más probable que les escuchen.
- Estimulan la cooperación, ya que hacen que se sienta a gusto y lo predisponen positivamente.

No es lo mismo oír que escuchar. Oír, a no ser que tengamos un defecto auditivo, oímos todos; pero escuchar, es un acto consciente en el cual la persona quiere saber qué es lo que la otra persona le quiere decir y, para eso, se centra en lo que dice, prestando atención no sólo al contenido sino también a los sentimientos y necesidades que acompañan a sus palabras.



Modelo de escucha empática

Hija: Estoy harta, en el instituto los profesores son un coñazo. Todos los días con lo mismo, a ver si ya llega el finde para no parar de salir y olvidarme de todo.

Madre: ¿No te gustan tus profesores? A veces es duro estar tantas horas en clase prestando atención a cosas a las que no se ve mucho su utilidad.

Hija: A mí me importa un comino lo que hicieron los reyes godos. No me va a servir para nada. Yo lo que quiero es divertirme, pasármelo bien, beber y echarme unas risas con los colegas.

Madre: Te lo pasas muy bien con ellos, es normal. Los amigos son muy importantes. Les puedes contar tus cosas, te apoyan cuando estás mal, te alegran la vida...

Hija: Bueno, para penas nadie quiere amigos. Si eres un muermo todos pasan de ti, no quedamos para llorarnos nuestras penas, quedamos para divertirnos y sino, no se queda. Cuando te pones muy pedo, te dejan de lado. Por eso hay que saber controlar como yo. Te colocas para tener el puntillo pero sin pasarte.

Madre: ¿Crees que si no estás alegre no te aceptarían y por eso ves necesario colocarte un poco?

Hija: Pues claro. Cuando bebo se me ocurren más cosas graciosas que decir, y siento que me prestan más atención. Además, si no bebes eres un pringao.

Madre: Ya entiendo: beber te ayuda a ser como te gustaría ser, no como piensas que eres. Y al hacer lo mismo que ellos, te sientes más aceptada.

Hija: Vale, te veo venir mamá. No lo entiendes porque en tu época erais todos unos reprimidos.

Madre: Puede ser, era otra época, pero hay cosas que son siempre iguales ¿no? Los amigos, la alegría de ser joven, las ganas de hacer cosas...

Hija: Sí, a veces me cansa reírme tanto y me molaría hablar más de mis problemas, como hago con Ana.

Madre: Qué suerte tienes, hija, por tener una amiga así.

Hija: Sí, a ver si le doy un toque y quedo este finde con ella.

Un ejemplo de escucha activa

Hija: Hoy Ana no me ha llamado y sabía que tenía el examen de inglés.

Padre: Te hubiera gustado que te llamara.

Hija: Pues sí, cuando ella tiene algo importante yo siempre la llamo.

Padre: Da rabia cuando crees que los demás no te responden como tú querías.

Hija: Sí, a mí me gustaría que fuera más atenta, siento a veces como si no le importara.

Padre: ¿Piensas que tú aportas más a la relación?

Hija: A veces sí, bueno por lo menos con los detalles, porque ella es muy despistada, aunque es verdad que siempre que la necesito en los estudios me ayuda, y me anima cuando estoy triste; es super-alegre.

Padre: Por lo que cuentas, parece que tú le das cosas, como tu atención y ella te da otras, como su alegría. Os complementáis bien, ¿no?

Hija: Sí, nos llevamos bien, es mi mejor amiga. Voy a llamarla y decirle que me ha salido muy bien, seguro que se alegra.



Podemos mencionar una serie de elementos que facilitan la escucha activa:

- Buscar la mejor predisposición personal: estar sereno, receptivo y atento al otro, con interés por comprender su punto de vista...
- Buscar el momento adecuado.
- Evitar hacer juicios a priori.
- Realizar preguntas abiertas: ¿Qué tal ayer....? ¿A ti qué te parece...?
- Respuestas de reconocimiento y reafirmación: Claro. Sí, sí. Ya, ya, etc.
- Murmullos de aprobación o negación: Ahá. Hum.
- Mirar a los ojos.
- Asentir con la cabeza.
- Postura corporal y facial receptiva.
- Realizar preguntas aclaratorias demuestra que nos interesa el tema: ¿Quién era el que te dijo eso?
- Repetir de vez en cuando las últimas palabras de la frase del hablante.
- Pequeño resumen con nuestras palabras: Así que...Si te he entendido bien...

Si llevamos estos elementos a la práctica, podremos decir que hemos hecho una buena escucha activa; habremos captado el mensaje. Ahora bien, si queremos seguir avanzando en la escucha, convendrá que estemos atentos a los sentimientos y necesidades que se esconden detrás de la conversación. A ese tipo de escucha se le llama empática y es la que realmente se persigue cuando nos comunicamos: que nos comprendan.

Pero a los padres les cuesta mucho escuchar a sus hijos cuando expresan sentimientos negativos como impotencia, miedo, venganza, humillación, etc., pues se identifican mucho con ellos y el malestar por esa simbiosis puede hacerles acortar esa expresión de sentimientos.

Conductas habituales que dificultan la escucha activa

RESPUESTA

EXPLICACIÓN Y EJEMPLO

Aconsejar

Dar por supuesto lo que es mejor para él/ella: "Deja el instituto. Lo mejor que puedes hacer es..."

Consolar, animar

Expresar que lo que le pasa es poco importante: "Ya se te pasará. No te preocupes."

Zanjar la cuestión

No es importante, como para perder el tiempo: "Venga, no es para tanto"

Interrogar

Sacar información: "¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Por qué?"

Contarle alguna batallita

Centrarte en tu experiencia y no en la realidad de la otra persona: "Cuando yo tenía tu edad..."

Lo tuyo más

Minimizar lo del otro y maximizar lo tuyo: "Pues lo mío fue peor porque..."



3. REFORZAR LA COMUNICACIÓN POSITIVA

¿Por qué es importante que en las familias haya una comunicación positiva?

- Fortalece las relaciones entre sus miembros, **aumentando la cohesión familiar**.
- **Se aceptan mejor las críticas**, porque no solo se refleja lo negativo, sino que se refuerzan también las cosas positivas que se viven o se hacen.
- **Aumenta la autoestima** de sus miembros al sentirse valorados y queridos, por ser quienes son, no por lo que nos gustaría que fueran.
- **Refuerza la motivación**.
- **Ayuda a interiorizar y reflexionar**.

En nuestra sociedad no estamos acostumbrados ni a recibir elogios ni a manifestarlos.

- A no recibirlos porque pensamos que:
 - No nos lo merecemos, por miedo a no llegar a cubrir las expectativas de los otros, que podemos considerar muy altas.
 - Nos quieren manipular para que hagamos algo.
- A no manifestarlos porque:
 - Pensamos que ellos ya lo saben, por lo que no hace falta decirlo.
 - Consideramos que es su deber.
 - Por tener miedo de que se conviertan en engreídos, etc.

El elogio ha de ser una expresión de reconocimiento por una cualidad del otro, por una forma de ser, por un progreso que vemos en la otra persona que nos alegra o emociona.

Los elogios, para que cumplan su función positiva, tienen que ser sinceros, sino se pueden convertir en manipulación; a corto plazo puede funcionar, hasta que la persona que recibe los elogios se da cuenta de la intención que se esconde detrás, y lo ve como una manera de “engatusarle” para conseguir algo a cambio.

Sin embargo, en muchas ocasiones, los elogios no cumplen su función y esto es debido a que se cometen una serie de errores:

- Elogiar un aspecto y a continuación señalar algo negativo. “Me alegra, hija, que este fin de semana no hayas venido de madrugada a casa. No estaría nada mal si llegaras también pronto a clase.”
- Incluir en el elogio referencia a una mala conducta pasada. “Me han llamado del instituto y me han dicho que esta semana has ido a todas las clases. Ya podía ser así siempre.”
- Manipulación. “Hijo, como tú eres un fenómeno con la informática, ¿a que si te pido que me grabes un DVD vas a saber hacerlo?”
- Elogios generales, no concretos. “¡Qué bueno eres!” frente a “Me gusta cómo ayudas a tu hermano pequeño con las matemáticas.”
- Utilizar adjetivos muy exagerados. “Llevas dos días sin fumar, eres un hacha, ya tienes la situación controlada.” Frente a “Me alegra que lleves dos días sin fumar.”
- Añadir “peros”: “¡Qué listo eres, pero si no fueras tan vago...!”

Frente a estos errores a la hora de emitir elogios, es importante tener presente que las interacciones positivas son reconocimientos que no esperan nada a cambio: son un acto de generosidad. Nuestra única intención es alegrarnos de la manera en que la otra persona ha progresado, ha mejorado o simplemente es.



Se pueden distinguir dos componentes en las expresiones de reconocimiento:

1. Expresión de los actos concretos que nos gustan.
2. El sentimiento que nos despierta.

Es aconsejable que estos dos elementos aparezcan si queremos asegurarnos de que la otra persona recibe plenamente la expresión de reconocimiento, aunque, a veces, se puede transmitir con una simple sonrisa. Por ejemplo: “Cuánto me alegra que esta semana te hayas organizado los gastos y hayas llegado bien hasta el domingo.”

En este caso estamos mandando un “mensaje-yo”, iniciamos la frase hablando de nuestros sentimientos o pensamientos y hacemos una descripción concreta del acto a elogiar.

4. EXPRESIONES CONSTRUCTIVAS ANTE UN MALESTAR

Muchas veces las críticas se utilizan como instrumento para atacar a la otra persona, para ridiculizarla, como venganza, recriminación irónica, insulto, etc., olvidando el objetivo último de una crítica: **expresar algo que molesta de la otra persona y que queremos que cambie.**

Las críticas no sólo se reciben, sino que también se emiten. De ahí la necesidad de saber realizarlas y recibirlas. La labor de los padres no sólo es ayudar a sus hijos a cambiar las conductas criticadas, sino enseñarles, mediante el ejemplo, una manera más constructiva de vivir la crítica.

A menudo, cuando vamos a hacer una crítica estamos cargados de rabia, y solemos acusar, exagerar, generalizar y quedarnos atrapados por las emociones.

Por todo ello, vamos a ver técnicas que nos permitan apreciar con claridad nuestros propios sentimientos y objetivos, para que la crítica sea eficaz.

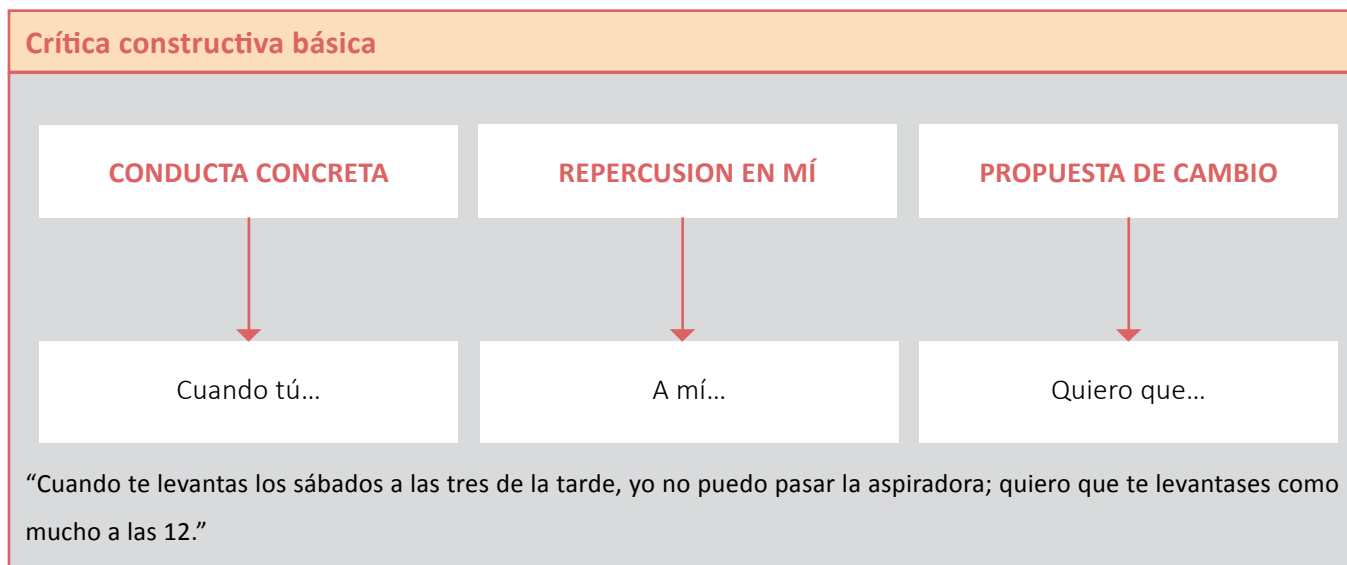
Emitir una crítica o un malestar

Antes de la crítica es importante:

- **Elegir el momento y lugar:** si el hijo se encuentra bajo los efectos de una droga, justo antes de irse o delante de sus amigos, no es lo más adecuado.
- **Relajarse:** para minimizar el enfado y que los sentimientos negativos tiñan lo que se va a decir, hay que echar mano del autocontrol, evitando decir cosas de las que luego uno se pueda arrepentir.
- **Pensar si la conducta a criticar es susceptible de cambiar:** ¿de qué nos vale criticar algo que no se puede cambiar?
- **Hacer referencia a conductas recientes:** ¿de qué nos vale criticar algo que pasó hace mucho tiempo? A veces para relajarnos necesitamos dejar pasar un tiempo antes de hablar del tema que motiva la crítica, pero es importante que no sea demasiado; con unos minutos o unas horas puede ser suficiente en la mayoría de los casos.
- **Hacer hincapié en las conductas prioritarias:** no igualar el orden de la habitación con el consumo de drogas.
- **Preguntarse por la parte de responsabilidad de cada uno:** ¿Le he dicho exactamente lo que quería que hiciese o he sido muy ambiguo y general al decírselo?

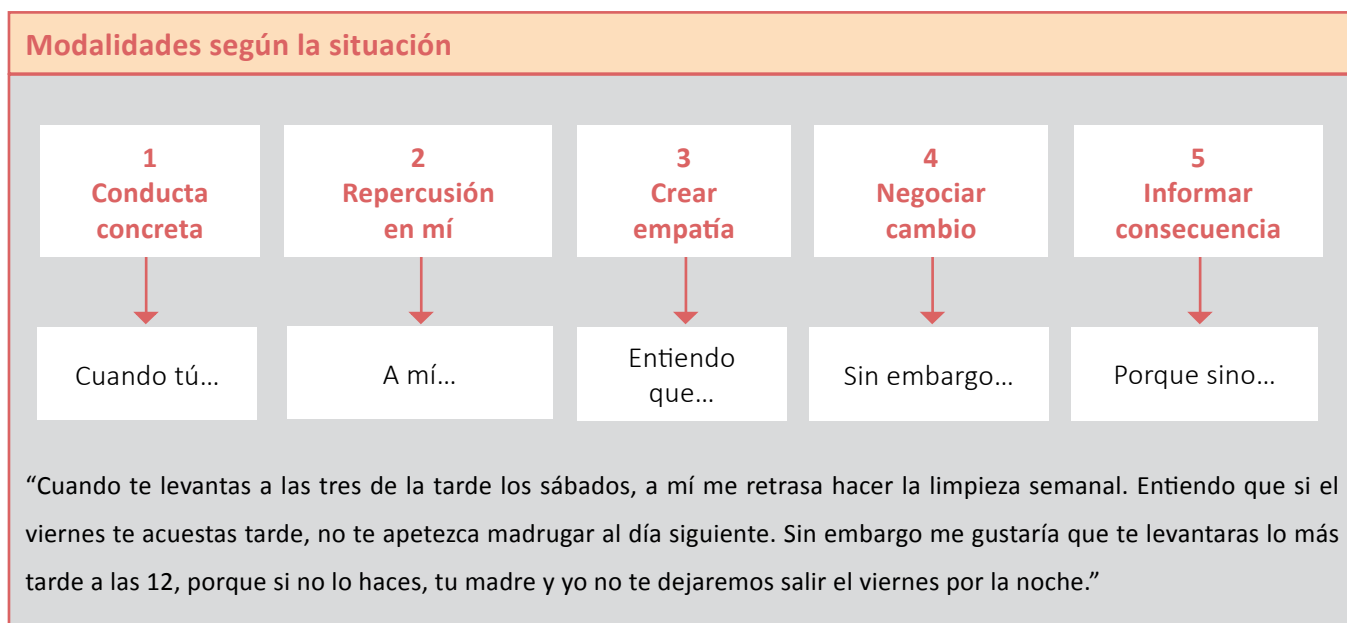


Durante la crítica, resulta muy útil respetar el siguiente esquema:



Esta fórmula puede parecer muy artificial y difícil de llevar a la vida cotidiana, pero si se le incorporan las palabras y los giros personales, será más fácil. Lo único importante es que los padres recuerden que tienen que decir la situación concreta que les molesta y el cambio que quieren que hagan sus hijos.

Cuando la otra persona no responde a nuestra crítica básica y sigue violando nuestros derechos podemos incluir:



En este proceso hay que cuidar mucho que el lenguaje no verbal coincida con lo que estamos diciendo para que resulte creíble y no crear confusión en quien nos escucha. Es aconsejable mirar a los ojos, adoptar una postura tranquila, que el tono de voz y el volumen estén bien modulados y sean estables. Por supuesto, después de hablar hay que escuchar al otro, demostrar que le hemos escuchado y, si lo consideramos necesario, hacer preguntas para aclarar dudas.



Claves para realizar críticas constructivas

Es aconsejable:

1. **Delimitar** el comportamiento que se quiere criticar.
2. **Enfocarlo siempre desde un punto de vista personal**: pienso que..., siento que... (mensajes-yo).
3. **No culpabilizar o atacar**, ceñirse a los hechos, no a las interpretaciones.
4. **Limitar** el motivo del malestar exclusivamente **a la conducta, NO a la totalidad de la persona**.
5. **Describir las conductas concretas**, no los cambios globales (demasiado ambicioso).
6. **Utilizar lenguaje corporal afirmativo** —mantener contacto visual—, **hablar seguro**.
7. **Ofrecer incentivos para el cambio** de comportamiento y comprometerse a colaborar para resolver la situación. Comunicar que se está dispuesto a contribuir al cambio propuesto.
8. **Si la crítica produce resultados positivos**, reconocerlo y **agradecerlo** verbalmente.

Hay que tener en cuenta que lo normal es que este tipo de críticas constructivas no surtan efecto a la primera, porque a nadie le gusta que le digan que ha hecho algo mal. Con mayor motivo si es un adolescente y si el consumo de drogas ha deteriorado el clima familiar.

No hay que esperar, por tanto, **resultados inmediatos o milagrosos**. Es más realista pensar que con las críticas constructivas contribuyen a no deteriorar más la relación con el hijo. Y es probable que, aunque su hijo no les dé la razón, sí le hará pensar. Se trata de evitar que se sienta amenazado o agredido.

Conviene recordar que los ingredientes necesarios para incorporarlos en nuestra manera de comunicarnos son: **motivación, practicar estas habilidades y paciencia**. Puede ocurrir que esta nueva forma de expresarnos genere resistencia al cambio, apareciendo respuestas agresivas ante las críticas constructivas. Por esta razón, vamos a ver las posibles respuestas agresivas que nos podemos encontrar y las respuestas adecuadas en cada caso:

Posibles respuestas agresivas a nuestra crítica

Reírse. Responder a la reivindicación con un comentario chistoso: “¿Que estoy bebido? ¡Tú no me has visto por la noche!”

Culpar a sus padres. Pretender dar la vuelta a la situación y culparles del problema: “¡Te pones tan pesada insistiendo en que no beba, que al final consigues que me entren ganas de emborracharme otra vez...!”

Atacar. Responder a la afirmación con un ataque personal directo:

“¿Cómo te atreves a decir que estoy todo el día bebido? ¡Y tú todo el día con calmantes! ¿No tienes otra cosa mejor que hacer que molestarme?”

Retrasar. Tratar de posponer el hablar del tema que se le plantea: “Vale, mañana lo hablamos.”

Interrogar. Tratar de bloquear cada afirmación de los padres, con preguntas, para que se dejen llevar por los temas que va planteando el hijo y se alejen del punto de partida: “¿Por qué te pones así? ¿Qué te pasa? ¿Por qué esto no se lo dices a mi hermano?”

Autocompasión. Autoinculparse mucho más allá de lo que es razonable:

“¿Cómo me dices eso si sabes que yo hago todo lo posible? Me cuesta dejar la maría.” Amenazar. Intentar asustar o coaccionar. “¡Como me vuelvas a decir otra vez lo mismo, me voy a coger un colodón que no me vas a ver en una semana!, ¿vale?”

Negar. Intentar hacer creer a los padres que se equivocan: “¡Eso no es verdad!, ¡sólo estoy un poco alegre!”



Estrategias de respuesta

Aserción negativa: Comprender la postura del otro, sin ceder. “Lo siento, pero no estoy de acuerdo.”

Disco rayado. Repetir el punto de vista propio con tranquilidad una y otra vez. “Vuelvo a decirte que no quiero que bebas y te emborraches.”

Técnica para procesar el cambio. “Salirse de la conversación” y ver qué está pasando. “Mira, nos estamos desviando del tema y vamos a empezar a sacar trapos sucios...”

Interrogación asertiva: Preguntar para clarificar. “¿Me puedes decir qué es lo que no te gusta?”

Banco de niebla/Acuerdo parcial. Consiste en reconocer la razón o posible razón que pueda tener la otra persona, pero expresando la decisión de no cambiar nuestra postura. “Es posible que tengas razón, pero...”

Aplazamiento. Posponer la conversación hasta que estemos más tranquilos. “Te veo muy alterado, creo que es mejor que lo hablemos mañana.”

Devolución de las emociones. Admitir los sentimientos y pensamientos del otro y expresarlos. “Estás enfadado y cansado de que te repita esto ¿verdad?”

Petición de opinión: Conocer de su perspectiva. “Me gustaría saber qué piensas de...”

Información y devolución: Dar feedback. “Gracias por escucharme y llamar anoche.”

5. RESPONDER CONSTRUCTIVAMENTE A LAS CRÍTICAS

Antes de responder a una crítica que recibimos es importante:

1. Escuchar (sin defenderse ni contraatacar).
2. Preguntar información que pueda faltarnos.
3. Pensar si tiene la razón o en qué medida.
4. Decidir si quiero cambiar lo que se me critica.

Dos aspectos más a tener en cuenta a la hora de responder a una crítica que nos hagan, son:

1) UNO INTERNO: La interpretación que se hace de esa crítica. Hay que saber discriminar lo que es verdadera crítica y lo que es mera interpretación nuestra, distorsionada por los propios temores, prejuicios o ansiedad.

2) Y OTRO EXTERNO: La respuesta que damos, la forma concreta en la que respondemos va a estar condicionada por el objetivo que tengamos:

- **Cuando el otro tiene razón:**

- Reconocer: “Tienes razón...”
- Repetir: “Tendría que haber hecho...”
- Explicar: “No lo hice porque...”

- Si insiste, **cualquier parte de razón:** Si la otra persona insiste después de habernos disculpado y reconocer nuestra responsabilidad, puede que quiera descargar en nosotros su malestar personal, no sólo por el hecho concreto que nos ocupa, sino como una provocación. Lo mejor en estos casos, es no caer en su trampa para no entrar en discusiones que son un callejón sin salida.



En estas ocasiones es aconsejable:

- Admitir que se ha cometido un error, pero separándolo del hecho de ser una buena o mala persona. “Es verdad que ho... pero no es cierto que siempre...”. “Es verdad que no estoy mucho en casa, pero eso no quiere decir que no me preocupe por ti”.
- No admitir críticas globales. Pedirle al otro que concrete, no dejarle que haga críticas ambiguas. “No me gusta que hagas...”. “Bien, pero ¿qué quieres que haga exactamente?”
- Reconocer la parte de razón que tenga el otro, aunque sea un 1% de lo que ha dicho: es un comienzo para empezar un cambio.

- Si consideramos que **no tiene nada de razón**: Damos nuestra opinión con un mensaje “yo”. Una alternativa podría ser ponerlo en duda, pero nunca contraatacar (sería seguirle el juego). “Puede ser, quizás... pero yo pienso que...”.

6. IDENTIFICAR EL CLIMA AFECTIVO DE NUESTRA FAMILIA

Es importante comprender algunas **claves internas** que afectan al funcionamiento de la familia y favorecen o dificultan el buen clima afectivo.

Uno de estos elementos es la **vinculación emocional**, una fuerza particularmente importante para el funcionamiento adecuado de la familia. La vinculación emocional promueve el sentimiento de pertenencia a la unidad familiar al existir proximidad afectiva entre sus miembros, confianza, aprecio, apoyo, integración y respeto por la individualidad. Los adolescentes que mantienen con sus padres una relación de cariño y confianza, además de sentirse más seguros de sí mismos, saben respetar a los demás y establecer vínculos positivos con las personas.

Una familia con vínculos excesivamente fuertes (rigidez) sacrificará las diferencias individuales, ya que todos los miembros han de pensar, sentir y comportarse de la misma manera y la diferencia, la privacidad y la separación son percibidas como deslealtad o amenaza al grupo. Por el contrario, los vínculos muy débiles (laxitud) suponen un distanciamiento entre sus miembros. El sentido de pertenencia y los lazos afectivos apenas están presentes, produciendo sentimientos de soledad y, en muchas ocasiones, llevando a buscar en el exterior lo que no se encuentra en la familia.

Otro aspecto que influye en la dinámica familiar es la **flexibilidad familiar**, la capacidad para cambiar su estructura y funcionamiento en respuesta a las demandas internas y externas: esto implica una transformación constante de las relaciones y de las reglas familiares, que permite la continuidad de la familia y el crecimiento de sus miembros.

En la etapa de la adolescencia esta flexibilidad familiar depende mucho de los límites que establecen los padres y de su capacidad para modificarlos según las necesidades evolutivas del hijo. Si la familia tiene un buen nivel de flexibilidad generará mecanismos de afrontamiento para adaptarse al cambio y no producir grados elevados de estrés y ansiedad.

Un último aspecto a considerar en las relaciones afectivas familiares son los niveles de apoyo que proporciona la familia a sus miembros, y que pueden ser:

- **A nivel emocional**, proporcionando experiencias de sentirse valorado, querido, aceptado, etc.
- **A nivel instrumental**, aportando estrategias para tomar decisiones, informando de posibles vías de acción ante problemas, etc.

Se ha comprobado que el apoyo familiar amortigua los potenciales efectos negativos de la presión de grupo en la adolescencia y permite reducir la probabilidad de que el adolescente sufra desórdenes psicológicos y conductuales, que pueden llevar al abuso de drogas, entre otros.



Como ya hemos podido ver, las relaciones afectivas que se dan en la familia son muy importantes para el equilibrio emocional de los hijos y también para su proceso de socialización. Estos dos últimos aspectos son esenciales en la configuración de la personalidad y la conducta de los jóvenes.

Por ello, un clima familiar negativo y una baja vinculación a la familia son condiciones que hacen más probable el desarrollo de conductas de riesgo, como las ligadas al consumo de drogas.

7. LA AUTOESTIMA, ELEMENTO CLAVE EN EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

La autoestima es la valoración que realizamos de nosotros mismos, basada en pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que hemos ido recogiendo a lo largo de nuestra vida.

Es, por tanto, uno de los recursos psicológicos más importantes de los seres humanos, que **influye en todos los aspectos de la vida**. Es la clave principal de los éxitos o fracasos, ya que determina la manera en que se perciben las diferentes experiencias de la vida, influyendo, directamente, en la manera en que nos comportamos.

Las personas con niveles bajos de autoestima no se sentirán capaces de resolver diferentes problemas (un enfado, buscar trabajo, un examen, etc.), y cuando solucionan un problema, no creen que haya sido por su propio mérito o esfuerzo, sino que piensan que esto ha sido debido a factores externos (suerte, porque han sido indulgentes con él, etc.). La mayoría de las veces, no intentan modificar aquello que no les gusta de ellos mismos porque consideran que es imposible (“siempre seré así, no tengo remedio”).

Asimismo, a las personas con la autoestima baja les cuesta enfrentarse a situaciones nuevas, pues desconfían de sus posibilidades, y tienen tendencia al catastrofismo (“si digo que no quiero beber me quedaré sin amigos”). Cuando deben alcanzar algún objetivo, sobre todo, si es impuesto, sufren ansiedad, ya que no tienen confianza en sí mismos.

Además, en general, este tipo de personas son fácilmente influenciables. Creen que lo que los demás piensan, sienten o hacen siempre está mejor que lo que puedan hacer ellos mismos. Por eso, no suelen dar sus opiniones, ya que piensan que no tienen valor y les resulta muy complicado decir “no”.

Este no saber decir que no, viene acompañado de sentimientos de frustración e infelicidad, por lo que suelen estar a la defensiva, ser pesimistas y negativos consigo mismos. Es muy frecuente que no sepan reconocer sus virtudes y suelen, como consecuencia, ver sus defectos de una manera exagerada.

Pero igual de riesgo supone tener una autoestima excesivamente positiva desconectada de la realidad, que se manifiesta con una falta de conciencia de sus límites o una dificultad para verlas o actitudes de prepotencia, de desvalorización de los demás, estilos agresivos comportamentales, etc.

Por el contrario, **las personas que tienen una sana autoestima** se sienten apreciadas y valoradas por su entorno, lo que les ayuda a aceptarse tal como son, con sus defectos y sus virtudes (“Yo soy así y a quien no le guste que no mire”). Si algo no les gusta, intentan cambiarlo, en la medida de lo posible. Expresan sus opiniones y sentimientos con seguridad, sin molestar a los demás, empleando un estilo de comunicación asertivo. Suelen tener objetivos claros y saben que pueden alcanzarlos, reconociendo que cuando los consiguen, ha sido por su propio esfuerzo y valía personal; sin embargo, cuando no los consiguen, no se culpan a sí mismos, ni decaen en el intento (“No he aprobado el examen, pero me siento satisfecho conmigo mismo porque me he esforzado. La próxima vez lo conseguiré”). Saben enfrentarse a situaciones nuevas, ya que tienen confianza en sí mismos y son capaces de influir en su medio y en las personas que les rodean.



Formación de la autoestima

La autoestima **comienza a formarse en los primeros momentos de la existencia de la persona**. El bebé, mucho antes de entender el significado de las palabras, recibe impresiones acerca de sí mismo **a través de la forma en que le tratan**. El tacto, los movimientos corporales, los tonos de voz, las tensiones musculares y las expresiones faciales, le harán sentir si es importante para sus padres o si, por el contrario, es algo molesto.

Cuando el niño comienza a entender el significado de las palabras, éstas serán un espejo infalible de cómo se considerará. Si decimos que es malo, se creará que lo es y sus actos intentarán demostrarlo (la llamada “profecía autocumplida”).

Después, cuando va al colegio, empiezan sus relaciones con los otros niños y la construcción de su imagen **en relación a sus iguales**. También es importante mencionar que en esta edad se da mucha importancia a su **autoconcepto académico**, por lo que los padres tenemos que ayudarlo a relativizarlo como una de las muchas facetas de su vida, no la única ni la más importante.

En la adolescencia, va ganando más peso la opinión que tienen los demás y la concepción que el joven tiene de sí mismo. Los adolescentes se observan constantemente y, cuando no les gusta lo que ven, piensan que los demás opinan igual. A esto se suma la insatisfacción que generan los cambios en su propio cuerpo, los cambios en las relaciones con sus iguales (que se vuelven más amenazantes), los cambios en la escuela (que se convierte en un entorno más exigente y competitivo) y la inseguridad ante el inicio de las relaciones sexuales. Su autoestima es un castillo de naipes que cae al primer soplo de aire y tienen que volver a levantar, una y otra vez, pieza a pieza, con nuestra ayuda.

Estrategias para desarrollar la autoestima de nuestros hijos

Los padres pueden intervenir en la adolescencia de sus hijos para desarrollar y mejorar su autoestima. Para lograrlo tienen que trabajar en tres aspectos de la persona:

- En el cognitivo (pensamientos).
- En la conducta.
- En sus emociones y sentimientos.

Plano cognitivo. La percepción de la realidad de cada persona viene influida por su forma particular de interpretar los hechos, y esta percepción genera diferentes sentimientos de diversa naturaleza (confianza, ansiedad, desesperanza, tranquilidad).

Un pensamiento es racional cuando es verificable, real, y provoca una emoción moderada que está en consonancia con el acontecimiento. Por el contrario, es irracional cuando no se puede verificar con la realidad y provoca emociones desmesuradas que no están en consonancia con el acontecimiento que ha provocado el pensamiento.

Es indudable que todos utilizamos, en mayor o menor medida, distorsiones en nuestra manera de interpretar la realidad, pero el problema se puede apreciar cuando todas —o la mayoría— de nuestras percepciones pasan por el filtro de las distorsiones.

Antes vimos la importancia de la autoestima. Pues bien, tanto las personas que tienen baja autoestima, como las que la tienen exageradamente alta, tienen frecuentemente pensamientos irracionales.



Por tanto, un paso fundamental para conseguir mejorar la autoestima es reconocer este tipo de pensamientos perturbadores que se generan en nuestra mente de forma automática. Para eliminarlos será necesario cuestionarlos o rebatirlos cada vez que los tengamos. Sólo de esta manera, estos pensamientos irracionales se irán desvaneciendo paulatinamente y podremos adquirir una forma de pensar más adecuada y saludable.

Los padres deben detectar en sus hijos, a través de su forma de comunicarse, qué pensamientos irracionales tienen y reflejárselo en momentos en los que los chicos estén receptivos a sus mensajes, analizarlos con ellos (hasta qué punto se ajustan a la realidad, en qué medida están afectando a su conducta, sus emociones, qué ocurriría si lo que piensan fuera cierto, etc.), entablar un diálogo cercano que permita expresar los miedos y, por último, buscar pensamientos racionales alternativos para sustituir a los negativos.

Para que esto sea posible, es necesario que los padres estén familiarizados con estos mecanismos de detección de pensamientos irracionales y su cuestionamiento. Por tanto, se hace imprescindible que los padres comiencen a detectar sus propios pensamientos irracionales para poder servir de modelo a los hijos.

Ofrecemos un listado de las distorsiones de pensamiento más habituales, algunas de las cuales están muy relacionadas entre sí, pudiendo darse al mismo tiempo.

Principales distorsiones cognitivas

- **Hipergeneralización:** De detalles puntuales establecemos reglas globales: “Siempre lo hago todo mal”.
- **Etiquetas globales:** La persona construye su autoconcepto a partir de sus defectos y errores: “Soy un desastre”.
- **Filtrado:** Integramos sólo la parte negativa de los mensajes que me llegan: “Si mis padres me dicen que he hecho muy bien el examen, pero que tengo que esforzarme más, deduzco que soy un inútil.”
- **Culpabilidad:** Nos acusamos de todo lo que ocurre, tengamos o no la culpa. Nos inculpamos incluso de cosas que no están bajo nuestro control: “Le miré un poco fríamente y luego me enteré que se había emborrachado. Es culpa mía”.
- **Personalización:** Me siento el centro del universo y todo lo que ocurre está relacionado conmigo. Paso delante de un grupo que se ríe y pienso que se ríen de mí.
- **Interpretación del pensamiento:** Hay una proyección, una creencia de que todos los que nos rodean son como nosotros y que podemos adivinar sus intenciones, lo que piensan. Veo que mi hija está toda la tarde en su habitación y pienso que “soy un padre aburrido, mi hija no quiere estar con nosotros, seguro que está pensando que se quiere ir de casa”, etc.
- **Razonamiento emocional:** Interpretamos la realidad según sentimos, sin razonar. “Un día que estoy cansado, mi pareja me dice que no tiene ganas de hablar, entonces esta distorsión me dirá que “realmente estoy solo, no le importo a nadie...”.
- **Visión catastrófica:** Vemos el futuro como una catástrofe, cualquier pequeña cosa va a acabar en tragedia. “Mi sobrino tiene problemas con la droga y pienso que “todos mis hijos van a acabar igual, en la ruina...”
- **Pensamiento polarizado:** No hay término medio en el pensamiento para las personas que sufren esta distorsión. Las cosas son blancas o negras, nunca hay gradación: “Mi hijo mayor es un bendito, pero su hermano es un diablo”
- **Los deberías:** Pretendo motivarme a hacer cosas utilizando expresiones de obligación “debería/no debería” pero lo único que se consigue es anidar un fuerte sentimiento de culpa, frustración, especialmente cuando se dirige este tipo de enunciación hacia los demás: “Mi hijo debería ponerse a hacer sus tareas sin que yo se lo recuerde”.



Plano de la conducta. Realizar las tareas de forma adecuada refuerza nuestra propia autoestima, ya que fomenta el sentido de competencia personal.

Para trabajar en esta área es conveniente incidir en la competencia para resolver problemas y en el fomento de actividades:

1. La solución de problemas: facilita la competencia social, la autoeficacia y el autoconcepto positivo. Generalmente ante un problema existen varias opciones: una de ellas, la más frecuente en los casos de baja autoestima, es preocuparse excesivamente por las dificultades, lo que a su vez provoca que nos angustiemos, pensemos de manera obsesiva en el problema, en las posibles consecuencias negativas de éste, etc. Otra opción, basada en una autoestima exa geradamente positiva, es no tener en cuenta los propios límites o los exteriores (eso nos puede hacer fracasar en nuestros proyectos). Por último, podríamos pensar en el problema de forma práctica, buscando posibles soluciones. Pero para encontrar esas soluciones es conveniente inhibir la tendencia a responder impulsivamente o de un modo pasivo (intentar evitarlo).

Los padres tenemos que enseñar a nuestros hijos métodos de enfrentarse a los problemas de una manera eficaz para favorecer la posibilidad de conseguir el éxito.

Una estrategia puede ser la descrita a continuación, pero hay muchas y es conveniente que cada uno utilice la que más se ajuste a su forma de ser:

- Describir el problema.
- Especificar cuál es mi objetivo (qué quiero conseguir).
- Buscar posibles soluciones.
- Seleccionar la más realista y conveniente.
- Elaborar un plan de acción.

2. Planificación de actividades agradables: los adolescentes con baja autoestima tienen tendencia a la inactividad, a la postergación de las cosas difíciles, aburridas o costosas. Una persona con baja autoestima se repite a sí misma que no tiene ganas o no puede hacer nada, fomentando así falta de motivación que puede conducir a que cualquier tarea que suponga un mínimo de esfuerzo se convierta en un auténtico suplicio (en casos ya extremos). En el lado opuesto puede estar el caer en un activismo que hace que no se disfrute en profundidad de las actividades agradables realizadas.

Es importante que los padres hagan frente a estos estilos de vida (excesiva inactividad, o excesiva actividad) en la adolescencia.

Para acabar con la inactividad y la postergación de tareas es aconsejable enseñar a los hijos a lograr un equilibrio cotidiano entre las acciones que se perciben como obligaciones o deberes (estudiar, tareas de casa) y las cosas que se hacen y se perciben como “deseos” (salir con amigos, etc.).

Por ello, es necesario planificar actividades que el adolescente perciba como apetecibles, también introducir actividades gratificantes en la rutina diaria: eso les puede ayudar a sobrellevar mejor sus obligaciones.

Plano de los sentimientos. La persona con baja autoestima no se percibe con claridad a sí misma: magnifica sus debilidades y minimiza sus dotes. Como resultado de esta percepción distorsionada son habituales sentimientos negativos como la angustia, la duda, la tristeza, la inercia, la inseguridad, la soledad, la culpa, la vergüenza, etc.



Para disminuir estos sentimientos es bueno reforzar en los hijos su parte positiva, pero, eso sí, de una manera realista: comentarios como “me encanta tu forma de ser”, “eres un fenómeno”, a menudo chocan frontalmente con la idea que el elogiado tiene de sí mismo. Hay que tener cuidado porque el chico sabe —o cree saber— cómo es, y descarta de inmediato el mensaje bienintencionado, captándolo como un elogio compasivo.

Es más adecuado ponerle retos a su nivel (es decir, que pueda cumplir) y de alta motivación para él. Y, cuando los supere, el mensaje positivo en público sí estará justificado, pues los hechos lo avalan. El deseo de volver a experimentar el refuerzo positivo le estimulará, por lo que tenderá a esforzarse nuevamente e irá entrando en una dinámica positiva.

Otro recurso importante que pueden utilizar los padres para no incrementar los sentimientos negativos de los hijos es expresar su malestar ante ellos de una manera apropiada. Esto deberá incluir el acto concreto que les molesta a los padres y la propuesta de alternativas para el cambio. Es importante que no sea un desahogo delante de los hijos.

Y, por último, no hay que olvidar que, aunque los hijos tengan un problema, más o menos grave, de consumo de drogas, tienen que saber en todo momento que cuentan con el apoyo incondicional de sus padres, sin perder de vista que eso no significa que no se les pongan límites claros y precisos.

8. CONOCER NUESTROS SENTIMIENTOS Y APRENDER A MANEJARLOS

Las carencias en el ámbito afectivo pueden provocar desajustes en todas las facetas del desarrollo de la personalidad. El niño que no aprende a canalizar poco a poco sus emociones, dejando que afloren abruptamente al menor contratiempo, tendrá en el futuro, con bastante probabilidad, problemas con las normas del entorno social.

El adolescente que no es capaz de identificar en sí o en los demás determinados estados anímicos, verá cómo su red de amigos se torna pobre y frágil, al aparecer ante los demás como alguien que cae mal, es decir, incapaz de sintonizar afectivamente con sus semejantes.

El inicio del consumo de drogas tiene, normalmente, mucho más de emocional que de racional.

Un joven que tenga una visión positiva de sí mismo, capaz de ponerse en el lugar del otro y de actuar según las necesidades percibidas, en posesión de un fluido lenguaje emocional que le permita formular demandas de afecto y ofertas de apoyo, tiene muchas posibilidades de madurar psicológicamente al tener un autoconcepto sólido y realista, y contemplará el abuso de drogas como un espejismo al que no necesita acudir.

Vamos a trabajar el manejo de tres sentimientos muy comunes que se pueden presentar en nuestras situaciones de conflicto: **la ansiedad, la agresividad y la culpa.**

Nuestro objetivo es ayudar a los padres a vivirlas mejor. Por lo tanto, el enfoque que vamos a dar es hacia los padres, para que sepan cómo trabajar los sentimientos que les despiertan el conflicto con sus hijos y para que, a su vez, puedan ayudar a sus hijos a manejar mejor sus emociones.

Ansiedad

La ansiedad puede ser una respuesta normal ante situaciones que nos activan y nos hacen estar alerta (unos resultados médicos, un acto social importante, etc.) y que sirve para estar prevenidos por si hay un peligro real. Esto le ocurre a todo el mundo.



El problema surge cuando la emoción de ansiedad es demasiado intensa, demasiado frecuente, demasiado duradera, desproporcionada o no se corresponde con una situación de amenaza “real”. Cuando estamos en estas situaciones que nos producen ansiedad, nos entran ganas de salir de ellas y escapar, o por el contrario, nos ponemos nerviosos y no paramos de pensar en ellas, dándole continuas vueltas al mismo tema sin encontrarle solución.

Vamos a ver **tres técnicas** que son aconsejables para mitigar la ansiedad, éstas son complementarias, y se pueden utilizar en distinto orden al expuesto según la necesidad del momento:

1. Intentar cambiar los pensamientos y emociones negativas inapropiadas por otros pensamientos y emociones más adecuados a las situaciones. Para ello es necesario lo siguiente:

- a. Analizar la situación en la que se da esa ansiedad, con sus distintos elementos y el peso que tienen esos elementos para la persona.
- b. Analizar la vivencia ante esa situación (sentimientos, pensamientos, conductas, etc.) y ver qué peso tienen en mí estos distintos elementos. En definitiva ver cómo me cuento lo que está pasando, algunas preguntas podrían ser:
 - ¿Por qué creo que está pasando esto?
 - ¿Cómo me veo?
 - ¿Cuántas personas están involucradas?, ¿qué creo que pretende cada una?
 - ¿Qué peso tienen en mí los distintos elementos de vivencia?
- c. Identificar pensamientos negativos, para ello podemos consultar la lista de las distorsiones de pensamiento más frecuente.
- d. Responder a los pensamientos y sentimientos negativos, con pensamientos y sentimientos ajustados a la situación que se está viviendo. Para ello podemos:
 - Ampliar la información: ¿Qué pruebas contradicen eso que estoy pensando? ¿Qué detalles de la situación no he tenido en cuenta? Si otras personas en esta situación han salido adelante, ¿por qué yo no voy a poder?
 - Buscar nuevos significados: Si pudiera ver la situación desde fuera ¿qué vería diferente? ¿Cómo puedo describir los hechos con más matices, con menos generalidades? ¿Qué piensan los padres que controlan la situación? ¿Estoy usando criterios propios de otras situaciones?

2. Relajación mediante la respiración. Cuando alguien tiene ansiedad, su respiración puede volverse agitada, rápida y superficial, y esto puede llegar a provocar mareos o sensación de malestar. Vamos a mostrar un modo de respirar que le permita relajarse:

- Interrumpir lo que se está haciendo y concentrarse en los siguientes pasos (puede excusarse o ir al servicio...).
- Retener la respiración sin hacer inhalación profunda, y contar hasta 10.
- Al llegar a 10, espirar y decirse a sí mismo “tranquilo”.
- Inspirar contando hasta tres y decirse “tranquilo”, espirar contando hasta tres y volver a repetirse “tranquilo” pausadamente.
- Repetirlo 10 veces, retener la respiración de nuevo durante 10 segundos. A continuación, reanudar los ciclos de inspiración y respiración con la consigna “tranquilo”.
- Continuar respirando de este modo hasta conseguir relajarse.

3. Utilizar autoinstrucciones para manejar la ansiedad. Las autoinstrucciones son indicaciones que nos damos a nosotros mismo para dirigir nuestra conducta y manejar las situaciones que nos generen nerviosismo, ansiedad, estrés. El objetivo no es memorizar frases para distraernos, sino cambiar pensamientos que nos crean ansiedad por pensamientos más adecuados que nos permitan afrontar la situación. A la hora de confeccionarlas es conveniente que nos fijemos en qué nos pide la situación de forma realista y en nuestras capacidades para afrontarla.



Conviene pensar frases para decirnos en los distintos momentos:

- Antes de la situación temida.
- Durante esa situación.
- En el momento de nerviosismo.
- Una vez que la situación ya ha pasado.

Vamos a ver toda la secuencia con un ejemplo:

Ejemplo

- Antes de enfrentarse a la situación: “Tranquila, sé que voy a controlar la situación cuando llegue mi hijo.”
- Mientras está en la situación: “Estoy hablando a mi hijo correctamente. Sigue así.”
- Si en la situación, empieza a ponerse nervioso: “Voy a concentrarme en lo que estoy haciendo y no en mi rabia.”
- Tras haber manejado la situación: “Estoy muy contento y orgulloso de mí, la próxima vez no me va a costar tanto.”

Rabia, agresividad

La agresividad es un comportamiento destructivo dirigido contra otra persona con la intención de causarle daño físico (pegar, golpear, etc.), o daño psicológico (hacer sentir mal al otro, chantajes emocionales, etc.), y que puede materializarse con palabras (insultos, dar voces, etc.) o con gestos (poner cara de desprecio, etc.).

Algunos pensamientos pueden disparar la agresividad, como los que se plantean de la siguiente forma: “tú tienes que...”, “no es justo...”, “tengo razón, tú deberías...”, “tú tienes la culpa de que...”, etc.

Igual que hemos visto con el sentimiento de la ansiedad, vamos a tratar de debatir y cuestionarnos los pensamientos que nos generan agresividad, cuestionándonos las mismas preguntas que en el punto 1 del apartado anterior sobre la ansiedad (página 182), pero cambiando el término ansiedad por el de agresividad.

Además de lo que acabamos de ver, existen algunas otras distorsiones que producen agresividad, como “la lectura del pensamiento”. Éstas son anticipaciones que no sometemos a contraste y tendemos a dar por válidas sin considerar explicaciones alternativas a la conducta del otro. Aparecen en forma de frases como “seguro que estás pensando que soy...”, “quiere fastidiarme, ¿tú crees que yo...?”, etc.

Para manejar la “lectura de pensamiento” es aconsejable:

- Calmarse un poco, respirando despacio. También se puede salir de la situación o hacer algo que distraiga.
- Encontrar otras alternativas a este pensamiento, preguntando incluso a la otra persona para aclarar qué piensa o cuáles son sus intenciones.
- Es posible plantearse también algunas preguntas: “¿qué pruebas reales tengo de que lo que pienso es absolutamente cierto?”

La agresividad o la rabia no es una respuesta tan automática como puede parecer: se va desarrollando progresivamente, de menos a más. Por esta razón es muy conveniente estar atentos a todo el proceso de evolución de este sentimiento: cómo el nivel de rabia va aumentando progresivamente en nosotros para tratar de cortarlo a tiempo.



Consejos:

- Salir del lugar donde uno se está enfadando.
- Comunicárselo a los demás sin críticas ni amenazas.
- Hacer algo que nos distraiga: ejercicio, caminar, poner música, etc.
- No volver hasta que uno esté calmado.

Observa la diferencia:

Ejemplo: Mi hijo pone la música muy alta

COMPORTAMIENTO CORRECTO

Me estoy enfadando, detecto esto, procuro calmarme, voy a la cocina y me bebo un vaso de agua. Cuando estoy tranquilo le pido a mi hijo que baje un poco la música.

COMPORTAMIENTO INCORRECTO

Entro en la habitación de mi hijo, le digo gritando que si se cree que esto es una discoteca, que hace falta ser un imbécil para escuchar la música tan alta, etc.

Culpa

Es normal que cuando uno comete un error o hace algo que daña a alguien haya un sentimiento de arrepentimiento o de lamentación. Estos sentimientos pueden influir en cambios de comportamiento, que suelen manifestarse en intentos de reparar el daño causado.

El sentimiento de culpa, sin embargo, va más allá del arrepentimiento o la lamentación: no es que me sienta mal por lo que he hecho, sino que me autocalifico de “mala persona” por ello.

La culpa deriva en sentimientos y comportamientos no deseados en lugar de dar pie a un cambio de comportamiento positivo. De hecho, la culpa a menudo es un sucedáneo del cambio, como veremos.

A veces, podemos utilizar la culpa para otros propósitos, como hemos visto en el cuadro de distorsiones negativas.

USO LA CULPA PARA

EJEMPLO

Autodisculparme de actuar indebidamente: cuando me siento culpable ante algo que he hecho mal, puedo llegar a pensar que eso ya es suficiente castigo, y perder de vista qué puedo hacer para cambiar.

Siento haberte llamado oveja negra pero es que me pones muy nerviosa.

Castigarme: me siento culpable por algo en lo que me he equivocado y me autocastigo.

Qué tonta soy, otra vez le he dado dinero a mi hijo. Pues ahora te aguantas sin comprarte los zapatos, por imbécil.

Expresar “buenas intenciones” que en realidad no se tienen: Sintiéndonos culpables a menudo nos autoconvencemos o convencemos a los demás de que nuestras intenciones son buenas aunque no tenemos intención de cambiar.

De verdad, que yo sé que en parte es mi culpa que llegué a casa tan tarde pero es que no me hace caso.

Protegerme del sentimiento de rabia: cuando me han enseñado que enfurecerse está mal, no importa si la crítica que nos han hecho es merecida o no, no puedo arriesgarme a sentirme enfadado, mejor me culpo.

Mi hija me ha vuelto a engañar, es que soy muy blanda, no la he sabido educar.

Mostrarme superior: con la culpa uno puede mirar por encima del hombro a otro por no sentirla siquiera.

Yo lo paso muy mal y me siento culpable cuando veo que mi hijo... pero su padre ni eso.



Nuestros sentimientos de culpa se incrementan con nuestros pensamientos, están llenos de términos como: tengo, debo, siempre, nunca, es horrible, etc.

Para deshacerse de la culpa es necesario cambiar nuestro diálogo interior. Hay que quitarse de principios rígidos y sentencias condenatorias, como podemos ver a continuación:

Ejemplo

INCORRECTO

Me he vuelto a equivocar, no debería haber insultado de esa manera a mi hijo. Qué horror. No soporto equivocarme. Soy la peor madre del mundo.

CORRECTO

Me he equivocado, no está bien hablar así a mi hijo, me gustaría no haberlo hecho, pero tampoco es el fin del mundo, esta manera de hablarle la voy a corregir.

Por último, planteamos una estrategia para evitar sentir una culpa que nos bloquea y no soluciona nada:

¿Cómo puedo dejar de sentirme culpable?

1. Examina el propósito de tu culpa, respondiendo a cuestiones como éstas: “¿Para qué me está sirviendo? ¿Qué obtengo con ella?”
2. Analiza los pensamientos que hay detrás: “tengo que ser perfecto”, “tener razón”, “ayudar siempre a los demás”.
3. Elige nuevas ideas, con un lenguaje que refleje el arrepentimiento y conduzca a una solución, como “me gustaría”, “sería mejor”, “desafortunadamente...”.
4. Decide qué quieres hacer:
 - Seguir sintiéndote culpable.
 - Comprometerte a cambiar de comportamiento: “¿qué haré diferente?”

9. LO MÁS SIGNIFICATIVO

- La comunicación afectiva es el vehículo de las relaciones interpersonales dentro y fuera de la familia.
- Permite la evolución y desarrollo de los miembros de la familia.
- Aunque a veces sea complicado, la comunicación afectiva no ha de romperse.
- Para que se mantenga una comunicación afectiva fluida hay que poner en marcha estrategias y habilidades anteriormente descritas:
 - Escucha activa.
 - Empatía.
 - Expresión de necesidades.
 - Asertividad.
 - Crítica constructiva.
 - Respeto y valoración.
 - Propuesta de alternativas.
 - Saber gestionar nuestros propios sentimientos.
- Es importante observar los avances y reforzar por ellos.



ACTIVIDADES

Se presentan tres actividades con objeto de que el animador pueda escoger la más apropiada en función de las características y necesidades del grupo.

- **Actividad 1: Comunicación verbal y no verbal.**
- **Actividad 2: El semáforo de la agresividad.**
- **Actividad 3: Cómo expresar nuestras críticas.**

ACTIVIDAD 1: COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

DESCRIPCIÓN

En la comunicación, lo que uno dice y cómo lo dice repercute en la respuesta que el otro le da. A lo largo de esta actividad se pretende mostrar la influencia recíproca del lenguaje verbal y no verbal y cómo la escucha es la base para una comunicación eficaz.

OBJETIVOS

- Reconocer, en el ámbito de las comunicaciones humanas, las señales verbales y no verbales.
- Adquirir y desarrollar habilidades de escucha empática.

TIEMPO APROXIMADO

Una hora y media o dos.

MATERIALES

- Pizarra.
- Material de escritura (folio y bolígrafo).
- Ficha 1.

ANTES DE EMPEZAR...

El formador comenzará la actividad explicando que un aspecto muy importante de las relaciones interpersonales es saber utilizar correctamente la comunicación verbal y no verbal.

Muchas veces no es lo mismo lo que expresamos verbalmente con nuestras palabras que lo que transmitimos con nuestro cuerpo. Es muy importante estar atentos al hecho comunicativo porque puede haber elementos que se nos escapan. En la comunicación distinguimos dos niveles: el verbal y el no verbal. Ante una discrepancia entre ambos, el receptor se quedará con este último, y no olvidemos que es el que más cuesta controlar, pues es el más inconsciente.

DESARROLLO

Secuencia 1: Representación de una conversación

Una vez que el formador ha introducido estas cuestiones iniciales, pedirá que dos voluntarios salgan a representar una pequeña escena.

En privado, a los dos voluntarios les da la siguiente consigna: “Mantened una conversación entre amigos en el que uno de ellos debe demostrar con su lenguaje no verbal que no le interesa nada lo que le están diciendo.”

Una vez terminada la representación, el formador preguntará al grupo grande: ¿Ha habido comunicación?, ¿qué decía su lenguaje verbal? ¿Y el no verbal? El formador, si fuera necesario, les reflejará el hecho de que siempre nos comunicamos, aunque no hablemos, porque siempre el lenguaje no verbal transmite información.



Secuencia 2: Trabajo en parejas

Una vez que los participantes han analizado el lenguaje no verbal, el formador introducirá la importancia de la escucha, prestando atención al nivel tanto verbal como no verbal de la misma.

Les pedirá que se unan a su compañero de la derecha y elijan un tema que genere tensión: política, deportes, maltrato a niños, igualdad de sexos, cumplimiento de tareas... El compañero defenderá la postura contraria mientras él se limita a escuchar activamente sin rebatirle, poniendo en práctica todo lo aprendido. Al terminar, el animador preguntará si se ha sentido escuchado y que argumenten su respuesta. Después cambiarán los papeles. Cada intervención tendrá 3 minutos de duración.

El formador señalará que escuchar algo que nos agrada o nos es indiferente es relativamente fácil, pero se torna más complicado cuando no estamos de acuerdo con lo que escuchamos, pues tendemos a cortar la escucha para contraatacar o convencer a nuestro interlocutor.

Secuencia 3: Trabajo en grupo

El formador comentará que para realizar una escucha eficaz es necesario prestar atención tanto a los sentimientos y necesidades que hay detrás del mensaje que estamos escuchando como a las conductas habituales que la dificultan.

A continuación, a los participantes se les entregará la ficha 1, que realizarán en pequeños grupos, durante 15 minutos.

Una vez terminada, pedirá que compartan la posible contestación, así como los sentimientos detectados en cada frase. Al final, como conclusión, señalará la importancia de no lanzarse a dar consejos no pedidos o —aún peor— juicios de valor, sino demostrar aceptación del sentimiento, aunque esto no tiene por qué implicar estar de acuerdo en la conducta.

COMENTARIO FINAL

✓ Cuando un hijo tiene problemas por el consumo de drogas es cuando más necesita a sus padres y a su familia. Es muy importante nuestro apoyo y los canales de comunicación tienen que estar abiertos para seguir la evolución de los acontecimientos.

ACTIVIDAD 2: EL SEMÁFORO DE LA AGRESIVIDAD

DESCRIPCIÓN

Aprender a manejar bien las emociones es importante en todos los momentos de la vida. Para las familias que atraviesan ciclos vitales estresantes (llegada de la adolescencia, consumo de drogas, etc.) es fundamental para poder enfrentarse bien a estas situaciones y no caer en el desaliento, la impotencia o la escalada de violencia.

En esta actividad vamos a realizar una pequeña intervención sobre cómo detectar los pensamientos que nos está produciendo una emoción, cuestionarse hasta qué punto es irracional y buscar pensamientos más realistas y funcionales.

También se trabajarán estrategias de autocontrol.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de que la agresividad no es una respuesta tan automática como puede parecer y se va desarrollando de menos a más.
- Practicar cómo saber cortar antes de estar completamente enfadados y emplear las técnicas adecuadas para ello.



TIEMPO APROXIMADO

Unos 40 minutos.

MATERIALES

- Pizarra.
- Tizas.
- Ficha 2.

ANTES DE EMPEZAR...

El formador introducirá la actividad hablando sobre la importancia de estar atentos a cómo actúa la agresividad en nosotros. No es algo que viene de repente, sin saber porqué, sino que, en realidad, es un proceso —muchas veces inconsciente o semiconsciente— por el que pasamos de un estado de relativa calma a uno de excitación, en mayor o menor medida. Es importante también recordar que sentir ira no es algo negativo, ya que lo que importa es lo que hacemos con la misma. La clave está en saber si la forma de expresarla es constructiva o no para nosotros y los demás.

DESARROLLO

Secuencia 1: Presentación del semáforo

El formador introducirá a los asistentes en la imagen de un semáforo que nos va indicando el grado de agresividad:

- El verde te dirá que la situación es más o menos normal y que no estás enfadado.
- El amarillo te indicará “cuidado, estás empezando a enfadarte mucho”.
- El rojo te indicará “peligro, te estás enfadando muchísimo, no sigas, detente”.

El animador les pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente en la que tuvieron un estallido de mal humor. Y les organizará para que se pongan en grupos pequeños y compartan con sus compañeros las situaciones elegidas.

Secuencia 2: Claves para controlar el enfado

Los participantes seleccionarán la situación que consideren más significativa, o que pueda dar más juego o aquella con la que la mayoría se sienta más identificada.

A continuación se les entregará la ficha 2, en la que se dan las instrucciones que tienen que seguir para controlar el enfado. Se les pedirá que escriban otras estrategias que hayan descubierto para enfocar bien la agresividad y la rabia.

Secuencia 3: Analizándonos

Una vez que hemos paralizado la respuesta agresiva y nos hemos distanciado de la misma, sería conveniente analizar lo siguiente:

- La situación en la que se da esa reacción.
- Qué es lo que vivimos en la misma (qué pensamientos, qué sentimientos, cómo reacciona nuestro cuerpo, etc.) y especialmente lo que ha sido tocado en nosotros para que se desencadene esa reacción.

Situación	Sentimientos	Pensamientos



- Una vez especificado lo anterior podemos ver si hay distorsiones en nuestros pensamientos (recordar cuadro de distorsiones cognitivas). El formador puede introducir que en ocasiones nuestra agresividad puede estar influenciada por los pensamientos que hemos podido tener en las circunstancias vividas.

Secuencia 4: Reformulándonos

Responder a los pensamientos y sentimientos negativos, con pensamientos y sentimientos ajustados a la situación que se está viviendo. Para ello podemos:

- Ampliar la información.
- ¿Qué pruebas contradicen eso que estoy pensando?
- ¿Qué detalles de la situación no he tenido en cuenta?
- Si otras personas en esta situación han salido adelante, ¿por qué yo no voy a poder?
- Buscar nuevos significados.
- Si pudiera ver la situación desde fuera ¿qué vería diferente?
- ¿Cómo puedo describir los hechos con más matices, con menos generalidades?
- ¿Qué piensan los padres que controlan la situación?
- ¿Estoy usando criterios propios de otras situaciones?

COMENTARIO FINAL

La ira es una realidad universal que según se exprese puede ocasionar grandes prejuicios, es muy frecuente dejarse llevar por ella y manifestarla de forma negativa. Pero eso no quiere decir que no podamos aprender a atemperar nuestra cólera y dominar esa rabia intempestiva que nos puede producir mucho sufrimiento a nosotros y a los demás.

ACTIVIDAD 3: CÓMO EXPRESAR NUESTRAS CRÍTICAS

DESCRIPCIÓN

Muchas veces nos molesta, no tanto lo que nos dicen, sino cómo nos lo dicen. Si expresamos nuestro malestar culpando, amenazando, insultando, se producirá en quien nos escucha una actitud defensiva y de resistencia a lo que decimos. De igual manera, si no respondemos adecuadamente a una crítica y nos lanzamos a contraatacar generaremos una escalada de comunicaciones negativas.

En esta actividad vamos a ver con detalle cómo los padres pueden adquirir habilidades para realizar y recibir críticas de una manera más constructiva que les ayude a conseguir más logros y reducir la tensión familiar.

OBJETIVOS

- Adquirir y desarrollar un comportamiento asertivo basado en el manejo adecuado de la crítica constructiva.

MATERIALES

- Pizarra.
- Material de escritura (folios y bolígrafos).
- Ficha 3.
- Ficha 4.

TIEMPO APROXIMADO

Una hora.



ANTES DE EMPEZAR...

Muchas veces las críticas se utilizan como instrumento para atacar a la otra persona, para ridiculizarla; también como venganza, recriminación irónica, insulto, etc., olvidando con frecuencia el objetivo último de una crítica: expresar algo que me molesta de otra persona y que me gustaría cambiar.

Existe un tipo de críticas que resultan muy útiles. Son aquéllas en las que se da a la otra persona la información sobre una conducta concreta que molesta y se le ofrecen sugerencias para cambiar los aspectos negativos.

DESARROLLO

Secuencia 1: Explicación de la ficha

Introducida la actividad, el formador entregará a los participantes la ficha 3, en la que se dan consejos para realizar críticas constructivas, y la explicará brevemente.

Secuencia 2: Explicación de la ficha

Pedirá a los participantes que piensen en una situación reciente en la que tuvieron que criticar la conducta de su hijo/a. Luego solicitará que dos voluntarios representen la formulación de una crítica constructiva a partir de la situación que exponga uno de ellos.

Pedirá a los participantes que aporten sugerencias, si procede, y centrará la atención en un único aspecto (máximo dos) a mejorar. Se repetirá la representación de la situación incorporando la sugerencia.

Secuencia 3: Trabajando cómo recibir críticas

Una vez realizada esta actividad, el formador explicará cómo se debe recibir una crítica y distintas estrategias para enfrentarse a ellas y entregará a cada participante la ficha 4 para realizar en grupo pequeño.

En el grupo grande, el portavoz de cada grupo expondrá los resultados. El formador, si es necesario, hará algunas sugerencias. Se repetirá la actividad incorporando las sugerencias.

COMENTARIO FINAL

Saber dar y recibir críticas es un elemento importante en la dinámica familiar, ya que fomenta el respeto mutuo y la aceptación de distintas opiniones personales, mejorando la convivencia.

En las familias donde hay muchas críticas, se produce una fuerte tensión y conflicto. Para gestionarlos bien es muy conveniente que se conozcan técnicas de autocontrol, como permitirse unos segundos para respirar hondo, “contar hasta 10”, tardar en responder hasta sentirse seguro, hablarse a uno mismo dándose instrucciones de calma y tranquilidad y recordar cuál es el objetivo de expresar y recibir críticas.

➡ CONCLUSIONES – BALANCE

La comunicación afectiva es el vehículo de las relaciones interpersonales. En concreto para la familia ha de ser uno de los valores más importantes, ya que permite la evolución, el crecimiento y el desarrollo de los integrantes del grupo familiar.

Es muy importante que se mantenga siempre una buena comunicación afectiva, incluso en las situaciones más difíciles no debe romperse, ya que hace menos complicado poder superarlas.

Las condiciones necesarias para establecer una adecuada comunicación afectiva están relacionadas con la puesta en práctica de unas estrategias y habilidades que los padres deben poner en marcha. La escu-



cha activa, la empatía, saber decir no o hacer críticas de forma adecuada, saber gestionar los sentimientos y saber expresarlos, todo ello propicia el bienestar de los miembros de la familia, que defienden sus derechos y deberes, proponen alternativas y se saben valorados y respetados.

➔ TAREAS PARA CASA

Se ofrece este apartado como una alternativa más, siempre y cuando el nivel de motivación e implicación de los participantes lo permita.

El formador sugerirá la realización de la ficha “Expresando cosas positivas”, para trabajar la capacidad de expresarnos de forma positiva y constructiva. Asimismo, recomendará bibliografía para profundizar en el tema de la comunicación y podrá proponer el visionado de alguna de las películas que aquí se mencionan.

También, se puede ofrecer la ficha “¿Qué hacemos con nuestro tiempo?” para reflexionar sobre la relación que existe entre el ocio y el desarrollo de los miembros de la familia, y como introducción al siguiente módulo.

➔ BIBLIOGRAFÍA PARA PROFUNDIZAR

Baldiz, M. y Rosales, M.I. (2005). *Adolescentes*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.

Una aproximación a la adolescencia desde el psicoanálisis. No sólo se describe lo que se supone que es la adolescencia, lo que sienten, piensan o hacen los adolescentes, sino que introduce conceptos como el inconsciente, los ideales o las pérdidas. Es una invitación a reflexionar sobre los procesos que se dan en la adolescencia tanto para los propios adolescentes como para los padres, educadores o psicólogos.

Ellis, A. (2004). *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona: Paidós Ibérica.

La ansiedad es un elemento muy positivo, ya que nos hace estar alerta en situaciones que pueden ser peligrosas. Sin embargo, si es exagerada, posiblemente resulte muy negativa, ya que nos hace vivir muchas situaciones como demasiado arriesgadas, y eso en ocasiones nos puede paralizar.

Este libro propone un método para que vivamos las situaciones peligrosas o arriesgadas con una ansiedad sana.

Ellis, A. y Chip, R. (2007). *Controle su ira antes de que ella le controle a usted*. Barcelona: Paidós Ibérica.

La ira es un fenómeno bastante común que se da en nuestra sociedad debido, en parte, al fuerte estrés al que estamos expuestos. Este libro ofrece algunas claves para aprender a calmar dicha cólera cuando ésta aparezca, para evitar que pueda afectar a nuestra vida privada y la de los que nos rodean.

Faber, A. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Zaragoza: Medici Ediciones.

Este libro ofrece a padres, madres y educadores técnicas, métodos sólidos, amables y eficaces para solventar problemas de comunicación entre padres e hijos.

Faber, A. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Zaragoza: Medici Ediciones.

Este libro presenta pautas de comunicación eficaces para mejorar la relación con los hijos adolescentes y solucionar los conflictos propios de esta edad de manera constructiva y eficaz. Está dirigido a padres y educadores que se relacionen con esta población.



Fleming, D. (2001). *Cómo dejar de pelearse con su hijo adolescente*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Este libro ofrece pautas sobre los temas calientes de discusión, como las diversiones, la libertad de movimientos, la sexualidad, las tareas de casa, el dinero, etc.

Quiles, M.J. y Espada, J.P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: Editorial CCS.

Obra con un planteamiento eminentemente práctico que contiene innumerables ejercicios relacionados con la autoestima y sus distintas facetas de aplicación, como son las habilidades sociales, la resolución de problemas o la comunicación. Constituye un libro bastante ameno y fácil de leer, ideal para padres y profesores.

Rodríguez, N. (2001). *Aprende a comunicarte con tu hijo*. Barcelona: Grijalbo Mondadori.

Facilita claves a los padres y madres para saber acompañar a sus hijos en su desarrollo, identificando sus códigos de comunicación.

➡ PELÍCULAS PARA UN VIDEOFORUM

***Billy Elliot* (2000). Género: Drama. Duración: 105 minutos.**

Sinopsis: EL padre de Billy se ha empeñado en que su hijo pequeño reciba clases de boxeo. El chico tiene un buen juego de piernas, pero carece por completo de pegada. Un día en el gimnasio, Billy se fija en una clase de danza que está impartiendo la señora Wilkinson, una mujer de carácter severo. Invitado a participar por la hija de la profesora, Billy se interesa por esa actividad. Cuando su padre se entera de que practica una disciplina tan poco viril, le obliga a abandonar las clases, pero Billy se empeña en seguir bailando.

***Como una imagen* (2004). Género: Comedia. Duración: 114 minutos.**

Sinopsis: Ésta es la historia de Lolita Cassard, una joven de 20 años enfadada con el mundo por no parecerse a las chicas que salen en las revistas o a su estilizada madrastra, y que desea tanto ser guapa, al menos para los ojos de su padre, y así poder conseguir que éste le preste un poco más de atención.

***Jack* (1996). Género: Comedia. Duración: 113 minutos.**

Sinopsis: Debido a su exagerada velocidad de crecimiento, cuatro veces superior a lo normal, un niño de 10 aparenta 40. Es en ese momento cuando sus padres deciden enviarlo a la escuela. Allí se sucederán todo tipo de complicadas situaciones, en lo que podría ser una tierna y divertida metáfora del paso a la adolescencia.

***Las mujeres de verdad tienen curvas* (2003). Género: Drama. Duración: 90 minutos**

Sinopsis: Ana tiene 18 años y le espera un futuro brillante. Está a punto de acabar los estudios de secundaria. Ha conocido a un chico al que le gusta tal como es. Ana es la primera de su familia que puede atreverse a soñar con ir a la Universidad, pero su educación modesta en un barrio del Este de Los Ángeles y la lealtad que siente por su familia la retienen. Carmen, su madre, tiene buenas intenciones, pero subestima el carácter de Ana y sus ganas de cambiar de vida.

***Pequeña Miss Sunshine* (2006). Género: Comedia/Drama. Duración: 101 minutos.**

Sinopsis: Los Hoover son una familia conflictiva: el abuelo esnifa cocaína y suelta palabrotas, el padre da cursos sobre el éxito con estrepitoso fracaso, la madre no da abasto, el tío se recupera de un suicidio frustrado al ser abandonado por su novio, el hijo adolescente lee a Nietzsche y se niega a hablar, y la hija pequeña, Olive, gafotas y ligeramente gordinflona, quiere ser una belleza. Cuando un golpe de suerte lleva a Olive a ser invitada a participar en el muy competitivo concurso de 'Pequeña Miss Sunshine' en California, toda la familia Hoover se reúne para ir con ella. Se apilan en su oxidada furgoneta Volkswagen y se dirigen hacia el Oeste en un trágicomico periplo de tres días lleno de locas sorpresas que les lleva al gran debut de Olive, el cual cambiará a esta familia de inadaptados de una forma que nunca hubieran imaginado.



Tapas (2005). Género: Tragicomedia. Duración: 87 minutos.

Sinopsis: Cinco historias se entrelazan en un barrio de la gran ciudad. Cinco mundos unidos en el día a día, con el bar, los comercios y el mercado como puntos neurálgicos, y que nos muestran sus inquietudes, miedos, esperanzas y sueños. El miedo a la enfermedad o la soledad de Mariano y Conchi, dos jubilados del barrio; la esperanza y tristeza de Raquel, mujer de mediana edad que vive su amor vía Internet; la incertidumbre del futuro de César y Opo, dos jóvenes que trabajan en el supermercado del barrio y que preparan sus vacaciones, o el descubrimiento por parte de Lolo de que hay algo más que su bar a través de su relación con Mao, su nuevo cocinero, nos conducen a través de la vida de un barrio de trabajadores en este guión lleno de ternura, comedia y amargura.

Una mente maravillosa (2001). Género: Drama. Duración: 134 minutos.

Sinopsis: es un drama intensamente humano sobre un auténtico genio, está inspirado en la vida del matemático John Forbes Nash Jr. El atractivo y altamente excéntrico Nash hizo un descubrimiento asombroso al comienzo de su carrera y se hizo famoso en todo el mundo. Pero su fulgurante ascenso a la estratosfera intelectual sufrió un drástico cambio de curso cuando la brillante mente de Nash se vio atacada por la esquizofrenia. Enfrentándose a un reto que hubiera destruido a cualquier otro, Nash luchó por recuperarse con la ayuda de su devota esposa Alicia. Tras varias décadas de penalidades logró superar su tragedia y recibió el premio Nobel en el año 1994. Hoy en día Nash es una leyenda viviente que sigue entregado a su trabajo.



FICHA 1. Identificar sentimientos

Imagina que tu hijo te dice las siguientes frases. Escribe qué le contestarías y el sentimiento que adivinas que hay detrás de lo que él te dice.

“Si no bebo para coger el puntillo, yo soy un parao.”

CONTESTACIÓN

.....

SENTIMIENTO

.....

“He vuelto a suspender el carné de conducir.”

CONTESTACIÓN

.....

SENTIMIENTO

.....

“Han quedado todos los del grupo y a mí no me han avisado.”

CONTESTACIÓN

.....

SENTIMIENTO

.....

“El revisor del metro me ha pedido el billete y no lo tenía.”

CONTESTACIÓN

.....

SENTIMIENTO

.....

“Esta noche he visto a mi hermana en un bar y se ha hecho la despistada.”

CONTESTACIÓN

.....

SENTIMIENTO

.....



FICHA 2. Cuando la agresividad se está empezando a apoderar de mí...

- Salir, si es posible, del lugar donde uno se está enfadando.
- Comunicárselo a los demás sin críticas ni amenazas.
- Hacer algo que nos distraiga: ejercicio, caminar, ir a tomar un vaso de agua, oír música,...
- No volver hasta que uno esté calmado...

- Utilizar otras estrategias (menciónalas):

.....

.....

.....

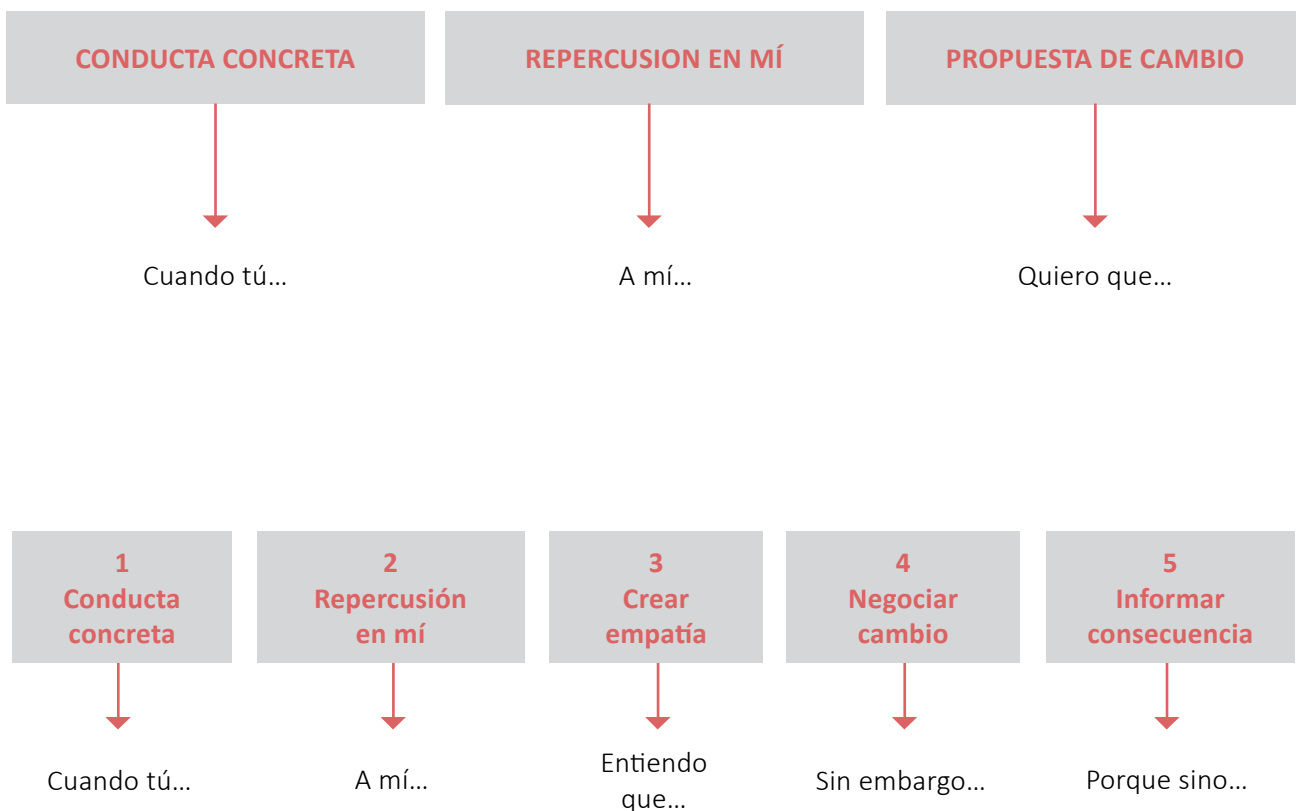
.....

.....



FICHA 3. Resumen de críticas constructivas

- 1º) Delimita el comportamiento que quieres criticar.
- 2º) Enfócalo siempre desde tu punto de vista (pienso..., siento....), en primera persona.
- 3º) No culpes o ataques, cíñete a los hechos, no a las interpretaciones.
- 4º) Limita el motivo de tu malestar exclusivamente a la conducta, NO a la totalidad de la persona.
- 5º) Señala conductas concretas, no cambios globales.
- 6º) Utiliza un lenguaje corporal positivo —mantén contacto visual—, habla seguro.
- 7º) Ofrece incentivos para el cambio de comportamiento y comprométete a colaborar para resolver la situación.
- 8º) Si tu crítica produce resultados positivos, reconócelo y agradéclo verbalmente.



FICHA 4

Te presentamos cuatro situaciones en las cuales es importante utilizar algunas estrategias que hemos trabajado, para resolverlas adecuadamente.

SITUACIÓN 1

Nuestra pareja nos hace una crítica ambigua y un tanto global, proponiéndonos un cambio poco realista, ¿Cómo le contestarías?, ¿qué técnica emplearías?

.....

.....

.....

SITUACIÓN 2

Nuestro compañero de trabajo insiste en culpabilizarnos de algo que ha ocurrido y de lo cual no nos sentimos, por lo menos, totalmente culpables.
¿Cómo le contestarías?, ¿qué técnica emplearías?

.....

.....

.....

SITUACIÓN 3

Estamos exponiendo nuestra opinión y nuestro hijo hace un comentario en tono de burla o de chiste fácil. ¿Cómo le contestarías?, ¿qué técnica emplearías?

.....

.....

.....

SITUACIÓN 4

Le pedimos a nuestro hijo que realice una tarea y nos da largas.
¿Cómo le contestarías? , ¿qué técnica emplearías?

.....

.....

.....



FICHA 5. Expresando cosas positivas

Piensa en un rasgo de tu hijo que le hace único, singular y especial. También piensa en un comportamiento que haya hecho esta semana que te sea gratificante.

HIJO

CUALIDAD

.....

.....

COMPORTAMIENTO

.....

.....

QUÉ LE HE DICHO

.....

.....

HIJA

CUALIDAD

.....

.....

COMPORTAMIENTO

.....

.....

QUÉ LE HE DICHO

.....

.....



FICHA: ¿Qué hacemos con nuestro tiempo?

En ocasiones las obligaciones y los gustos personales de los padres determinan la ocupación de tiempo de los hijos.

Para analizar este hecho es necesario que nos paremos, tengamos en cuenta las cosas que hacemos y porqué las hacemos y cómo influye en nuestros hijos y en nuestra pareja.

PROCEDIMIENTO PARA REALIZAR LA TABLA:

Los padres completarán la ficha, coloreando en azul las obligaciones laborales que tengan durante la semana. Posteriormente colorearán también de azul las horas en las que los hijos están también en la escuela. De amarillo, colorearán las horas destinadas de los padres y los hijos en tareas escolares. De color verde se colorearán las actividades extraescolares de los hijos y extralaborales de los padres. Finalmente, colorearán en naranja aquéllas que les queden libres y en rojo, las dedicadas a ocio compartido.

Una vez completada la tabla podemos contestar las siguientes cuestiones:

- ¿Descansamos en nuestras familias el tiempo suficiente?
- ¿Supedito el horario de mis hijos a mis obligaciones diarias?
- ¿Tenemos suficiente tiempo libre?
- ¿Qué hacemos los miembros de nuestra familia con nuestro tiempo libre?
- ¿Existen espacios de ocio compartido?



FICHA (continuación)																												
	LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES				SÁBADO				DOMINGO			
	P	M	H	H	P	M	H	H	P	M	H	H	P	M	H	H	P	M	H	H	P	M	H	H				
1																												
2																												
3																												
4																												
5																												
6																												
7																												
8																												
9																												
10																												
11																												
12																												
13																												
14																												
15																												
16																												
17																												
18																												
19																												
20																												
21																												
22																												
23																												
24																												

