

# 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 PADRES/MADRES**



**fad**

## ➔ Introducción

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 interrelacionarnos con los demás.

En el siguiente módulo vamos a reforzar estrategias comunicativas que ayuden, por un lado, a mejorar el clima afectivo de la familia y, por otro, a saber utilizar el lenguaje para resolver conflictos y alcanzar soluciones.

## ➔ Importancia de la comunicación

Las habilidades comunicativas-afectivas nos van a ser muy útiles para disminuir las tensiones, mantener los canales de comunicación abiertos con nuestros hijos, poder llegar a negociaciones, etc.

La comunicación es un proceso **dinámico y bidireccional** entre las personas que participan en ella.

### ¿Cómo modificar el circuito de comunicación negativa?

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

Elementos que facilitan la **ESCUCHA ACTIVA**:

- Buscar la mejor predisposición personal: estar sereno, estar abierto y atento al otro, con interés de comprender...
- Buscar el momento adecuado.
- Evitar juicios a priori.
- Preguntas al principio abiertas: ¿Qué tal ayer...? ¿Y a ti qué te parece...?
- Respuestas de reconocimiento y reafirmación: “Claro”, “Sí sí”, “ya ya”, etc.
- Murmullos de aprobación o negación: “ahá”, “Umm, umm”.
- Mirar a los ojos.
- Asentir con la cabeza.
- Postura corporal y facial receptiva.
- Las preguntas aclaratorias demuestran que te interesa el tema.
- Repetir de vez en cuando las últimas palabras de la frase del hablante.
- Pequeño resumen con tus palabras: “O sea que...”, “Si he entendido bien...”.

A este tipo de escucha se le llama **empática** y es lo que realmente todos andamos buscando cuando nos comunicamos: **sentirnos comprendidos**.



## ➔ Reforzar la comunicación positiva

La comunicación positiva aumenta la cohesión familiar y la autoestima de sus miembros. Ayuda a que nuestros hijos acepten mejor las críticas porque saben que cuando hacen las cosas bien se les dice, no solo cuando las hacen mal.

Para una buena expresión de reconocimiento, es aconsejable una descripción concreta del acto a elogiar y expresar el sentimiento que nos despierta. Por ejemplo: *“Cuánto me alegra que esta semana te hayas organizado los gastos y hayas llegado bien hasta el domingo”*.

## ➔ Expresar constructivamente las críticas

Nuestra labor como padres no es solo ayudar a nuestros hijos a cambiar las conductas criticadas sino enseñarles, mediante nuestro ejemplo, una manera más constructiva de vivir la crítica.

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

### Crítica constructiva básica:

Conducta concreta: *“Cuando tú...”*

Repercusión en mí: *“A mí...”*

Propuesta de cambio: *“Quiero que...”*

Para que una crítica sea constructiva es aconsejable:

- Delimitar el comportamiento que se quiere criticar.
- Enfocarlo desde tu punto de vista. Mensajes-yo (pienso..., siento...).
- No culpar ni atacar, ceñirse a los hechos, no a las interpretaciones.
- Limitar el motivo de malestar exclusivamente a la conducta, no a la totalidad de la persona.
- Señalar conductas concretas, no cambios globales.
- Utilizar lenguaje corporal afirmativo, manteniendo el contacto visual y mostrando seguridad.
- Ofrecer incentivos y colaboración para el cambio.
- Agradecer y reconocer verbalmente los resultados que produzca la crítica.



## ➔ Conocer nuestros sentimientos y aprender a manejarlos

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.

### 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 aparece cuando la emoción de ansiedad es demasiado intensa, demasiado frecuente, demasiado duradera, desproporcionada o no se corresponde con una situación de amenaza “real”. Vamos a ver **tres técnicas** aconsejables para mitigar la ansiedad:

#### 1. Intentar cambiar los pensamientos y emociones negativas inapropiadas por otros pensamientos y emociones más adecuados a las situaciones.

- Analizar la situación en la que se da esa ansiedad.
- Analizar la vivencia ante esa situación: sentimientos, pensamientos, conductas, etc. (*ver cómo me cuento lo que está pasando*).
- Identificar pensamientos negativos.
- Responder a los pensamientos y sentimientos negativos, con pensamientos y sentimientos ajustados a la situación que se está viviendo.

2. **Relajación mediante la respiración.** Es importante practicar una respiración que nos permita relajarnos.

3. **Utilizar autoinstrucciones para manejar la ansiedad.** 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.

### RABIA, AGRESIVIDAD

La agresividad es un comportamiento destructivo dirigido contra otra persona con la intención de causarle daño físico o daño psicológico. 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 apartado anterior.

El nivel de rabia va aumentando progresivamente en nosotros, así que es importante estar atentos al desarrollo de este sentimiento.

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.



## 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.

¿Cómo puedo dejar de sentirme culpable?

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



## ➔ TAREAS PARA CASA

- **Expresando cosas positivas**

Piensa en una cualidad de cada uno de tus hijos/as que los hace únicos/as, singulares y especiales.

También piensa en un comportamiento que hayan hecho esta semana que te sea gratificante y en qué les has dicho a raíz del mismo. Si te das cuenta que no les has manifestado tu agrado, ni les has dicho nada positivo, puedes hacerlo en este momento, o en la próxima ocasión que se te presente.

Para llevar a cabo la actividad, vamos a utilizar la tabla que aparece a continuación.

	CUALIDAD	COMPORTAMIENTO	QUÉ LE HE DICHO?
HIJO/A			

*En el siguiente módulo hablaremos sobre la planificación del ocio en la familia. Os presentamos a continuación una actividad a modo de introducción de dicho módulo:*

- **¿Qué hacemos con nuestro tiempo?**

Para llevar a cabo la tarea, vamos a completar la tabla que aparece en la página siguiente según estas consignas: se colorearán en azul las **obligaciones laborales** de los padres durante la semana. Y también de azul colorearán las **horas en las que los hijos están en la escuela**.

Posteriormente colorearán de amarillo las **horas** de los padres y los hijos **destinadas a tareas escolares**. De color verde se colorearán las **actividades extraescolares de los hijos y extra laborales 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 reflexionar y 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?



		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
LUNES	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
MARTES	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
MIÉRCOLES	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
JUEVES	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
VIERNES	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
SÁBADO	H																															
	H																															
	M																															
	P																															
DOMINGO	H																															
	H																															
	M																															
	P																															

\* P= padre, M= madre, H= hijo1, H= hijo 2

