

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPIACIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES**

CURSO 2007-2008

***UNIDAD DE TRABAJO: COMUNICACIÓN,
ASERTIVIDAD Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
EN LA FAMILIA***

1. INTRODUCCIÓN:

Un dicho africano dice algo así como que “para tener un hijo sólo hacen falta unos padres, para educarlo hace falta toda la tribu”. Efectivamente, la educación debe ser un compromiso de todos los estamentos y fuerzas sociales, pero nuestra sociedad es compleja por la diversidad de puntos de vista y de culturas que se están instalando en nuestra sociedad por lo que llegar a puntos básicos que sean admitidos y respetados por todos es difícil, pero necesario.

Por eso, la tarea de educar es cada vez más compleja, tanto la educación informal, que se suele transmitir a nivel familiar y social, como la educación formal, referida a la que se imparte en los centros educativos.

En este tema trataremos de la comunicación, en un sentido amplio, como medio básico de relación social y de educación. Dentro de la estructura familiar es un pilar importante al ser el canal a través del cual se transmiten aspectos tan importantes como la afectividad, los sentimientos, los valores, el respeto, etc.

La comunicación es la transmisión de mensajes entre las personas y constituye el fundamento de las relaciones humanas. La comunicación no se reduce al hecho de solo hablar, puesto que dos personas pueden hablar entre sí y no comunicarse. Para que se dé el proceso de la comunicación entre dos personas tiene que establecerse un intercambio de mensajes o permuta de información. En la comunicación se establece una reciprocidad entre los dos comunicantes, un intercambio de información, ideas, pensamientos, sentimientos.

El proceso de la comunicación se produce cuando un emisor (el que habla), transmite un mensaje (información que se transmite: pensamiento, opinión, sentimientos) a un receptor (el que escucha), y este mensaje es recibido y comprendido por el receptor.

2. OBJETIVOS:

1. Destacar la importancia de la comunicación en la familia.
2. Percatarse los distintos aspectos a tener en cuenta para facilitar la comunicación.
3. Conocer el concepto de asertividad y su aplicación en la vida cotidiana.
4. Destacar la importancia de la asertividad en la educación de los hijos.
5. Plantear propuestas sobre la práctica de la asertividad.
6. Profundizar en estrategias sobre resolución de conflictos, especialmente en el ámbito familiar.
7. Proponer actividades de debate sobre diversos aspectos de la familia.

3. CONTENIDOS:

1. FAMILIA Y COMUNICACIÓN

- a. ¿Qué es la comunicación?
- b. ¿Qué déficits o carencias pueden entorpecer el proceso de comunicación?
- c. ¿Qué componentes tiene la comunicación?

- d. ¿Qué relación puede existir entre la comunicación verbal y no verbal?
- e. ¿Qué habilidades son necesarias en la comunicación familiar?
- f. Estilos de comunicación:
 - Pasivo.
 - Agresivo.
 - Asertivo.
- g. Características de la comunicación con los hijos
 - Consejos para tratar a los más pequeños (hasta 3 años)
 - Consejos para tratar a niños en edad Preescolar (de 4 a 7 años)
 - Consejos para tratar a niños de primer ciclo de básica (de 7 a 12 años)
 - Consejos para tratar a los adolescentes.
 - El diálogo padres-hijos en la adolescencia.

2. ASERTIVIDAD

- a. Pero ¿qué es ser asertivo?
- b. La asertividad o la autoafirmación personal ¿Se nace con ella o se hace?
- c. ¿Cómo se manifiesta la asertividad?
 - La asertividad positiva.
 - La asertividad negativa.
 - La asertividad empática.
 - La asertividad progresiva.
- d. ¿Qué debemos tener en cuenta en la familia con respecto a la asertividad?
- e. ¿Qué habilidades asertivas o de autoafirmación podemos practicar?
 - Hacer y recibir cumplidos
 - Hacer peticiones
 - Rechazar demandas: decir no
 - Mantenernos firmes en la negativa
 - Hacer frente a las críticas
 - Acuerdo asertivo.
 - Pregunta asertiva.
 - Defensa asertiva.
 - Expresar molestia, desagrado o desacuerdo
- f. ¿Qué beneficios puede aportar la asertividad en la comunicación familiar?
 - La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo
 - Prevención de conflictos
 - La asertividad ayuda a mejorar las relaciones
 - Es una habilidad de autoprotección para nuestros hijos
 - Necesidad del ejemplo de los padres

3. LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

- a. Cuando existe un problema en la relación padres-hijo:
 - Ventajas de los mensajes “yo”

- El método “nadie pierde” para resolver conflictos
- b. El diálogo entre padres e hijos: su importancia para resolver conflictos
- C. Recursos para solucionar problemas:
 - a) *La confianza mutua*
 - b) *El control limitado y moderado de los hijos*
 - c) *Libertad y autonomía*
 - d) *La autonomía y la emancipación de los hijos*
 - e) *Apertura emocional*
 - f) *La unión entre los padres*
 - g) *Autocrítica de los modelos conocidos*
 - h) *La colaboración entre padres e hijos*
 - i) *La negociación*
 - j) *La comunicación*
 - k) *Proporcionar un ambiente positivo*

4. SECUENCIA DE DESARROLLO:

1. FAMILIA Y COMUNICACIÓN

a. ¿Qué es la comunicación?

El proceso de la comunicación se produce cuando un emisor (el que habla), transmite un mensaje (información que se transmite: pensamiento, opinión, sentimientos) a un receptor (el que escucha), y este mensaje es recibido y comprendido por el receptor.

EMISOR → MENSAJE → RECEPTOR

Para comunicarse con otra persona no basta con hablar hay además que conseguir:

- Elaborar claramente la idea que queremos transmitir: mensaje.
- Captar la atención del oyente: conseguir ser escuchado.
- Transmitir un contenido comprensible para el oyente: código común.
- Que nuestro mensaje sea comprendido por el oyente: interpretación del oyente.
- Que el oyente nos dé un mensaje de vuelta: que nos transmita lo que ha comprendido.

El objetivo de la comunicación es que el mensaje que queramos transmitir sea descifrable por un código común para que se dé el entendimiento entre las dos personas.

Es obvio que esto no se produce con éxito en muchas ocasiones: las personas no se entienden, se malinterpretan, la conversación se interrumpe, se produce la comunicación rebote, o lo que es peor, se convierte en gritos.

b. ¿Qué déficits o carencias pueden entorpecer el proceso de comunicación?

Los déficits o carencias que pueden entorpecer el proceso de la comunicación pueden ser:

Respecto del que habla	Respecto al que escucha	Respecto del mensaje
<ul style="list-style-type: none"> - No conoce a la persona a quién se dirige. - No habla el mismo lenguaje que su interlocutor (lenguaje no se refiere solo 	<ul style="list-style-type: none"> - No ha escuchado correctamente el mensaje. - No interpreta adecuadamente el mensaje. - No muestra interés por lo 	<ul style="list-style-type: none"> - No es comprensible, no se adecua a las características del oyente. - Es difícil de interpretar, es abstracto, ambiguo.

<p>al idioma)</p> <ul style="list-style-type: none"> - No se adapta a los niveles de edad y conocimientos del otro. - No sabe con qué objeto inicia la comunicación. - No se comunica directamente por miedo a las consecuencias. 	<p>que se dice.</p> <ul style="list-style-type: none"> - No da señales de escucha, no responde. - Carece de habilidades para escuchar. 	<ul style="list-style-type: none"> - No es directo y se expresa con rodeos. - No es interesante, no incita a comunicarse.
--	--	---

c. ¿Qué componentes tiene la comunicación?

La comunicación es algo mucho más amplio que las palabras, incluyendo otros elementos no menos importantes como: el lenguaje corporal, el movimiento, los gestos. La comunicación entre los seres humanos incluye dos elementos:

- El **contenido** (la palabra).
- La **forma** (la manera de decir el contenido).

De esta forma, la comunicación comprende dos formas o canales de transmitir la información o mensaje:

Comunicación verbal: Con ella nos comunicamos a través de las palabras, por medio del lenguaje oral. El aspecto verbal transmite el contenido de la comunicación, lo que queremos decir.

Comunicación no verbal: Con ella nos comunicamos a través de los gestos, la expresión facial (mirada, sonrisa), el código corporal (posturas), los aspectos no lingüísticos de la conducta verbal como el tono de la voz, el ritmo, la velocidad de la conversación, las pausas, y también con la utilización del espacio personal como la distancia de interacción con la persona con la que hablamos. El aspecto no verbal transmite la forma, es decir los sentimientos y las emociones del emisor que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor.

d. ¿Qué relación puede existir entre la comunicación verbal y no verbal?

La comunicación verbal y no verbal deben tener una coincidencia para que los mensajes sean recibidos de forma coherente: cuando con la palabra queremos decir una cosa (mensaje verbal o contenido) y con los gestos (mensaje no verbal o la forma) otra, el mensaje al que prestamos atención es al no verbal, quedando invalidado el mensaje verbal.

La comunicación no verbal es a la que más atención prestamos y la que más nos impacta puesto que proporciona una información más fiable en situaciones en las que no podemos confiar en lo que se está comunicando con palabras, bien porque quien habla propone intencionadamente engañarnos, bien porque ha bloqueado o reprimido la información que deseamos conocer. Esto hace que el proceso de la comunicación sea todavía más complejo ya que el mensaje tiene un contenido o lo que se dice pero también una forma o como se dice, que modula y expresa la intención del que habla. Es más fácil disimular, o engañar, con los aspectos verbales que con los no verbales.

e. ¿Qué habilidades son necesarias en la comunicación familiar?

En este punto vamos a tratar una serie de habilidades para conseguir una comunicación positiva con los demás. Se trata de conseguir un estilo de comunicación que sea

beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

En primer lugar debemos hacer referencia a la habilidad básica en la comunicación humana: la escucha activa. La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que nos dice sino, y lo más importante, imaginar como se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice.

¿Debemos expresar los sentimientos, las emociones o los deseos aunque molesten o dañen a los demás? ¿Debemos evitarlos?

Una comunicación equilibrada consistiría, en encontrar el punto medio entre estos dos extremos de comportamiento: alcanzar la expresión abierta y serena de nuestras opiniones, deseos y sentimientos sin herir ni dañar a la otra persona.

f. Estilos de comunicación:

Las personas pueden comportarse de manera pasiva, agresiva o asertiva dependiendo de la situación o de su manera de comportarse. Por supuesto que no siempre actúan de la misma manera, sino que emplean una u otra forma en diferentes ocasiones. Pero cuando siempre actúa de la misma manera hablamos de una tendencia fija de comportamiento.

Cuando aprendemos a identificar y comprender cada uno de estos distintos modos de reaccionar podemos darnos cuenta de las consecuencias que obtenemos con ellos.

- **Pasivo:** Las personas que se comportan de manera pasiva suelen ceder ante los deseos y propuestas de los demás, nunca consiguen hacer lo que desean, suelen dar preferencia a los derechos de los demás sobre los suyos, y aunque suelen ser muy queridas por lo “buenas personas” que son con los demás, a la larga se sienten frustradas, anuladas y manipuladas por los demás, lo que les causa graves problemas de autoestima.
- **Agresivo:** Las personas que se comportan de manera agresiva, siempre consiguen lo que quieren aún a costa de molestar, ofender o herir a los demás, siempre prevalecen sus necesidades y deseos sin considerar las de los demás, son poco queridas y suelen ser rechazadas, lo que también repercute en su autoestima.

¿Podemos encontrar un estilo adecuado para la comunicación sana y constructiva?

- **Asertivo:** Las personas que se comportan de manera asertiva consiguen más a menudo lo que desean y, lo que quizás es más importante, *respetan los derechos propios y los de los demás, por lo que se sienten más satisfechos consigo mismos y en la relación con los demás.*

La idea es que aprendamos a identificar los diferentes estilos de comportamiento en la comunicación para potenciar las conductas asertivas y minimizar las otras ya que estas últimas crean sentimientos negativos en los demás y en nosotros mismos.

El comportamiento pasivo	El comportamiento agresivo	El comportamiento asertivo
<ul style="list-style-type: none">• No saber cuáles son sus derechos o no saber cómo defenderlos.• No tener criterios propios. Quedarse callados y	<ul style="list-style-type: none">• No respetar a las personas con las que se relaciona. Utilizar amenazas, descalificaciones, insultos y desconsideraciones.	<ul style="list-style-type: none">• Hablar honestamente para resolver problemas.• Estar satisfecho consigo mismo, sentirse con autocontrol.

<p>esperar a que los demás tomen las decisiones por ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un habla temblorosa, voz baja que se acompaña de silencios. Acompaña casi siempre en su hablar palabras como: “quizás, supongo, tal vez, realmente no es importante, tienes razón...”. • Un comportamiento no verbal que se manifiesta en una mirada huidiza y asustada, sin mirar al otro, cara triste y los hombros generalmente encogidos. Gestos desvalidos. • Trata de negar o quitarle importancia a las situaciones si le cuestionan, e incluso llega a evitar enfrentarse en la discusión, aunque tenga razón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tratar de dominar a los demás. Querer tener siempre la razón. • Conseguir lo que quieren hiriendo a los de más, humillándolos o incluso intimidándolos. • Imponer reglas y querer tomar siempre las decisiones. • Un volumen de voz muy alto. • Hablar sin escuchar, utilizando además insultos y amenazas. • Mantener una mirada desafiante, postura dominante e intimidatoria, una expresión de enfado, gestos extremadamente exagerados, tensión en todo el cuerpo y dedo siempre en alto o amenazante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mensajes en primera persona. Expresar opiniones y sentimientos desde el yo: “yo pienso, opino, siento que...”. • Respetar del mismo modo a los demás. “Qué te parece, qué piensas...”. • Conocer sus derechos y defenderlos, exponiendo las cosas clara y abiertamente. • Un habla modulada y fluida sin vacilaciones ni muletillas. • Nivel de voz conversacional mirando a los ojos del interlocutor. • Un comportamiento no verbal que se caracteriza por transmitir seguridad y respeto, con una expresión de cara tranquila, una mirada directa y un cuerpo relajado.
---	---	---

CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

La comunicación depende, entre otras cosas, de la edad de nuestro hijo. En este cuadro resumimos algunos consejos a tener en cuenta (Cuadros tomados del libro «*Recetas para Educar*»):

<p align="center">Consejos para tratar a los más Pequeños (hasta 3 años)</p>	<p align="center">Consejos para tratar a niños en edad Preescolar (de 4 a 7 años)</p>
<p>(Es previsible que el niño diga a todo que no).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ofrézcale alternativas.</i> • <i>Felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo.</i> • <i>Póngase en su lugar.</i> • <i>Trate de distraerle.</i> • <i>Póngale límites.</i> 	<p>(Es fácil que a esa edad nos vuelvan locos con sus preguntas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cree una gran familia.</i> • <i>Acepte sus limitaciones.</i> • <i>Búsquele compañeros de juego.</i> • <i>Busque la ayuda de un niño de su edad.</i> • <i>Establezca un tiempo especial para atender a sus preguntas.</i>
<p align="center">Consejos para tratar a niños de primer ciclo de básica (de 7 a 12 años)</p>	<p align="center">Consejos para tratar a los adolescentes</p>
<p>(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo)</p>	<p>(Su comportamiento puede ser hiriente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>No tome la forma de ser de un</i>

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hágale saber que el desacuerdo es normal.</i> • <i>Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.</i> • <i>Busque la verdad en lo que él dice.</i> • <i>Expóngale su punto de vista.</i> • <i>Utilice el sentido del humor.</i> 	<p><i>adolescente como algo personal.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Escuche positivamente.</i> • <i>Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.</i> • <i>Explíquele que es bueno tener secretos.</i> • <i>Intente ser un buen modelo para su hijo.</i>
---	--

G. El diálogo padres-hijos en la adolescencia

¿Cómo nos comunicamos con nuestros hijos adolescentes?

Anteriormente vimos la comunicación, los principales estilos en la comunicación y la asertividad. Aquí, por su importancia, queremos centrarnos en el tema específico del diálogo de los padres con los adolescentes.

Sugerimos algunas ideas a tener en cuenta para el diálogo entre los padres e hijos adolescentes:

- Para lograr una buena comunicación, si están en una discusión y no puede lograr el acuerdo perfecto, póngase, al menos, en una actitud de apertura y disponibilidad para acercarse más a su hijo y para conocerle mejor. Más tarde quizás se podrá reemprender el diálogo.
- Una disponibilidad afectiva favorece el número y la calidad de la comunicación.
- Comprenda que el adolescente necesita “practicar la dialéctica”, por lo que suelen buscar la discusión y el enfrentamiento con frecuencia. No se irrite por esta actitud, sea razonable y practique tranquilamente con él.
- Sepa que el adolescente discute muchas veces más para convencerse a sí mismo que para convencer al interlocutor. Tenga un poco de paciencia y escúchele, sea receptivo y verá que muchas tensiones desaparecen.
- El adolescente desea afirmar su autonomía de pensamiento, además de acción y muchas veces adopta, por sistema, la opinión contraria a la que sostienen sus padres en cualquier tema. No se muestren preocupados por este proceso del adolescente del que él puede sacar placer dialéctico y ustedes irritabilidad.
- No descalifique ni menosprecie las ideas u opiniones del adolescente. Para él son muy importantes. Piense que, en todo caso, está construyendo su mundo intelectual. No olvide que el adolescente está lleno de sueños y fantasías y el adulto de realidades y de obligaciones.
- No se alarme de la actitud “enfrentadora” del adolescente, él también está en un período de lucha interna y externa intensa.

2. LA ASERTIVIDAD EN LA FAMILIA

a. Pero ¿qué es ser asertivo?

Ser asertivo significa confiar en uno mismo, en nuestras opiniones, nuestros derechos, deseos, relaciones, etc. Es lo que definimos como la **autoafirmación personal**: responsabilizarse uno mismo de sus sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones, derechos, y darlos a conocer a los demás. También significa aceptar que los demás también tienen exactamente el mismo derecho a autoafirmarse.

b. La asertividad o la autoafirmación personal ¿Se nace con ella o se hace?

La asertividad no es un rasgo de personalidad que unos tienen y otros no, es un estilo de comportamiento que se manifiesta a través de la comunicación y que, como tal, puede aprenderse.

c. ¿Cómo se manifiesta la asertividad?

Existen diversos tipos o formas de “manifestarse” la asertividad:

1. La asertividad positiva. Consiste en expresar de forma clara, abierta y sincera el afecto y los sentimientos positivos que se sienten o que le hacen sentir otras personas.

Es reconocer todo aquello que le gusta de los demás y ser capaz de expresarlo sin vergüenza y sin miedo. Ejemplos de comunicación asertiva positiva: “Me gusta mucho trabajar contigo; me haces las cosas muy fáciles; estoy feliz de haberte conocido; siento admiración por ti...”.

2. La asertividad negativa. Consiste en saber decir no o saber negarse cuando no estamos de acuerdo con lo que nos piden, por ejemplo: “No voy a ir a esa fiesta; no quiero, no me apetece; no estoy de acuerdo contigo; no, eso no lo voy a hacer...”. También consiste en expresar comentarios o sentimientos negativos cuando la conducta de alguien nos hace sentir mal o nos incomoda, por ejemplo: “Me molesta que me interrumpas delante de la gente; me gustaría que me respetaras cuando hablo con alguien; no me parece bien lo que me has hecho; estoy molesto contigo...”.

Esta afirmación negativa, que consiste en expresar lo que nos hace sentir mal y aclararlo para que no vuelva a suceder, ayuda a sentirnos mejor al expresar lo que sentimos y nos ayuda a mejorar las relaciones.

3. La asertividad empática. Consiste en expresar nuestros deseos y sentimientos pero después de haber reconocido la situación y los sentimientos del otro: “sé que estás cansado y ya no aguantas más pero yo necesito que ahora me ayudes; sé que puede que no te guste pero quiero decirte algo...”.

4. La asertividad progresiva. Comienza cuando, a pesar de los esfuerzos por ser asertivos y empáticos, la otra persona no responde positivamente. Entonces debemos aumentar la firmeza y repetir nuestra postura pero sin ponernos agresivos, por ejemplo: “por favor, te estoy pidiendo que dejes de interrumpirme, cállate ya...”.

d. ¿Qué debemos tener en cuenta en la familia con respecto a la asertividad?

- Debemos desarrollar y practicar la asertividad.
- Enseñar, desarrollar y ayudar a practicar a su hijo la asertividad en la familia. Este aprendizaje le servirá de mucho para situaciones fuera de casa.
- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Los padres son los mejores maestros de sus hijos. Debemos enseñarles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

E. ¿Qué habilidades asertivas o de autoafirmación podemos practicar?

Para cultivar una óptima valiosa y práctica asertividad tenemos que poner en funcionamiento las siguientes habilidades:

➤ **Hacer y recibir cumplidos**

Mediante los cumplidos se destacan las características positivas de una persona o de la tarea que está realizando. Los cumplidos actúan como refuerzo positivo (recompensa) y hacen las relaciones más agradables, hacen ver que no nos olvidamos de las personas y que se las valora.

La forma de hacer un cumplido es referirse a alguna conducta, la apariencia o las características de su hijo. Hay que ser específico, diga exactamente lo que le gusta y diga el nombre de la persona a quien se lo dirige. No escatime cumplidos a sus familiares y en especial a su pareja e hijos. Ejemplo: “María, me ha gustado mucho que juegues sin pelearte con tu hermano pequeño, estoy orgullosa/o de como te has portado esta tarde”.

➤ **Hacer peticiones**

Con hacer peticiones nos referimos a pedir favores, reclamar ayuda, solicitar a otra persona que cambie de conducta, en definitiva, reivindicar lo que se quiere, siempre que no atropelamos los derechos de los demás.

Como padre o madre, debemos aprender la habilidad de realizar peticiones de manera que no moleste a quien se le pida y que acceda a su petición la mayoría de las veces, aunque, ha de tener presente que la otra persona tiene derecho a decir no. En este sentido tenga presente:

- Ser directo. No es necesaria ninguna justificación, aunque una explicación ayuda bastante: “Quiero pedirte algo: por favor, me cambias el turno de trabajo el sábado? Necesito ese día libre.”
- No tome las respuestas negativas como algo personal. Debemos estar preparados para el no. El otro también tiene su derecho a negarse.
- No disculparse por tener que pedir algo: “Perdona, no debería pedirte...”.
- Volver a repetir la petición o clarificarla, si vemos que no accede a la primera: “Tal vez no me haya usted entendido, necesito el coche para el lunes, quisiera que hicieran todo lo posible para tenerlo acabado el lunes”. Nunca utilizar la amenaza, la coacción o el insulto para conseguirlo.

➤ **Rechazar demandas: decir no**

Cuando se nos hace demandas que consideramos no son adecuadas o no queremos atenderlas, tenemos que ser capaces de rechazarlas o a decir no. Para ello contemple lo siguiente:

- Diga simplemente no. Puede dar una explicación si lo cree conveniente, pero no estamos obligados a justificarnos. Los mejores motivos son los que se basan en sus propios deseos, o puntos de vista: “no me gusta, no me apetece, no me parece bien, no quiero...”
- Si dudamos o necesitamos tiempo para meditar la decisión, no nos debemos dejar presionar, podemos decir: “lo tengo que pensar.”
- No demos excusas, dan pie a que sean invalidadas y es el comienzo del juego de la manipulación. Cuantas más pegas le encontremos a hacer lo que nos piden, más soluciones nos dará el interlocutor para que lo hagamos, si no tenemos ganas de ir, no digamos: “es que no tengo coche”, pues nos pueden responder: “tranquilo, vamos en taxi”.
- Sepamos aceptar las consecuencias de nuestra decisión. La mayoría de las personas se enfadan o disgustan cuando reciben un no. No intentemos quedar bien si vamos a decir no, debemos conformarnos con mantenernos serenos y no ofender a la otra persona.

- Ofrezcamos una alternativa viable para ambos, si la otra persona nos importa y deseamos mantener una buena relación.
- Repetir la negativa, en caso de insistencia y de intentos de manipulación por parte de la otra persona (en el caso que pretenda que nos sintamos responsables de solucionar su situación).

➤ **Mantenernos firmes en la negativa**

- Se trata de defender nuestro punto de vista, nuestra negativa, nuestra postura con tranquilidad, sin dejarse manipular por aspectos irrelevantes, excusas triviales o la agresividad del interlocutor.
- Debemos hacer caso omiso a los intentos de manipulación por parte del interlocutor, este puede recurrir al recurso de la buena relación, a hacernos responsable de la situación, a amenazas de posibles consecuencias negativas. Debemos no dejarnos influir por todas estas argucias.
- Repetir, con firmeza, hasta que el interlocutor se convenza de su postura o nos ofrezca una alternativa viable.

➤ **Hacer frente a las críticas**

La mejor manera de reaccionar ante una crítica consiste en analizar serenamente cuál es el tipo de crítica que le están haciendo, aceptar las que son justas y defenderse con buenos modales de las injustas.

No ponerse nervioso, ni contraatacar con críticas a la otra persona. Reflexionar con claridad para detectar si son adecuadas o no. No sentirse humillado, no deshacerse en justificaciones o excusas, aceptar serenamente el punto de vista de la otra persona sin creer que éste nos define como personas.

Hay varias formas de hacer frente a las críticas, por ejemplo, mediante:

- **Acuerdo asertivo.** Es una técnica para reaccionar cuando recibe una crítica que es una descalificación personal hacia usted y que se basa en un comportamiento suyo que ha podido causar molestia. Ante estas situaciones debemos aceptar la crítica, pero subrayando que es su conducta la criticable y no usted como persona.

Si nos dicen: “eres un irresponsable, por tu culpa he llegado tarde”, podemos decir: “no soy irresponsable, es verdad que me he olvidado de la cita, pero tu también te podías haber acordado”.

- **Pregunta asertiva.** Esta técnica consiste en pedir más información y aclaraciones a la persona que nos hace la crítica. Son preguntas destinadas a saber a qué se refiere exactamente con su crítica, por ejemplo: ¿a qué te refieres cuando dices que...?

- **Defensa asertiva.** Con esta técnica se trata de mostrar acuerdo, pero no ceder a lo que se está pidiendo. Al mantenernos firmes en nuestra conducta, haremos que el otro considere su postura y tenga en cuenta la suya. Mediante esta técnica hacemos ver que escuchamos a la persona que nos está hablando, pero que no estamos dispuestos a ceder a su exigencia, podemos decir: “es posible que tengas razón, pero de todas formas yo creo que...”, “probablemente estés en lo cierto, pero aun así sigo pensando que...”

➤ **Expresar molestia, desagrado o desacuerdo**

Consiste en expresar firme y serenamente los sentimientos o reacciones que nos produce una determinada conducta de la otra persona y sugerirle abiertamente que lo reconsidere o cambie. Al hacerlo debemos tener en cuenta:

- No generalizar a toda su persona. Concretar y especificar la conducta que nos desagrada, sin referirnos a ella como persona, por ejemplo, decir: “me molesta, o me

siento mal, o me disgusta...que me grites cuando me equivoco...”, o “me molesta... que me insultes o descalifiques cuando hago...”, no decir: “me gritas o me insultas porque eres una persona mala...”.

- Pedir un cambio de conducta en la otra persona: “me gustaría que no me observarás tanto cuando hago mi cama, así evitaremos los enfrentamientos y los gritos...”

- Reconocer empáticamente los motivos o esfuerzos que la otra persona pone en nosotros: “sé que tienes mucha ilusión en que aprenda a hacer la cama como tú, pero dame algo de tiempo...”.

f. ¿Qué beneficios puede aportar la asertividad en la comunicación familiar?

La comprensión, el desarrollo y la puesta en práctica de los conceptos que hemos visto tienen unos beneficios importantes en la relación entre padres e hijos. La asertividad nos ayuda a prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás, y también con vuestros hijos.

➤ La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo

La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos, desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas.

➤ Prevención de conflictos

Muchas veces los padres se enfrentan a situaciones consideradas difíciles o problemáticas en la convivencia familiar como, por ejemplo, cuando expresan la disconformidad con el hijo o incluso el enfado o disgusto, cuando tienen que hacerle una crítica para corregir un comportamiento inadecuado, o, sin duda la más compleja de abordar: cuando tienen que decir que no o poner límites al hijo. En todas estas situaciones no es fácil reaccionar de manera satisfactoria y práctica, siendo lo más frecuente las reacciones automáticas e impulsivas.

En estos casos, los padres se sienten a disgusto con su reacción o con el resultado obtenido después: piensan que no tenían que haber gritado o tenían que haberse callado, se sienten mal por haber caído en la agresividad o manipulación, por no haber sabido reaccionar adecuadamente o por no imponerse. Estas situaciones a menudo generan sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, el enfado o la ira, y afectan tanto a los padres como a los hijos.

Cuando estas situaciones se repiten con frecuencia pueden acabar siendo evitadas por los padres, prefiriendo no enfrentarse a ellas para evitar sentirse mal consigo mismo o perder el control, y también evitadas por el hijo, que prefiere mentir para conseguir lo que desea antes que soportar una discusión o una “bronca”.

➤ La asertividad ayuda a mejorar las relaciones

El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situaciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.

Ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables).

➤ Es una habilidad de autoprotección para nuestros hijos

La asertividad no solo es importante para nuestro bienestar o buen hacer como padres además es una habilidad de protección para nuestros hijos. Debemos enseñarles a ser

ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharles y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro, a ser responsables de sus actos, etc.

Los aspectos más importantes de la asertividad son el derecho, la capacidad y la habilidad de decir no a los demás, de negarnos a sus deseos cuando entran en conflicto con los nuestros o simplemente consideramos que nos pueden perjudicar. Esto es especialmente importante cuando pensemos en nuestros hijos pequeños que se están formando y que luego de jóvenes y adolescentes se van a ver en muchas situaciones nuevas y desconocidas para ellos ante las que tendrán que decidir qué hacer.

Si nuestro hijo/a sabe que en ocasiones hay que decir no y aprende a decirlo, entonces estará mejor preparado/a para DECIR NO:

- A LAS DROGAS
- A conducir si se bebe.
- A todo aquello que, como madre-padre, nos preocupa y que nos gustaría que nuestro hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.

➤ **Necesidad del ejemplo de los padres**

Es una habilidad que deben fomentar y estimular, teniendo muy en cuenta que la primera forma de aprendizaje es el ejemplo o modelo que los padres y madres les pueden ofrecer en casa, con el trato y actuaciones.

En casa y a lo largo de muchas horas de convivencia y de situaciones de interacción con sus hijos, los padres son excelentes modelos para enseñarles multitud de comportamientos. La forma en que les expresemos o pidamos las cosas, cedan o se rebelen ante sus conductas de manipulación va a ir configurando el estilo de comunicación aprendido por nuestros hijos. Así se ha comprobado que las conductas agresivas, como gritar, amenazar, insultar, manipular se suelen aprender desde la infancia en casa, a través de la experiencia directa y a través de la observación de los resultados que producen cuando las realizan los demás. Es indudable que las conductas agresivas, en la mayoría de las ocasiones, producen un resultado inmediato en las otras personas: la sumisión, el conformismo o el ceder para evitar el enfrentamiento, por lo que tienden a ser imitadas por los hijos en situaciones de conflicto con iguales, o incluso con los padres o educadores cuando se generan para ellos situaciones de frustración.

Por otra parte, los padres que preferentemente utilizan un estilo educativo autoritario, agresivo o impositivo en el que priorizan la obediencia como objetivo educativo por encima de otros, dando poco margen a la expresión de la autonomía del hijo, están haciendo indirectamente que este desarrolle un estilo de comportamiento pasivo, de conformismo u obediencia sin crítica no solo a ellos sino también a los demás. Puede que más adelante aparezca en su hijo/a la rebeldía negativa. Al enseñarle a “ser bueno/a sin rechistar”, también le están diciendo que evite toda discusión, que acepte las críticas resignado y que se deje llevar por los demás “que son los que tienen la razón”. Enseñando a los hijos de esta forma les dejan poco margen para que tenga criterios propios, independientes, autónomos, de persona asertiva. Esto hace que el hijo adopte lo que anteriormente vimos como comportamiento pasivo: no defender sus opiniones, ideas, intereses y sentirse influido y dominado por los demás lo que repercutirá negativamente en su autoestima.

El hecho de que nosotros seamos asertivos es importante para que nuestros hijos puedan aprender a serlo. Uno de los métodos más eficaces de aprendizaje es el seguir un modelo o la imitación.

Quizás pensemos que si nuestro hijo aprende a comportarse de forma asertiva se estará poniendo en peligro nuestro trabajo y autoridad como padre-madre. Es posible que

temamos que nuestro hijo, con esta forma de comportarse, pueda llegar a cuestionar nuestras peticiones, la disciplina y las normas que le inculquemos, y utilice la asertividad para librarse de las responsabilidades que le corresponden. Pero eso no es así, nosotros le estamos enseñando a ser persona. Por eso es conveniente que aprendamos nosotros primero a ser asertivo, por dos razones: por una parte, comprobaremos que la asertividad es más eficaz de lo que ahora creemos y así serviremos de modelo a nuestros hijos y, por otra, la asertividad le será útil para manejar adecuadamente esas situaciones que a nosotros nos preocupan, sobre todo cuando su hijo/a llegue a la adolescencia.

3. LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS:

a. Cuando existe un problema en la relación padres-hijo:

Para enfrentarse al comportamiento inadecuado de los niños se pueden utilizar:

Formas ineficaces de solucionar los problemas	Formas eficaces de solucionar los problemas
<p>– “Mensajes solución”. Frecuentemente los padres no esperan a que el niño inicie un comportamiento determinado, sino que, incluso adelantándose, le dicen lo que debería, podría o tendría que hacer.</p> <p>– “Mensajes humillantes”. Son aquellos mensajes que comunican vergüenza, juicio, ridículo, crítica o culpabilidad.</p> <p>- Cuando trata de resolverlos en su favor a fin de que el padre gane y el hijo pierda.</p> <p>- Cuando hacen que sus hijos ganen constantemente por miedo al conflicto o la frustración de sus necesidades. En estas familias el chico gana y el padre pierde.</p>	<p>“Mensajes yo”: Cuando los padres dicen cómo se sienten a causa de algún comportamiento inaceptable del hijo, el mensaje se convierte en un mensaje “yo”. (Por ejemplo: “me siento mal cada vez que gritas de esa manera”).</p>

➤ **Ventajas de los mensajes “yo”**

- Tienen muchas menos posibilidades de provocar resistencia y rebeldía.
- Ayudan a que el niño madure, a que aprenda a asumir la responsabilidad de su propio comportamiento.
- Son sinceros, se refieren a uno mismo, y tienden a influir en el niño para que transmita mensajes igualmente sinceros cada vez que sienta algo.

➤ **El método “nadie pierde” para resolver conflictos**

Etapa 1: Identificación y definición del conflicto.

Etapa 2: Generación de las alternativas posibles para la solución.

Etapa 3: Evaluación de las alternativas.

Etapa 4: Decidir qué solución es la mejor.

Etapa 5: Creación de las formas de cumplimiento de la solución.

Etapa 6: Continuar para saber cómo funcionó la solución.

b. El diálogo entre padres e hijos: su importancia para resolver conflictos

La comunicación es el mejor modo de intentar resolver un conflicto mediante el diálogo supone, por tanto:

- Definir claramente el problema, exponer abiertamente todos aquellos aspectos que pueden originar el conflicto.
- Saber expresar y poner el nombre a los sentimientos que en cada uno de los implicados provoca dicho desacuerdo.
- Encontrar las alternativas viables para resolverlo y lograr los acuerdos posibles, de modo que la solución sea satisfactoria para las dos partes sin que ninguno pueda considerarse vencedor o perdedor absoluto.

11. La comunicación no es una conversación esporádica, sino un ambiente que se crea y se respira, como el oxígeno. Este ambiente comienza por el establecimiento de un auténtico encuentro con nuestro cónyuge.

12. Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente o sustituto económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía.

13. Tan importante como hablar es saber callar: la clave del saber escuchar está en intentar comprender el punto de vista de nuestro hijo.

14. Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón acerca de ello a las personas es un signo de madurez. No temamos desandar el camino andado cuando nos equivoquemos. Y enseñemos a nuestro hijo a hacer lo mismo.

15. Tratemos de escoger el momento oportuno para la discusión, los nervios no suelen ser buenos consejeros.

16. No minusvaloremos nunca la importancia de los problemas de nuestros hijos: lo que les hace sufrir nunca es una tontería, puesto que les hace sufrir.

17. Evitemos en las conversaciones con nuestros hijos de todo lo que pueda parecer interrogatorio intempestivo o curiosidad por su vida privada.

18. Recordemos que nuestros hijos son estudiantes, pero no sólo estudiantes, los libros abren a la vida pero, no lo olvidemos, la vida es mucho más grande que los libros.

19. Tratemos de proponer o sugerir a nuestros hijos metas más que imponerlas. Pero no renunciemos a ofrecerles apoyo y exigencia. Dialogar no es ceder de nuestra responsabilidad de padres.

10. Y procure mantener el difícil equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.

c. Recursos para solucionar problemas:

a) La confianza mutua

La confianza mutua es básica y esencial para las buenas relaciones humanas. La experiencia que tengamos con la confianza durante los primeros años de nuestra formación es muy importante para definir nuestra capacidad de confiar y ser dignos de confianza en nuestra vida de adultos.

Muchas veces observamos que la falta de confianza es la que genera muchos de los conflictos entre nosotros.

b) El control limitado y moderado de los hijos

Es razonable que deseemos tener alguna medida de control sobre nuestras vidas y sobre las que dependen de nosotros. Sin embargo, un aspecto que genera bastantes conflictos

es cuando tratamos de controlar a los demás para conseguir que se hagan las cosas como queremos.

Así, cuando analizamos la manera como a veces peleamos y el contenido de esas peleas, deberíamos advertir el mecanismo de control que estamos utilizando.

Por todo esto, mientras cada uno necesita estar seguro de que tiene control por lo menos de sí mismo, también deberíamos advertir dónde están los límites de una conducta de exigencia positiva y dónde se manifiestan conductas negativas de intento de control del otro.

c) Libertad y autonomía

Se deben establecer límites a nuestros hijos. No es adecuado ser demasiado permisivos con los hijos, como tampoco lo es “asfixiarlos” con demasiada protección, exigencia o control. Por tanto hay que lograr un medio donde el niño pueda luchar por descubrir y definir su propia libertad y autonomía, su propia identidad, debiendo ser la familia el ambiente natural donde pueda desarrollarse esa lucha de forma segura y adecuada.

d) La autonomía y la emancipación de los hijos

Dentro de una maduración personal saludable, la separación es una necesidad vital. Por ello es necesario que los padres alienten a sus hijos a separarse a independizarse, a valerse por sí mismos, sin obligarles, haciéndolo de una manera suave y progresiva. Por su parte, los hijos que van camino de la madurez necesitan encontrar una forma de alejarse de los padres sin romper o dañar esos vínculos de apoyo y protección, que tan bien les han servido dentro de la familia.

e) Apertura emocional

Dentro de la familia debe haber libertad para expresar, experimentar y compartir los sentimientos y las emociones (ya sean positivas o negativas) sin temor a la reprensión o a la desaprobación.

Si no se facilita exteriorizar las propias emociones y sentimientos, para discutir lo que sienten los miembros de la familia, se pueden generar conflictos que quedan latentes pudiendo aflorar más adelante. Es el proceso que conocemos como resentimientos.

f) La unión entre los padres

Cuando en la familia existe un problema que parece girar alrededor de la actuación de los padres, puede haber una batalla secundaria entre ellos por determinar quién hizo las cosas bien y quién mal. Lo importante en este caso es analizar el problema y luego facilitar entre los dos la posibilidad de solucionarlo.

g) Autocrítica de los modelos conocidos

A veces repetimos cosas que hacían nuestros padres, de las que estábamos seguros que nunca íbamos a repetir, como la forma de educar a los hijos. Debemos recordar que la imitación es inevitable, pero la autocrítica nos ayudará a estar atentos ante aquellas repeticiones que sean esencialmente negativas y contrarias al crecimiento personal y al mejoramiento de las relaciones familiares, para así tratar de evitarlas.

Los padres tienen la responsabilidad, ante sus hijos y ante ellos mismos, de ser delicados y sensibles para observar las señales que dan sus hijos, y utilizar sus capacidades y su memoria para hacer conexiones entre lo superficial del momento y lo que pueda haber de profundo, de estar oculto (y quizás no resuelto) y, por tanto, puede quedar dentro, sin que se le haya comprendido.

h) La colaboración entre padres e hijos

Cuando dentro de un problema familiar se está en un momento de estancamiento, la colaboración puede ser un excelente recurso para ir hacia la conciliación, hacia la búsqueda de solución.

A continuación presentamos algunas ideas básicas para colaborar.

1. *Buscar maneras de aplazar la discusión:* Intente aplazar la pelea para otro momento si no encuentran en estos momentos soluciones aceptables para todos.
2. *Tratar de ser el primero.* Una vez dado el estancamiento en un conflicto, ¿por qué no ser nosotros los primeros en extender la mano de la amistad? Si damos este paso y nos arriesgamos, posiblemente ganaremos prestigio ante nuestros hijos y también alcanzaremos puntos para ser un “buen padre/madre”.
3. *Demostrar que puede haber confianza mutua.* El transmitir a nuestros hijos que pueden confiar mutuamente les dará la oportunidad para encontrar el camino hacia una solución equitativa y saludable. Confianza, esperanza, perdón y voluntad de encontrar soluciones son las claves.
4. Tener en cuenta una visión histórica. El hecho de vivir juntos permite a los integrantes de la familia conocerse y aprender a reaccionar ante el comportamiento de cada uno de forma prudente. No debemos dejarnos llevar por las apariencias del momento, ni por los nervios, reflexionemos sobre nuestro hijo con una visión histórica de su vida.

i) La negociación

Es otro elemento muy útil para resolver la pelea familiar. Algunas formas de negociación pueden ser:

1. *Ampliar el número de opciones.* Siempre existe una opción más que puede ofrecerse para convertir un estancamiento en una situación de posible solución; sólo se necesita voluntad, imaginación y el esfuerzo para encontrarla, así como una gran dosis de paciencia y tranquilidad.
2. *Intercambio de favores.* Se hace un favor a cambio de otro. Esto puede significar “hoy por ti mañana por mí”, o “favor con favor se paga”.
3. *Convenio de ayuda mutua.* Es una variante del anterior que implica lo siguiente: tú consigues lo que quieres en este tema a cambio de que yo consiga lo que quiero en aquel otro tema.
4. *Arreglo mutuo.* A veces no se pueden crear alternativas para solucionar una situación de estancamiento del conflicto debido a ciertas “dificultades”, entonces cada una de las partes debe recurrir a un arreglo mutuo. Un ejemplo lo puede aclarar: el hijo necesita el coche, los padres también, conflicto. Posible solución: los padres lo acercan y luego vuelve con un amigo; o bien llama más tarde el hijo para que sus padres vayan a recogerlo.
5. *Yo propongo, tú eliges.* Uno propone alternativas y es el otro el que elige una de ellas.

La verdadera negociación debe en cuenta los deseos y necesidades de uno mismo y los de la persona con quien negociamos. Pero es necesario tratar de negociar de forma honesta, conciliadora y equitativa. Actuando así podrá lograr un acuerdo razonable salvando el honor de cada uno de los miembros de su familia.

j) La comunicación

Muchos problemas y peleas familiares no son consecuencia de un auténtico desacuerdo sino más bien debido a una escasa o mala comunicación.

Para mejorar la comunicación se deben tener en cuenta varios principios:

1. *Identificarse con el otro (empatía).* Este ejercicio es muy útil para ponerse en el lugar del otro e identificarse con su punto de vista. Por ejemplo: ¿Nos encontramos dominantes, impositivos, tolerantes, compasivos, cerrados, abiertos, duros o

demasiado frágiles? Ahora tratemos de decirnos las palabras que nos diría la otra persona.

Démonos cuenta: ¿son agradables? ¿comprendemos por qué esa persona dice esas palabras de nosotros?

2. *Leer entre líneas.* Como padres, necesitamos ser perceptivos y capaces de leer entre líneas. No debemos actuar como detectives ni jueces sino tratar de llegar a los sentimientos que están detrás de la conducta de nuestro hijo/a, antes de enfrentarla, rechazarla o juzgarla. Recordemos lo tratado en la escucha activa.

3. *Seamos también emocionales, no sólo racionales.*

Cuando se expresan los sentimientos abierta y sinceramente y se confiesa las debilidades dentro de la familia, además de que nos hacemos más humanos, resulta más fácil que nos respondan generosamente.

4. *Pensar antes de actuar.*

5. *Frenar los impulsos.* No actuar rápidamente, no hablar demasiado, no soltarlo todo de golpe puede ser muy valioso para resolver un conflicto.

k) Proporcionar un ambiente positivo

Se trata de procurar crear ambientes y situaciones libres de tensión. Actuar con una actitud positiva significa:

1. *Centrarse primero por lo más fácil.* Abordaremos en primer lugar aquellos temas que presenten menos complicación y cuya importancia para los participantes en la pelea sea menor. Iremos de lo más fácil o de

lo menos conflictivo a lo más difícil o más conflictivo.

2. *Implíquese en cosas productivas.* Cambie las actitudes y reacciones negativas por positivas. Por ejemplo, en vez de enfadarse por las bajas calificaciones que trajo su hijo/a, dedíquele tiempo a estar él/ella haciendo algo que le ayude a desarrollar su motivación y su capacidad.

3. *Cree un ambiente agradable en su familia.* Una actitud de apoyo, que trate lo positivo como un logro, donde todos se sientan capaces, queridos y eficaces permitirá alcanzar un ambiente más agradable y productivo.

4. *Aplique reglas justas.* Cuando una discusión determinada se resuelve con reglas objetivas y equitativas, los problemas de competencia, odio, sumisión y dominancia no tienen cabida.

5. *Use de la regla de la variedad.* Cuando tenga dudas, pruebe algo diferente.

La idea central es contemplar lo intrascendente que a veces resultan muchos de nuestros conflictos y el hecho de saber que la pelea es normal, a veces necesaria y que es un elemento de ayuda para el crecimiento personal y de la familia.

Para terminar proponemos cinco maneras de **salir airoso de una discusión familiar**, tomado del libro «*Recetas para Educar*»:

Cinco maneras de salir airoso de una discusión familiar	Cuatro maneras de evitar las peleas familiares
<ul style="list-style-type: none">• Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.• Use la técnica de hablar de su propia experiencia.• Inculque en su hijo un tiempo de reflexión.• En caso de perder los estribos, tómese	<ul style="list-style-type: none">• Recuerde: en muchas ocasiones, la mala conducta de su hijo es una llamada al amor. No se lo tome como algo personal.• Recuérdele a su hijo que ambos se hallan en el mismo equipo.• Asuma que ni usted ni su hijo son seres

usted un tiempo de reflexión. • Pregúntese qué es más importante para usted: el amor al poder o el poder del amor.	perfectos. • Afronte los conflictos: no los evite.
---	---

ACTIVIDADES

Actividades: **PARA EL DEBATE**

Textos recogidos de “Comunicación y conflictos entre hijos y padres” (FAD, 2003)

F.A.D.: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.

1. Sobre la comunicación en la familia:

El estudio de la FAD expone estas conclusiones sobre la comunicación dentro de la familia. Comenten y expongan su punto de vista sobre estas conclusiones.

- En líneas generales, padres e hijos consideran que la comunicación y las relaciones entre unos y otros son buenas, y que se manejan bien los problemas que surgen en el seno de la familia.
- Sin embargo, hasta el 40% de los padres se sienten desbordados a veces o con frecuencia por los problemas relativos a sus hijos.
- Las situaciones en las que padres y madres pueden sentirse desbordados, impotentes, resignados o hartos, suelen estar más referidas al periodo en que sus hijos son adolescentes, durante el cual la comunicación se hace especialmente complicada. En ese momento, la diferencia generacional parece agudizarse, los lenguajes de unos y otros se hacen incompatibles y los hijos tienden a encerrarse. La situación puede ser tan tensa que los padres llegan a sentir que son los “enemigos” de sus propios hijos. En cualquier caso, existe la expectativa de que tal situación finalice cuando los hijos crezcan y maduren, momento en el que se acercarán, esta vez sí, a sus padres.
- El hecho de que, durante largos periodos del desarrollo adolescente de los hijos, los padres sientan que entregan afecto y cariño de forma unidireccional, y no se sientan reconocidos en su labor como educadores (incluso, se sientan “maltratados” por sus hijos), ocasiona en ellos grandes dosis de insatisfacción, agudizadas en las familias en las que las que el clima familiar es malo.
- Padres y madres se muestran de acuerdo en las cuestiones relativas a la comunicación en el seno de la familia, si bien existe un punto de diferencia: son muchas más las madres que llegan a sentirse solas frente a la educación de sus hijos, idea que se refuerza al comprobar que son muchos más los padres que reconocen que su pareja se implica mucho en la mencionada tarea.
- Los hijos presentan una mayor sintonía con la madre, con la que se comunican más y mejor. Así, la madre se constituye en el eje sobre el que gira la comunicación familiar (para lo bueno y para lo malo: el mayor trato y la mayor cercanía también originará mayores conflictos cotidianos, frente a unos padres que se sitúan en la retaguardia).
- Los padres (hombres) creen que la comunicación con sus hijos es mejor de lo que estos consideran, algo que no suele ocurrir con las madres.
- Existe una relación directa entre el clima de comunicación familiar y el rendimiento escolar y la consideración de la familia como núcleo socializador: cuanto mejor es la comunicación en el seno de la familia, mejor suele ser el rendimiento escolar de los hijos, y en mayor medida tiende a considerarse a la familia como el lugar donde se dicen las cosas más importantes de la vida.

2. Sobre los conflictos dentro de las familias españolas.

Comenten y expongan su punto de vista sobre este estudio de la FAD sobre los conflictos dentro de las familias.

- En líneas generales, las familias españolas no reconocen la existencia de grandes conflictos, y tanto padres como hijos tienden a analizar de igual manera los mismos.
- Si bien la valoración de los conflictos tiende a ser la misma, existen matices en cuanto a la manera en que son clasificados por orden de importancia: mientras los padres suelen señalar en mayor medida que los hijos aquellos conflictos relativos a cuestiones de organización y relaciones domésticas (colaboración en las tareas de casa, relación con los hermanos, hora de levantarse de la cama, dinero), los hijos señalan más conflictos relacionados con relaciones y comportamientos externos (estudios, amistades, consumos de alcohol u otras drogas, sexo, horarios de llegar a casa...). Para todos, la importancia que se concede a los conflictos derivados de ideas y creencias (religión, política...) es pequeña.
- Los discursos de padres y madres inciden especialmente sobre tres conflictos, y lo hacen de manera muy concreta: los ocasionados por el dinero (sobre todo en relación con lo que los hijos exigen, especialmente los artículos de marca que demandan como consecuencia de una fuerte presión grupal), los relativos a los horarios (curiosamente, lo que más preocupa de que los hijos lleguen tarde a casa es que al día siguiente se levanten tarde y no atiendan sus responsabilidades domésticas, y no tanto qué cosas hacen sus hijos fuera de casa, aunque también), y todo lo relativo a la colaboración en las tareas de la casa (especialmente lo relacionado con el orden: si son desordenados, por lo menos que no extiendan su desorden al resto de la casa).
- Podemos afirmar que existe una relación entre las discrepancias en el seno de la propia familia (entre padres e hijos) y la probabilidad de que existan conflictos: cuando padres e hijos de una misma familia discrepan (en el sentido que sea) será más probable que se den conflictos en esos hijos.
- Las discrepancias son más significativas cuando los hijos perciben problemas que los padres no ven (fundamentalmente problemas externos a la familia: sexo, drogas, amigos...) o cuando los padres señalan problemas que los hijos no aprecian como tales (principalmente problemas internos y relativos a la organización de lo familiar y lo doméstico).
- Frecuentemente, las discrepancias relativas a la organización familiar suelen producirse porque los hijos no tienen una visión tan benévola como sus padres, fundamentalmente en lo que se refiere a la consideración de que todos los miembros de la familia participan por igual en las decisiones que afectan a todos, en la consideración que se tiene de las opiniones de los hijos y en la necesidad de que la propia familia busque y encuentre en sí misma todo lo que necesita.
- Existe un mayor nivel de discrepancias de los hijos con el padre que con la madre, sobre todo en lo relativo a la comunicación y a los lazos de confianza.
- No todas las discrepancias entre padres e hijos se correlacionan igualmente con conflictos potenciales. Lo hacen mucho más aquéllas que se originan en posturas distanciadas o excesivamente rígidas en los padres. Por el contrario, no parece haber un riesgo de conflictividad cuando, aunque haya discrepancias, éstas sean debidas a la búsqueda, siempre vacilante, de soluciones ante situaciones nuevas o cambiantes.

3. Una tipología de familias

Según el estudio referido de la FAD, clasifica las familias en los siguientes grupos. Léalo atentamente y comenten su opinión con relación a estas conclusiones.

Familia *Familista/endogámica* (23.7% de las familias de la muestra)

- Núcleo familiar unido y en el que priman las buenas relaciones entre sus miembros, y la colaboración.
- Familia que encuentra en su seno lo que necesita (endogamia), por lo que no siente necesidad de abrirse al exterior.
- Muy alta consideración de la familia como el principal agente socializador.

Familia *conflictiva* (15% de familias del estudio)

- Caracterizada por las malas relaciones y los conflictos entre sus miembros.
- Mala comunicación, fundamentalmente basada en un diferente sistema de valores de padres e hijos y por una diferente percepción, por parte de los hijos, de los valores que pretenden transmitir sus padres.
- Familia en la que priman las normas fijas e inflexibles (y con las que se choca de continuo).

Familia *nominal* (42.9% de familias de la muestra)

- Coexistencia pacífica entre sus miembros: aunque existen bastantes conflictos, se interpretan como algo normal e inevitable, por lo que se minimizan hasta llegar a la afirmación de que no crean problemas de convivencia.
- Sintonía en el sistema de valores y en la percepción de la transmisión de los mismos (padres e hijos parecen haber asumido la misma necesidad de buscar un funcionamiento en el que prima la tranquilidad).
- Pese a que las relaciones entre los cónyuges aparecen como buenas, se reclama frecuentemente una mayor implicación de la pareja. Todos los miembros de esta familia tienden a considerar que los amigos son el principal agente socializador (en detrimento del papel de la propia familia).

Familia *adaptativa* (18.4% de familias de la muestra)

- Parece integrar a los nuevos modelos familiares. Es un tipo de familia en constante adaptación y que revisa continuamente las responsabilidades de sus miembros, cosas que ocasionan bastantes conflictos (aunque estos conflictos se sobrellevan y normalmente se manejan bien).
- Buena comunicación de los padres con los hijos, a quienes se tiene en cuenta a la hora de tomar las decisiones que afectan a todos.
- Se valora la unidad familiar, pero no se acepta la unión endogámica, y se considera que hay muchas más cosas más allá de la familia.

4. Qué cosas le ayudarían más a resolver las dificultades con que se encuentra en la educación de sus hijos (porcentaje de padres y madres)

Ante las diversas peticiones que los padres hacen para sentirse apoyados en la educación de sus hijos, llama la atención la demanda de mayor implicación de los profesores. Es una demanda personalizada (está referida a los educadores, no al sistema educativo), que parece traducir una delegación de responsabilidades: como si,

sintiéndose desbordados por las exigencias, los padres solicitaran ser sustituidos por los maestros.

	% CASOS	
Que los profesores educaran mejor	59.6	
Que los medios de comunicación fueran más educativos	49.2	
Que hubiera más ayudas fiscales para las familias	30.2	
Que su pareja se comprometiera más	26.1	
Que hubiera mejores políticas de formación laboral	19.6	
Que hubiera más y mejores recursos para ocio y tiempo libre		6.7
Que la policía controlara mejor algunas actividades	5.2	
Que el sistema educativo tuviera más recursos		1.3
Que hubiera créditos financieros más asequibles para familias		0.3

¿Están de acuerdo con el orden expuesto?

¿Pondrían otros aspectos no contemplados en la tabla?

BIBLIOGRAFÍA

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Adele Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici. Barcelona 2002.

Comunicación y conflictos entre hijos y padres. Fundación de ayuda contra la drogadicción. (FAD). 2003.

Manual didáctico para la escuela de padres.. Agustín Durán Gervilla y otros. Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias. VALENCIA. 2004 (5ª edición revisada)

Padres eficaz y técnicamente preparados (PET). Thomas Gordon. Ed. Diana. México, 1982.

METODOLOGÍA

Los epígrafes del tema están formulados con preguntas con la intención de que se enuncien para dar un tiempo previo en que los asistentes puedan dar su opinión sobre el asunto. De ese modo, el ponente podrá comprobar los conocimientos previos que tienen los asistentes (ideas acertadas o erróneas, prejuicios, etc.) y enfocar del apartado en función de esos datos. El fin principal es proporcionar un debate en el que los asistentes se enriquezcan con las experiencias y vivencias personales de los demás, más que por un texto.

TEMPORALIZACIÓN:

El tema está estructurado en 3 partes:

1. La comunicación.
2. La asertividad.
3. La resolución de conflictos

Aparte de las actividades para el debate.

Por ello, se recomienda que se desarrolle en 3 sesiones, con una duración entre 45-60 minutos. Si se ve conveniente, una cuarta para los temas de debate.

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES:

Los recursos se limitarían al ponente de la actividad y facilitar un ejemplar de las actividades para el debate.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

	Criterios de evaluación de la actividad	1	2	3	4	5
1	Ha clarificado la importancia del diálogo en la familia.					
2	Las propuestas que propone sobre la comunicación son realistas e interesantes.					
3	Nivel de satisfacción sobre el apartado de comunicación.					
4	Me queda claro el concepto de asertividad					
5	Me ha ayudado a descubrir nuevos aspectos de la educación de los hijos.					
6	Las propuestas que propone sobre la asertividad son realistas e interesantes.					
7	Nivel de satisfacción sobre el apartado de asertividad.					
8	Las estrategias sobre resolución de conflictos son realistas e interesantes.					
9	Nivel de satisfacción sobre el apartado de resolución de conflictos.					
10	Las actividades propuestas para el debate me han resultado interesantes					