



## MÓDULO 2. LA EDUCACIÓN SOBRE EL MUNDO DE LOS SENTIMIENTOS Y LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

# 2

### Índice

- Introducción
- Los estilos de comunicación
- ¿Sabemos escuchar?
- ¿Cómo hacer una crítica constructiva?
- Aprender a decir "no"
- Los conflictos, una parte de la vida familiar
- ¿Cómo y cuándo se crea la autoestima ?
- ¿Cómo aumentar la autoestima de los hijos?
- Y si los hijos nos desbordan...



### • Introducción

La **afectividad** es imprescindible para el ser humano en todas las etapas de la vida. Para un **crecimiento integral y equilibrado**, más allá de las necesidades corporales y junto con el cultivo de la inteligencia y de la voluntad, es necesario atender también al desarrollo de la afectividad.

Distintas investigaciones indican que, no sólo el conflicto familiar explícito o el propio modelo de consumo de drogas por los padres son importantes factores de riesgo; sino que, junto a ellos, un **"clima familiar negativo"** y **"baja vinculación (apego) a la familia"** son condiciones que hacen más probable el desarrollo de conductas de riesgo psicosocial, como el consumo de drogas.

Unas buenas relaciones afectivas en la familia ejercen un **efecto reforzador sobre otros factores de protección** individuales, como la autoestima, la seguridad en uno mismo, facilita las interacciones y la empatía.

La **comunicación** es un **vehículo imprescindible de la expresión afectiva**. Una buena comunicación afectiva en el ámbito familiar tiene una repercusión positiva sobre factores de protección individuales: aumenta la **asertividad** de los hijos, les da claves para el manejo de la **presión del grupo** y les capacita para la **toma de decisiones**.

En este modulo vamos a trabajar aspectos que **faciliten y hagan más eficaz nuestra comunicación afectiva con nuestros hijos**, como por ejemplo las claves para escuchar activamente, la empatía, saber decir "no", o hacer críticas de forma adecuada.

- **Los estilos de comunicación**

---

Desde que nacemos, todos mostramos una tendencia hacia la expresividad o hacia la introversión. Más tarde, la educación que recibimos hace que esa tendencia natural se haga más o menos fuerte. En la educación de nuestros hijos **sobre su forma de relacionarse influimos decisivamente los padres** pues somos sus modelos a imitar. Por ejemplo, si tratamos con desconsideración a nuestra pareja, desarrollamos un estilo agresivo que es probable que reproduzcan nuestros hijos con sus amigos.

Existen distintos estilos de relación pero, a grandes rasgos, se pueden agrupar en tres modelos:

- **Estilo agresivo:**  
Se caracteriza porque expresamos pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada: amenazante, sin respetar al otro, o imponiendo nuestro criterio.
- **Estilo pasivo:**  
Se caracteriza porque no somos capaces de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o lo hacemos con falta de confianza.
- **Estilo asertivo:**  
Este estilo implica respeto hacia uno mismo, al expresar nuestras necesidades y defender nuestros derechos así como respeto hacia los derechos y necesidades de los demás.

(Actividad 1)

- **¿Sabemos escuchar?**

---

Para las personas, **ser escuchadas significa "ser"**, porque así tenemos la experiencia de ser tenido en cuenta, de ser aceptados tal como somos, de ser respetados y queridos y eso nos mueve a vivir siendo nosotros mismos.

En la vida cotidiana nos podemos encontrar con dos formas distintas de escucha:

- La escucha **pasiva**, que se caracteriza por una actitud de indiferencia. Se aparenta escuchar, pero realmente no hay una intención de hacerlo. Supone un menosprecio hacia la persona que habla, "me oye, pero no me escucha".
- En esta escucha pasiva, la comunicación es pobre y genera muy poco bienestar a los interlocutores, pues el sentimiento que acaba imponiéndose en el que habla es de frustración e insatisfacción, al tiempo que el que escucha **transmite desinterés**.
- La escucha **activa** o emocional que podríamos definir como un "silencio cálido" permite a la persona mostrarse tal cual es, abrirse y mostrar sus sentimientos, pensamientos, etc. La escucha activa nos permite centrarnos en lo que nos comunica la otra persona, tanto en el contenido como en los sentimientos y necesidades que expresa. Esta actitud permite que la comunicación sea realmente **eficaz** y es imprescindible para **conocer a nuestros hijos**. Además, la sensación de sentirse escuchados aumenta la probabilidad de que se comuniquen más.

### Pistas para escuchar:

- Buscar el momento adecuado.
- Evitar hacer juicios a priori.
- Empezar a practicar esta habilidad con temas no conflictivos.
- Contextualizar lo que se escucha en el momento evolutivo del hijo.
- Mirar a los ojos.
- Realizar gestos de asentimiento.
- Comprobar que estamos entendiendo (hacer preguntas aclaratorias).
- Resumir con nuestras palabras lo que el hijo nos narra.
- Identificar el sentimiento que hay detrás de lo que habla.

### (Actividad 2)

- ¿Cómo hacer una crítica constructiva?

---

Son muchas las situaciones en las que los padres tienen que llamar la atención a sus hijos por su comportamiento. A menudo se ven en la necesidad de hacer críticas a su forma de actuar para que respeten las normas del hogar, atiendan a su higiene...

Cuando se hacen correctamente, estas comunicaciones destinadas a cambiar el comportamiento de nuestros hijos, son buenas oportunidades para que comprendan que algunas cosas que hacen resultan perjudiciales para ellos mismos y para reflexionar que su conducta puede afectar a otros.

Para que esto ocurra, es esencial que las críticas al comportamiento no se conviertan en el desencadenante de un conflicto. Normalmente, no nos gusta que nos digan lo que estamos haciendo mal. Por ello, no es difícil que **una crítica suscite una reacción defensiva** en quien la recibe.

Sin embargo, la causa más importante de que los niños o adultos reaccionemos desagradablemente ante las críticas recibidas, no es tanto el contenido de la crítica, como la forma en que éstas son expresadas. Por ejemplo:

- *Siempre dejas la toalla mojada encima de la cama, eres un desastre. (ACUSACIÓN)*
- *¿Tendré que recoger yo tu toalla? ¡Con lo cansada que vengo del trabajo! Me tienes harta!(QUEJA)*
- *¡Quita inmediatamente la toalla mojada!(IMPERATIVO)*
- *Has dejado la toalla mojada encima de la cama. Quiero que la lleves al cesto de la ropa sucia.(CRÍTICA CONSTRUCTIVA)*

En las tres primeras frases acusamos, culpabilizamos, generalizamos y no definimos la solución. La cuarta frase es mucho más neutra emocionalmente. No descalifica o culpabiliza al niño. Se concreta lo que ha hecho mal y se le dice de manera precisa lo que debe hacer.

En una crítica constructiva es necesario que aparezcan los siguientes tres elementos:



Puedes utilizar tus propias palabras, pero es importante que aparezcan los tres elementos

(Actividad 3 y Actividad 4)

- **Aprender a decir "no"**

---

"Decir no" a los demás está lejos de ser sencillo y especialmente, entre padres e hijos. Tanto es así, que es muy probable que como padres, aun teniendo claro que tenemos que decir "no" a un hijo por un motivo concreto, nos sorprendamos a nosotros mismos cediendo a la petición por falta de habilidades de defender nuestra postura.

Pistas para decir "no":

- Escuchar sin interrumpir
- Comprender lo que te pide la otra persona
- Utilizar mensajes breves, directos y repetidos (disco rayado) Preferiría que no..., Te entiendo, pero yo opino esto..., No, lo siento...
- Ofrecer soluciones alternativas

- **Los conflictos, una parte de la vida familiar**

---

A menudo, los conflictos entre las personas son considerados algo negativo, que debería evitarse. Sin embargo, son tan frecuentes y naturales en nuestra vida cotidiana, que parece más útil aprender a manejarlos que tratar de reprimirlos o eliminarlos.

Un conflicto puede empezar por cualquier cuestión material. En estos casos podemos pensar que, al tratarse de cosas muy concretas, debería ser fácil encontrar una distribución justa. Sin embargo, la realidad suele ser mucho más complicada, puesto que un conflicto entre dos hermanos, por ejemplo, nunca es algo que empieza y acaba en sí mismo, sino que se convierte en un episodio más de la larga historia de conflictos entre ellos. Una historia que no se sabe cuándo empezó, pero que condiciona el desarrollo de lo que ahora mismo está teniendo lugar.

Por ello, los conflictos entre las personas de una familia están influidos por muchos factores que van **más allá del problema puntual**.

Es importante que los padres nos esforcemos en resolver conflictos lo mejor posible ya que, cuando lo hacemos positivamente, damos un gran paso adelante en la educación de nuestros hijos porque conseguimos:

- Crear o confirmar un criterio de solución para el futuro.
- Presentar un modelo (nosotros mismos) de madurez, del que sin duda van a aprender.
- Revalidar las normas del hogar (respeto, prioridades, cooperación).

Muchas veces, las maneras que utilizamos para solucionar los problemas de los hermanos no tienen demasiada utilidad.

Por ejemplo:

- Tratamos de solucionar el problema para que dejen de discutir pero, si los adultos aportamos las soluciones, los hijos no aprenden a encontrarlas.
- Creamos artificialmente un "final feliz".
- Lanzamos mensajes moralistas, etc.

Si nuestros hijos no saben todavía resolver los conflictos, lo más probable es que en sus discusiones se dé una escalada de tensión (gritos cada vez más fuertes, insultos de mayor calibre, empujones que se convierten en patadas, etc.). En estos casos, nuestra intervención debe consistir sencillamente en **"parar" la discusión** para enfriar el acaloramiento y separarlos.

En cambio, cuando el conflicto tiene como origen la **disputa por algo que los dos quieren** (por ejemplo, un trozo mayor de pastel) o por algo que los dos evitan (cuidar del hermano pequeño cuando los padres salen de la casa), nos obliga a:

- **Permitir que lo resuelvan ellos**, manteniendo el autocontrol y esperando.
- Si el conflicto **empeora**, tendremos que **pararles y separarles**: "ya que no sois capaces de estar juntos sin reñir, ahora estaréis separados."
- Dar tiempo a que **se enfríen las emociones**.
- Resolver: bien mediando como guías y supervisando un reparto o **acuerdo razonable**, o bien decidiendo una solución si no son capaces de llegar a un acuerdo.

A medida que los hijos crecen, además de pedirles que cada vez que discutan se pongan de acuerdo, podemos enseñarles las mejores maneras de llegar a esos acuerdos. Podemos enseñarles a **negociar** y para ello, nuestros hijos deben saber:

- **Lo que quieren conseguir**: enséñales a distinguir entre sus deseos (todo el pastel) y sus necesidades (un trozo de pastel como los demás).
- **Lo que los demás quieren conseguir**: enséñales a preguntar al otro por sus necesidades.
- **Buscar puntos de equilibrio** entre las necesidades propias y las ajenas. Hacer propuestas en las que se consideren las necesidades de los dos: "Si lo que tú quieres es... y lo que yo quiero es... lo que podríamos hacer es..."
- **Escuchar** las propuestas de los demás.
- **Dar valor al resultado**. Llegar a un acuerdo supone conseguir una parte de lo que pretende y que el otro también obtenga algo de lo que busca. Ninguno de los dos quedará completamente satisfecho. Se trata de satisfacer gran parte de las necesidades aunque no necesariamente todas.

- **¿Cómo y cuándo se crea la autoestima?**

---

Cada uno de nosotros tenemos una **idea de nuestras propias cualidades y defectos**, de lo que somos y lo que podemos hacer. Es lo que llamamos autoimagen o **autoconcepto**, y es algo absolutamente personal y subjetivo, que puede o no corresponderse con la realidad.

Además, esa autoimagen puede gustarnos o no; puede que la aceptemos con naturalidad o que nos resulte odiosa. Esa **valoración afectiva** que hacemos de nuestro propio concepto o imagen es lo que llamamos autoestima.

La autoestima es muy importante en nuestras vidas porque **influye enormemente en la forma en que nos relacionamos con los demás y en cómo afrontamos nuestros problemas**.

Sin duda, 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 creerá que lo es** y sus actos intentarán demostrarlo.

Cuando el niño comienza a ir **al colegio**, empiezan sus relaciones con los otros niños y la construcción de su imagen en relación a sus iguales. También es importante mencionar a esta edad su **autoconcepto académico** que los padres tenemos que ayudarle 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.

En esta etapa, una autoestima adecuada, **equilibrada y bien construida neutraliza de forma eficaz las influencias y opiniones de los otros, especialmente aquellas relacionadas con las situaciones de presión de grupo que pueden incitar al inicio en el consumo de drogas o a otros comportamientos de riesgo**. En este sentido, la autoestima se considera un **factor de protección de primer orden**.

(Actividad 5 y Actividad 6)

- **¿Cómo aumentar la autoestima de los hijos?**

---

Padres y madres podemos hacer mucho para mejorar la autoestima de nuestros hijos.

Un buen nivel de autoestima se basa en el respeto sólido por uno mismo que se fundamenta y sostiene en **dos pilares**:

- Soy **digno** de que me quieran "Soy especial para alguien".
- Soy **capaz** "Yo puedo resolver mis problemas".



Los padres podemos potenciar en nuestros hijos el primer pilar ("soy digno de que me quieran"):

- **Demostrándole afecto** tanto verbalmente como a través del contacto físico
- Dedicándoles **tiempo de calidad**
- **Estima incondicional**: haga lo que haga, obtenga los resultados que tenga, siempre podrá contar con sus padres
- Que se sienta que es **singular y especial**. Es bueno expresarle sus cualidades en privado
- **Elogiarlo de manera concreta**: "Me gusta mucho los colores que has utilizado y cómo lo has sombreado" mejor que decir elogios globales "Me gusta mucho tu dibujo"
- Expresarles **emociones positivas** que ellos nos despiertan **sin PEROS**  
"!Que guapo eres; PERO si te cortaras el pelo"  
"!Que listo eres;, PERO si no fueras tan vago"  
La segunda parte de la frase estropea la primera
- Expresar **emociones negativas** de forma adecuada, es decir, ser **descriptivo** en cuanto al comportamiento y proponer alternativas. No ayuda decir: "Esto es un desastre, eres un vago, yo no te entiendo, no me esperaba esto de ti". Pero sí el decirlo de esta manera: "Tus notas son verdaderamente malas, estoy muy enfadado, debemos buscar una solución"

**(Actividad 7)**

No sólo hay que decirle a nuestro hijo que es muy guapo y le queremos mucho, para subirle la autoestima, tenemos que desarrollar en ellos una seguridad personal que se base en una confianza en sí mismo, que sepa que es una persona competente y capaz. Si no su autoestima es de "cartón piedra" que a la menor dificultad se rompe.

Para fortalecer la autoestima de nuestros hijos, en el **segundo pilar** "Soy capaz y competente", los padres podemos aportar mucho:

- Organizar actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de **obtener éxito**. Es mejor fraccionar la actividad en pasos más pequeños, ya que cuando el niño se ve inmerso en una actividad complicada, suele abandonar. Como por ejemplo, que recoja todo el cuarto, sin proporcionarle pistas sobre los pasos a seguir
- **No darle todo hecho**, darle responsabilidades acorde a su edad
- Darle varias opciones para que él **pueda elegir**. "Ahora te lavas, ¿qué prefieres ducharte o bañarte?" Darle oportunidades de elección en cuestiones personales tales como su ropa, sus juguetes...
- Ayudarle a **ver las consecuencias** de su comportamiento
- Que tome **conscientemente sus decisiones**, sopesando distintas posibilidades, prever consecuencias, elegir con relación a una escala de valores
- Enseñar al niño mejores **métodos de resolver los problemas**. Si al niño se le plantea un problema, no ofrecerle consejo de manera inmediata. Pues, aunque a corto plazo resulta más cómodo a largo plazo es mejor que él adquiera una sensación de poder resolver sus problemas
- Mostrarle cómo comportarse cuando está angustiado, de manera que no pierda el control de sí mismo, **ayudarle a controlar sus emociones** de rabia, frustración, miedo, aceptar sus sentimientos
- Entrenar al niño en **cómo puede influir en los demás de manera positiva**, es decir saber cómo tratar a los demás (esperar su turno, no interrumpir, hacer que los demás no se sientan incómodos...)
- Ayudar al niño a **establecer límites para él y para los demás**. Poner límites no es sólo poner normas, es saber decir que no cuando algo no nos es favorable.
- Que se enfrenten a cuestiones de su exclusiva responsabilidad. Ej. Ir a comprar el pan

#### • **Y si los hijos nos desbordan...**

---

En determinadas ocasiones, los comportamientos inadecuados de los hijos pueden llevar a los padres a cimentar dichas conductas negativas mediante el uso de mensajes que les devuelven una imagen negativa de sí mismos.

**Etiquetamos** a nuestros hijos con calificativos que usamos primero inconscientemente y después de forma repetida cuando se comportan de una determinada manera. Les asignamos así el papel de mentirosos, torpes, cabezotas, fanfarrones, mandones, pelmas, etc. sin saber que **nuestra opinión condiciona sus sentimientos** y les hace actuar como se espera de ellos.

Estas etiquetas a menudo funcionan **como profecías** que terminan cumpliéndose, en la medida en que otorgan a los hijos referentes para forjarse una imagen de sí mismos. Si calificamos a un niño como destrozón, puede que le resulte más fácil descuidar sus juguetes, sus pertenencias (como ya tiene la fama...).

En otras ocasiones estos esquemas preconcebidos que volcamos en los hijos no se muestran con un calificativo, sino con **una generalización** ("ya estás otra vez igual" "no sé qué voy a hacer contigo" "déjame en paz, me tienes harta" "quítate de mi vista"). A veces basta con un tono de voz o un gesto, para hacerle ver que le descalificamos. En cualquier caso, una y otra forma de actuar por parte de los padres puede generar en los hijos frustración, desconfianza en sí mismos, falta de autoestima y hasta la reiteración en el comportamiento que queremos evitar.



Para conseguir que los hijos se vean desde ópticas diferentes y modificar la opinión que tienen de sí mismos, podemos utilizar algunas "tácticas":

- Intentar que **nos oiga cuando digamos algo favorable** sobre él delante de otra persona:  
*"Mamá, tendrías que haber visto lo valiente que ha sido tu nieto al ponerle la inyección"*
- **Ejemplificar el comportamiento deseado.** Ante un niño mal perdedor podemos decir *"¡Vaya, esta vez he perdido yo! bueno, lo importante es tener espíritu deportivo, te felicito lo has hecho muy bien"*
- **Expresar nuestros sentimientos y/o expectativas** cuando el niño actúe según la etiqueta, mostrando un comportamiento no deseado: *"No me gusta tu actitud, por mucho que te fastidie tu hermana pequeña no es motivo para gritarle, la próxima vez espero que tengas más paciencia"*
- Buscar oportunidades que permitan mostrar al niño una **nueva imagen de sí mismo** (podemos sustituir la etiqueta de "destrozón" en un niño hablándole en positivo de lo que sí hace bien y queremos que generalice: *"Tienes ese juguete desde los tres años y parece nuevo"*
- Ponerle en situaciones en las que pueda **verse de otra manera.** A un niño irresponsable podemos decirle *"Juan, salgo un momento a casa de la abuela, cuida por favor de tu hermana"*