

# ESCUELA DE PADRES

---

COLEGIO VILLA DE GRIÑÓN

# 7. Las relaciones interpersonales.

---

## 7.1. LA COMUNICACIÓN VERBAL

El proceso de comunicación implica un intercambio de mensajes; su objetivo es que el mensaje transmitido sea a su vez descifrable por un código común para que se produzca el entendimiento entre dos personas. Las carencias que pueden entorpecer el proceso de la comunicación son:

- a. que el mensaje no se adapte a los niveles de edad y conocimientos del otro.
- b. que se desconozca el objeto de la comunicación.
- c. que no se comunique directamente por miedo a las consecuencias.
- d. que no se interprete adecuadamente el mensaje.
- e. que el mensaje sea difícil de interpretar.

## 7.2. LA COMUNICACIÓN: BASE DE LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

*Conversación:* La comunicación es un proceso vital en el que son demasiados los que rara vez escuchan a sus hijos y tienen poco que decirles que no tenga que ver con reproches, censuras, sermones o consejos. La base de las conversaciones con los niños debe ser la de un auténtico diálogo. Al dialogar es útil comenzar con enunciados que transmitan comprensión en vez de consejo, crítica o instrucción ya que este tipo de enunciados frena la conversación con los adolescentes. Conversar con ellos les ayudará a pensar por sí mismos y aprender a anticipar las consecuencias posibles de sus acciones. Hay que darles tiempo para hablar, para dejarles que practiquen, aprendan y desarrollen su pensamiento.

*Sobreprotección:* El niño no es el punto alrededor del cual gira todo. Algunos padres tratan de proteger a sus hijos impidiéndoles experimentar las emociones negativas como mal humor, frustración, rabia o enfado. El niño necesita aprender a enfrentarse con ellas y volver después a su estado de tranquilidad si no quiere ser dominado más tarde por los aspectos reales de la vida. El niño ha de saber que sus necesidades terminarán siendo atendidas por sus padres dentro de un plazo razonable. Tiene que saber esperar. Los padres que han satisfecho de inmediato los deseos y caprichos de sus hijos no actúan correctamente, ya que más adelante cuándo los niños tengan que enfrentarse a la realidad de la vida, se sentirán frustrados porque ésta no parece coincidir con la satisfacción inmediata.

*Comodidad.* Para muchos padres es mucho más cómodo, por falta de tiempo, no enfrentarse a sus hijos, evitar la comunicación directa, y sustituir ésta por cualquier otro tipo de solución aunque incluya un método coercitivo: castigos, broncas...que generan una mala relación interpersonal.

### **Tipos de comunicación.**

La comunicación incluye dos elementos, el contenido o palabra y la forma o manera de expresar el contenido. La comunicación puede ser de dos tipos:

*Comunicación verbal:* a través de palabras.

*Comunicación no verbal:* a través de gestos, código corporal, tono de voz, ritmo, velocidad de la conversación, pausas y espacio personal (distancia entre emisor y receptor).

La comunicación verbal y no verbal deben tener una coincidencia para que los mensajes sean recibidos de forma coherente. Es a la comunicación no verbal a la que más atención prestamos.

## **7.3. OBSTÁCULOS A LA COMUNICACIÓN FAMILIAR**

Se producen cuando:

- Se realiza un discurso especialmente emocional.
- No se modula el tono de voz.
- No se regula el ritmo de la conversación.
- Se permanece pasivo.
- Se desvía el tema.
- Se evitan temas de conversación.
- Se generaliza excesivamente y no se especifica.
- Se habla demasiado.
- Se juega a adivinar el pensamiento del otro.
- Se da poca información o información redundante.
- Se habla negativamente.
- Se dan respuestas cortantes con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- Se responde a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- Se tiende a no reconocer o dar la razón a otro.
- Se hacen afirmaciones radicales.
- No se tiene un lenguaje positivo omitiendo las alabanzas.
- Se utilizan palabras complicadas, complejas o raras.

Una comunicación equilibrada consistiría en alcanzar la expresión abierta y serena de nuestras opiniones, deseos y sentimientos, sin herir o dañar a la otra persona.

## **7.4. ESTILOS DE LA COMUNICACIÓN**

Cada persona tiene su particular manera de reaccionar ante las situaciones. Las personas pueden comportarse de manera pasiva, agresiva o asertiva dependiendo de la situación o de su manera de ser.

*Comportamiento pasivo.* Es propio de personas que se expresan de tal manera que no hacen valer ni sus opiniones ni sus deseos ni sus propios derechos. No exteriorizan a los demás sus sentimientos. A veces se comportan así por una excesiva sensibilidad hacia los demás o por inseguridad. Por este motivo suelen perder autoestima y no están a gusto en sus relaciones

interpersonales. Se dejan manejar fácilmente por los demás. Este comportamiento se caracteriza por: no tener criterios propios, habla temblorosa, mirada huidiza y asustada, negar o quitar importancia a las situaciones llegando a evitarse en la discusión.

*Comportamiento agresivo.* Es propio de personas que no respetan los derechos de los demás. Expresan de modo directo pero inadecuado sus deseos y sentimientos. Es probable que logren sus objetivos pero hiriendo y faltando al respecto a los demás. Anteponen sus deseos, opiniones y necesidades a los de los demás. Este comportamiento se caracteriza por: utilización de amenazas e insultos, tratar de dominar a los demás para lo que se usa la humillación e incluso la intimidación, imponer reglas y querer tomar siempre las decisiones, volumen de voz muy alto, hablar sin escuchar, mirada desafiante y amenazante con gestos extremadamente exagerados.

*Comportamiento asertivo.* Es propio de personas que respetan tanto los derechos propios como los ajenos. Expresan directa y abiertamente los sentimientos propios, necesidades, ideas, derechos y opiniones sin amenazar o agredir a los demás. Este tipo de personas sabe mantener la calma en las situaciones difíciles. Este comportamiento se caracteriza por: hablar honestamente, respetar a los demás, conocer sus derechos y defenderlos, habla moderada y fluida, comportamiento no verbal caracterizado por transmitir seguridad y respeto, hablar en primera persona, estar satisfecho consigo mismo y por lo tanto sentirse con autocontrol.

Ser asertivo significa confiar en uno mismo, es decir, poseer autoafirmación personal (responsabilizarse uno mismo de sus sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones, derechos, y darlos a conocer a los demás).

Hay varias clases de asertividad:

*Asertividad positiva:* expresar de forma clara abierta y sincera el afecto y los sentimientos positivos que se sienten o que le hacen sentir otras personas.

*Asertividad negativa:* saber negarse cuando no se está de acuerdo con lo que se pide.

*Asertividad empática.* Expresar los deseos y sentimientos después de haber reconocido los sentimientos del otro.

*Asertividad progresiva.* Comienza cuando a pesar de los esfuerzos por ser asertivos y empáticos, la otra persona no responde positivamente, entonces, hay que aumentar la firmeza y repetir la postura del punto de partida pero sin recurrir a la agresividad.

La asertividad ayuda a prevenir muchas confusiones y conflictos en la convivencia diaria, ya que potencia la autoconfianza en nosotros mismos, 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. Muchas veces los padres se enfrentan a situaciones problemáticas en la convivencia familiar. 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 por no haber sabido reaccionar adecuadamente o por no imponerse lo que genera situaciones donde dominan los sentimientos negativos que afectan tanto a los padres como a los hijos. El comportamiento

asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, ayuda a controlar la autoestima, pues 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 la realizan los demás.

No hay que olvidar que la familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje. Los padres son los mejores maestros de sus hijos. Hay que enseñarles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que se pueden hacer por ellos.

## **7.5. RESPONSABILIDAD**

El ser humano es un ser muy limitado en sus deseos y acciones tanto por sus propias características biológicas como por vivir en un grupo humano y social donde es necesario establecer normas de convivencia. Nuestra libertad termina donde empieza la del otro. Vivimos en una sociedad que espera que seamos asertivos, que tomemos decisiones, que opinemos, que llevemos la iniciativa, y no estamos preparados para ello. En nuestra convivencia a veces no sabemos cómo administrar la libertad de decisión y de actuación. Perder el aprecio o la estima de los demás es una de las consecuencias más temidas de la interacción social. Esto nos hace actuar en función de agradar a los demás antes que el buscar nuestros propios intereses. Libertad y responsabilidad van íntima e indisolublemente unidas, cuando se consigue un comportamiento personal y social basado en ellas uno puede mostrarse tal y como es y no como los demás quieren que sea. Actuar con responsabilidad es tanto tomar decisiones considerando la posibilidad de perjudicar a otros, como estar dispuestos a asumir las consecuencias que sobrevengan por tales decisiones.

## **7.6. AUTOAFIRMACIÓN**

Las bases de la autoafirmación son:

- Hacer y recibir cumplidos. Los cumplidos destacan lo positivo de una persona.
- Hacer peticiones de manera directa, sin tomar lo negativo como algo personal y volviendo a repetir la petición si no se accede a la primera: pedir favores, reclamar ayuda sin atropellar los derechos de los demás.
- Rechazar demandas: diciendo simplemente no, sin dudar, sin excusas, aceptando las consecuencias de la decisión, tomando tiempo para meditar, ofreciendo alternativa viable y repitiendo la negativa en caso de insistencia.
- Mantenerse firme en su negativa defendiendo su punto de vista, haciendo caso omiso de los intentos de manipulación, repitiendo con firmeza hasta convencer.
- Hacer frente a las críticas. Se tiene que analizar serenamente el tipo de crítica, no ponerse nervioso, reflexionar, no sentirse humillado ni contratarcar con otras críticas. Para hacer frente a las críticas hay que desarrollar un acuerdo, pregunta y defensa asertivos.
- Expresar molestia, desagrado o desacuerdo ante la conducta de la otra persona teniendo en cuenta: no generalizar a toda su persona, sugerir un cambio de conducta en la otra persona y reconocer los esfuerzos de la otra persona.

## 7.7. CONFLICTOS FAMILIARES

Los conflictos y/o enfrentamientos familiares constituyen una parte esencial del desarrollo personal y son tan importantes como el contacto físico y el afecto. Es errónea la creencia de que pelear es malo siempre que la pelea tenga un motivo justo y sea establecida dentro de unos límites razonados y controlados. Reflexionar sobre la importancia que tienen las peleas familiares en la expresión de los sentimientos no es ninguna garantía de poder solucionar las cosas fácil y definitivamente pero sí se puede aprender con esta actividad y esto puede tener repercusiones sobre la forma de ver las cosas y de comportarse. Por ello hay que tener en cuenta:

- La confianza mutua es esencial para las buenas relaciones humanas.
- El control sobre nuestras vidas y sobre las de los que dependen de nosotros.
- La libertad y autonomía sabiendo donde terminan los límites de unos y donde comienza los del otro. No es adecuado ser demasiado permisivo con los hijos como tampoco lo es agobiarles con demasiada protección, exigencia o control.
- La separación: es necesario que los padres alienten a sus hijos a valerse por sí mismos, sin dañar los vínculos de apoyo familiares.
- La apertura emocional para expresar, experimentar y compartir sentimientos y emociones sin temor a la represión o a la desaprobación.
- La batalla entre los padres: lo importante es analizar el problema y facilitar entre los dos la posibilidad de solucionarlo.
- La repetición. Hay que evitar las repeticiones que sean especialmente negativas y contrarias al crecimiento personal y al mejoramiento de las relaciones personales.

Las posibles soluciones a estas peleas familiares son:

- Colaboración.
- Negociación.
- Comunicación.
- Proporción de actos positivos: se trata de procurar situaciones libres de tensión, centrándose primero en lo más fácil, implicándose en cosas productivas, creando un ambiente agradable en la familia, aplicando reglas justas...

## 7.8. OCIO Y TIEMPO LIBRE.

### 7.8.1. Juegos.

El juego es una actividad para el niño además de placentera, necesaria para su desarrollo intelectual, afectivo, emocional y relacional. Por medio del juego los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas y que existen reglas de comportamiento que deben aceptarse y respetarse. Los tipos de juego muestran su propio desarrollo dentro de sus etapas evolutivas. Con los juegos los niños repiten actuaciones que han visto en adultos. Con esta imitación se produce la asimilación de experiencias que observa en el mundo que le rodea. Es necesario potenciar en la infancia la práctica del juego espontáneo para que puedan lograrse después los niveles adecuados de desarrollo en cada etapa evolutiva. Una de las cosas más interesantes y valiosas que los padres pueden hacer por sus hijos es jugar con ellos los

primeros meses de su vida, cada vez que un adulto juegue con un niño, el adulto debe convertirse en un niño, poniéndose al mismo nivel de él. La comunicación interpersonal y el crecimiento de la imaginación es el verdadero tema central del juego. Los padres de la sociedad actual es difícil que dispongan de tiempo para jugar con sus hijos, les puede ser difícil relajarse lo suficiente para jugar con ellos. Si como padres quieren contribuir al desarrollo emocional y psicológico de su hijo tienen que obtener tiempo para jugar con él viendo qué prioridades requieren sus necesidades en su crecimiento.

### **7.8.2. Videjuegos.**

Nuestra sociedad se ha visto inundada desde hace algún tiempo por los videjuegos y las consolas lo que empieza a preocupar seriamente a las familias por su uso y abuso por parte de sus hijos. Los videjuegos serán buenos o no dependiendo del uso que se haga de ellos: hay que tener en cuenta el nivel de agresividad, el tiempo de uso al día y la posibilidad de adicción.

Ventajas:

- Favorecen la organización mental espacio-temporal y la coordinación óculo-motora.
- Desarrollan la realización de estrategias, así como la memoria y rapidez de reflejos.
- Mejorar la rapidez de razonamiento.
- Estimulan la concentración y el instinto de superación.

Desventajas:

- Adicción.
- Nerviosismo, ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- La excesiva intensidad de concentración puede provocar falta de atención hacia su entorno generando aislamiento.

Tipos. Al elegir videjuegos para sus hijos es útil la siguiente clasificación:

- De mesa: son los juegos clásicos de mesa pero digitalizados que desarrollan la socialización y la estrategia. Ejemplo: Trivial.
- De estrategia: se trata de tomar decisiones, planificar, calcular... Ejemplo: Imperium.
- De simulación: son los más educativos ya que permiten construir estructuras. Ejemplo: Lego.
- Arcade: son juegos rápidos y de fácil aprendizaje. Ejemplo: Mario Bros.

### **7.8.3. Televisión.**

Otro elemento importante en relación a la educación y formación de sus hijos es el uso de la televisión. Hay que tener en cuenta:

- Violencia: Se han de elegir programas que no generen violencia, ya que ofrecen mecanismos psicológicos que pueden ser negativos como la imitación de modelos o la insensibilización.
- Televisión educativa. La televisión puede ofrecer material a partir del cual se enseña qué modelos de conducta son adecuados y por qué.

Normas de uso:

- Fijar el tiempo que los niños dedican a ver la televisión.
- Selección paterna de los programas convenientes.
- Planificar a qué hora se ve la televisión.
- Facilitar otras alternativas para distraerse.
- Desarrollar actitud crítica positiva de lo que viene en televisión.

Efectos del abuso televisivo.

- Alteración del sueño.
- Consumismo.
- Aislamiento social.
- Actitud intelectual pasiva.
- Estímulo de la violencia y conductas delictivas.
- Debilitamiento de la iniciativa y de la creatividad personal.

#### **7.8.4. Tiempo libre.**

En la sociedad desarrollada se dispone cada más de tiempo libre. En la evolución de la sociedad actual se pueden plantear cuestiones como qué hacer en el tiempo libre y cómo aprovecharlo para hacerlo productivo. Conviene reflexionar sobre la cantidad y la calidad del tiempo libre. Casi más importante que la cantidad es la calidad, es decir, qué hacemos, cómo lo utilizamos, en qué y con quién. Hay que intentar lograr un tiempo libre que facilite una nueva actitud: tener algo de él para dárnoslo a nosotros y para entregarlo desinteresadamente a los demás. Los padres tienen que darse cuenta de que disponen de un tiempo que les puede ayudar a transformarse en padres activos, comprometidos y eficaces.

Niños y jóvenes. La televisión, el ordenador y el móvil se convierten en los protagonistas de su tiempo libre, sin embargo poco tiempo queda para la lectura de un libro.

Los jóvenes de nuestros días se encuentran en medio de una sociedad afectada por la drogadicción y la delincuencia juvenil. Esto supone un complejo problema individual, familiar y social relacionado con varios factores:

- El cambio de valores de actitudes en los últimos años tanto en adolescentes como en la sociedad.
- Las nuevas formas de vida y de diversión.
- Las escasas expectativas de futuro de los adolescentes.
- La idea de triunfo rápido, sin apenas esfuerzo.

Ante esta fuerte crisis existencial algunos jóvenes se enfrentan a la vida con preocupación y otros con pasividad lo que puede producir un deterioro de su personalidad. Muchos jóvenes desarrollan un sentido lúdico-hedonista de la diversión sin límites; ya no prima tanto en ellos el sentido del esfuerzo por formarse como el de “vivir a tope”. En este sentido el papel de los padres es fundamental para intentar cambiar esta situación aportando a sus hijos unas actitudes, valores y planteamientos frente a la vida que les faciliten unas buenas herramientas para abordar esta situación. Los adolescentes deberían tener desarrollada ante esta situación social actual: actitudes y valores más sólidos, sentido de la responsabilidad, compromiso con la



vida, habilidades personales para ocupar el tiempo libre y diferente forma de entender la diversión.

Es necesario que los padres realicen con los hijos un proceso educativo relacionado con el ocio y el tiempo libre preparándoles para ser capaces de orientarse hacia aquellas actividades que les permitan desarrollar actitudes beneficiosas en su desarrollo personal. Algunas sugerencias que se pueden hacer en relación al tiempo libre de sus hijos son:

- Compartir de manera familiar momentos de ocio y tiempo libre.
- Facilitar la socialización de los hijos dándoles suficiente margen de confianza y libertad.
- Interesarse por las actividades de sus hijos.
- Controlar, orientar y determinar, en caso necesario, el ocio y el tiempo libre.
- Orientar hacia la participación en instituciones educativas y grupos culturales.

Algunas actividades que se pueden adaptar a las necesidades y posibilidades de las familias son las siguientes:

- actividades al aire libre: deportes, acampadas, excursiones, senderismo...
- actividades de manualidades y bricolaje: reparaciones de desperfectos, maquetas...
- actividades de coleccionismo: cromos, sellos, postales, monedas...
- actividades culturales: lectura, pintura, música...

## **7.9. EL ENTORNO FAMILIAR**

La dinámica familiar hace referencia al conjunto de obligaciones, necesidades, responsabilidades, relaciones y momentos que se dan en la familia. A través de esta dinámica se construye y se desarrolla la familia bajo un sentido de responsabilidad, esfuerzo, constancia y sacrificio. Los padres deberán aproximar a sus hijos a dicha dinámica familiar. El aprendizaje llevará tiempo y la experiencia se obtiene aprendiendo de los propios errores; hay que dejar que los hijos cometan sus propios errores, solo entonces, es probable, que madure y se haga cargo de su propia vida.

Aspectos que hay que tener en cuenta para aproximarlos a la dinámica familiar:

Hacer partícipes a los hijos de las circunstancias familiares. En función de su edad hay que tener en cuenta la posibilidad de hacer partícipes a los hijos de lo que ocurre en la familia, dentro de lo razonable y prudente. El secretismo produce más ansiedad que la explicación clara y simple de los hechos. A medida que los hijos van creciendo sería conveniente que la familia incrementara los temas para compartir con ellos y reunirse para hablarlos y discutirlos.

Hacer partícipes a los hijos de las tareas domésticas. Desde muy pequeños los niños, independientemente de si son varones o mujeres, han de contribuir a los trabajos domésticos de la familia. A medida que vayan creciendo se les puede ir pidiendo que lleven a cabo tareas más adecuadas a su nivel de edad. Nunca hay que premiar la realización de estos trabajos con dinero ya que ello daría pie a una confusión en los niños, identificando dinero con tareas domésticas. La colaboración de los hijos en los trabajos domésticos se desarrolla mucho mejor cuando los padres reconocen ante sus hijos, con cierta normalidad y regularidad el esfuerzo que representa para ellos la realización de las labores domésticas. No hay que olvidar que las

manifestaciones de valoración de los trabajos realizados por ellos resultan excelentes motivadores. Si uno de los hijos no coopera o coopera muy poco y con desgana se le impondrá una multa (paga, tiempo de salir, realización de actividades...).

Dinero y pagas. Los padres pueden hacer entrega a sus hijos de una cantidad simbólica (nunca excesiva) de dinero a modo de paga con el fin de enseñarles el sentido del dinero para que vayan aprendiendo a responsabilizarse de su manejo pagándose cosas personales. Esto también les permitirá aprender a ahorrar y aprender el buen uso del dinero.

Salidas y horarios. Las salidas y el horario de regreso es un problema que universalmente enfrenta a padres e hijos adolescentes. Es importante que se establezcan límites y acuerdos negociados y razonados sobre qué días deben salir y a qué horas deben regresar. Los padres no deberían estar en una situación de absoluto desconocimiento de la vida de sus hijos adolescentes, aunque tampoco deben convertirse en controladores permanentes. Se da por supuesto la madurez, el sacrificio y la responsabilidad de los padres para no desarrollar actitudes criticables por sus hijos y sean un espejo en el que se reflejen (no tendría sentido obligar a los hijos a llegar a una determinada hora de la noche en la que los padres ni siquiera han regresado o que el hijo permanezca solo en casa durante el fin de semana...). Un diálogo abierto ante todos los temas actuales con realismo pero sin dramatismo puede ayudar a encontrar soluciones adecuadas, los padres siempre son el camino a seguir, la brújula en la que todo adolescente ha de verse reflejado; el hijo puede perder momentáneamente el rumbo y los padres siempre estarán ahí para reorientarle en el buen camino. Tanto el adolescente como los padres deben tener siempre claro que éstos estarán interesados y comprometidos responsablemente con su proceso de formación y que los progenitores no son en ningún momento ni circunstancia colegas de fiestas o discoteca. Una cosa es un diálogo constructivo y edificante y otra, bien distinta, es que no queden bien marcadas las posiciones y/o diferencias de cada parte.