

Formación para padres/madres: “APRENDE A COMUNICAR IV”



UNIDAD DE
PREVENCIÓN
COMUNITARIA
EN
CONDUCTAS
ADICTIVAS



Seguro que nos hemos dado cuenta que la mayor parte del día conversamos con nosotr@s mism@s (autodiálogo), diciéndonos cómo debemos actuar, o qué es lo que ha pasado en una determinada situación, explicándonos o justificándonos conductas, etc... Si este autodiálogo es preciso y se ajusta a la realidad no creará problemas en mi o mi relación con los demás. En cambio, si es ilógico y no es objetivo, puede llegar a producir estrés, ira, miedo, frustración,...

Los pensamientos perturbadores aparecen automáticamente (es decir, de forma inconsciente e involuntaria) y de forma inesperada. En ocasiones te presentan una versión de la realidad que no corresponde con la verdadera, la distorsionan y te crean malestar ante la situación que estás viviendo, como por ejemplo: *"He fracasado como padre... debería haberlo previsto....podría haber hecho algo para evitarlo...! Esto nunca se arreglará!..."*

IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS

Pero estas interpretaciones pueden transformarse en otras más racionales: *"los padres no somos dioses, cometemos errores"* o *"en cualquier decisión que tomamos corremos un riesgo de equivocarnos, vamos a buscar la solución alternativa más viable"*. Los pensamientos generan estados emocionales, si asumimos que somos los responsables de nuestros estados emocionales, recordaremos que tenemos la posibilidad de cambiarlos modificando nuestra forma de interpretar la realidad. Y no significa mentirnos, si no cuestionar si realmente lo que estoy pensando es real y cierto, o de qué otra forma se podría interpretar lo mismo.

Para que puedas identificarlos con mayor facilidad, te ofrecemos algunas de las características más significativas que representan los pensamientos automáticos negativos con el objetivo de identificarlos y afrontarlos de la mejor manera posible.

LOS PENSAMIENTOS PERTURBADORES AUTOMÁTICOS...

1. **Son mensajes específicos, breves y espontáneos:** una palabra, un recuerdo visual o una frase corta funcionan como precipitantes de una serie de temores, reproches, críticas, como por ejemplo: *"¡No debería comportarse de esa forma...! Esto solo me pasa a mí... Nunca cambiará ¡He fracasado como padre!*. Otro ejemplo sería creer tener la certeza que tu hij@ está consumiendo

marihuana en el caso de encontrar una hoja de papel de fumar en el bolsillo de la camisa: ¡Esta es la prueba!!! Está drogándose...

2. No importa lo increíbles que son, casi siempre **se viven como ciertos**, no se cuestionan ni se comprueba su veracidad.
3. **Suelen ser catastróficos**, negativos, deprimentes, estresantes, ilógicos, etc.
4. Se manifiestan con palabras como: "**debería, tendría que, habría que, es terrible, es necesario que, no puedo soportarlo...**" y provocan sentimientos de culpabilidad, rencor, reproches, o preocupaciones catastróficas que tienden a dramatizar la situación y a generar baja autoestima. De este modo hacen que enfoques únicamente tu atención en el problema, magnificándolo en vez de buscar soluciones productivas.
5. **Son difíciles de controlar**. Se presentan de forma automática e involuntaria en tu mente, se entremezclan entre tus autodiálogos inadvertidamente
6. **Son aprendidos**. La familia, la escuela y los medios de comunicación social transmiten y enseñan una serie de pensamientos y creencias que determinan un porcentaje importante de la interpretación de los acontecimientos que nos marcan a lo largo de la vida.
7. **Son inútiles**, te bloquean, te hacen sentir culpable o pueden perturbarte a nivel emocional.

Si deseas identificar cuáles pueden ser los tuyos, esta técnica te ayudará: "[Técnica de las tres columnas](#)". Reconocerlos es el primer paso para manejar situaciones problemáticas de un modo más eficaz. Esta técnica se divide en:

La columna A: donde se describirán los hechos, el contexto donde se producen las emociones negativas. Te puede ayudar preguntarte ¿qué ha ocurrido?

La columna B: donde describirás lo que piensas sobre los hechos, lo que interpretas. Te puede ayudar preguntarte ¿qué pasa por mi mente ahora?¿qué estoy pensando?

La columna C: donde describirás tu reacción, tu respuesta tanto emocional como física. Te puede ayudar preguntarte ¿cómo he reaccionado?¿qué he hecho al respecto?¿cómo me siento?

*Y así, si quieres cambiar tus emociones o reacciones (C) son tus pensamientos (B) los que tienes que modificar.

Un ejemplo:

Técnica de las tres columnas		
A	B	C
<p>SITUACIÓN</p> <p>¿Qué ha ocurrido?</p> <p>CONTEXTO ACONTECIMIENTOS PERSONAS INVOLUCRADAS</p>	<p>INTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN</p> <p>¿Qué me pasa por la cabeza en ese momento?</p> <p>PENSAMIENTOS INTERPRETACIONES DÍALOGOS CON UNO MISMO</p>	<p>RESPUESTA</p> <p>¿Cómo me siento? ¿qué hago?</p> <p>SENTIMIENTOS EMOCIONES COMPORTAMIENTOS</p>
<p>Mi hij@ no respeta las normas, se muestra insolente e irresponsable. Esta semana, está entrando y saliendo de casa a la hora que quiere, no respeta los horarios y además contesta de forma brusca cuando le hacemos un comentario al respecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¡No hay derecho, qué he hecho yo para merecer ese castigo...! - Todo me pasa a mí, las cosas no deberían ser así. - No puedo tolerar este comportamiento, lo hace a posta 	<p>Culpabilidad Rabia Enfrentamientos verbales</p>

Cuando experimentes irritación y emociones negativas regístralas en la siguiente tabla, así podrás identificar pensamientos perturbadores. Recuerda que reconocerlos es el primer paso para gestionar situaciones problemáticas de una forma más eficaz.

Técnica de las tres columnas		
A	B	C
<p>SITUACIÓN</p> <p>¿Qué ha ocurrido?</p> <p>CONTEXTO</p> <p>ACONTECIMIENTOS</p> <p>PERSONAS INVOLUCRADAS</p>	<p>INTERPRETACIÓN DE LA SITUACIÓN</p> <p>¿Qué me pasa por la cabeza en ese momento?</p> <p>PENSAMIENTOS</p> <p>INTERPRETACIONES</p> <p>DÍÁLOGOS CON UNO MISMO</p>	<p>RESPUESTA</p> <p>¿Cómo me siento?¿qué hago?</p> <p>SENTIMIENTOS</p> <p>EMOCIONES</p> <p>COMPORTAMIENTOS</p>

Detenerte y tomarte un tiempo para detectar qué pensamientos incrementan tus barreras de comunicación facilitará que estos no se repitan o que pierdan intensidad, aunque no será cosa de una sola vez. Los pensamientos son automáticos porque están aprendidos, te llevará tiempo y esfuerzo cambiarlos definitivamente. No lo dejes estar, si el dialogo con uno mismo es ilógico y no es objetivo, puede llegar a producir trastornos emocionales.

LA EXPRESIÓN DE SENTIMIENTOS

Muchas veces detrás de un conflicto familiar se esconde la contención de los sentimientos. Tampoco el otro extremo, expresar lo que se piensa sin control, sin valorar sus consecuencias, sin respetar la opinión de los demás, sin intentar comprender su punto de vista, nos distancia cada vez más de un posible acuerdo. Conocer a cada miembro de la familia es la forma adecuada de comunicarse y saber cómo evitar dañar al otro, facilitará nuestras relaciones y las armonizará.

Piensa si en muchas ocasiones has dicho algo como: ..iPor eso no llores!! Deja ya de llorar que eres mayor! Siempre te estás quejando!iEres un sentimental, así no llegarás muy lejos!, cuando en verdad, expresar los sentimientos y manifestar las emociones es algo natural.

Es posible que tu hij@ piense que sentirse mal y reflejarlo no es socialmente aceptable. Recuerda que los sentimientos no son ni buenos ni malos, tienen una función en nosotros y nos transmiten información. No debemos tocarlos si no es que por frecuencia o intensidad son desadaptados o no nos permiten avanzar. Los sentimientos hay que aprender a aceptarlos como algo normal para poder afrontarlos. A veces estamos pendientes de los pensamientos y dejamos de lado los sentimientos cuando en realidad ambos son importantes en el proceso de comunicación.

Una forma fácil de empezar a expresar tus sentimientos si no lo sueles hacer, es modificando tu forma de hablar. En lugar de comenzar tus frases con "yo pienso" o "yo creo", intenta comenzarlas con "yo siento"→ en lugar de decir: "*creo que* estás molesta por lo que hice", exprésalo de esta forma: "*siento que* estás molesta por lo que hice".

No se trata de reprimir sentimientos, sino de aprender a expresarlos de la forma más productiva posible y a manifestarlos cuando lo consideres conveniente para ambas partes.

Como hemos comentado anteriormente, tan perjudicial puede ser el reprimir los sentimientos como dejarnos llevar por ellos de una manera irracional. La mayoría de los problemas emocionales conllevan una gran cantidad de sentimientos contradictorios en el adolescente. Así, si le ayudas y le enseñas a expresarlos libremente, estarás dando un paso crucial en la prevención de situaciones familiares conflictivas.

Para que tu hij@ muestre sus sentimientos es conveniente escucharl@ muy atentamente, así le demostrarás que le comprendes y que le aceptas tal y como es. Dile como te sentirías tú en esa situación y haz una afirmación al respecto: "eso realmente me habría asustado". También puedes hacerle ver tu punto de vista: "me parece que estás enfadado", o preguntarle directamente: ¿estás preocupado?

Comprender los sentimientos que se esconden tras un mensaje y ser capaz de reflejarlos es muy importante, así que practica hasta conseguirlo.

Recuerda la relación que existe entre pensamientos y emociones, e identifica cuando las emociones vividas de forma muy intensa pueden estar alterando las interpretaciones y los pensamientos. Esto quiere decir que: si tu hij@ está enfadado y te dice cosas como "*en realidad no me queréis, solo quieres que estudie para no avergonzaros de mí*", debemos recordar que en momentos de enfado o ira las personas se dejan llevar por la situación y sus emociones, y no se detienen a pensar lo que van a decir. No es verdad que lo que se dice en esas situaciones sea más sincero, más bien son comentarios distorsionados y mediatizados por el enfado momentáneo. Como adult@, debes ser capaz de comprender en esos momentos que tu hij@ está pasando por un bache por la causa que sea, y aun siendo natural que esto te preocupe, debes ser paciente, esperar que se tranquilice, para expresarle tus sentimientos y tenderle una mano: "*me dolió lo que dijiste, y comprendo que estuvieras enfadad@, de todas formas si crees que puedo echarte una mano...*". En una situación como esta, es muy importante transmitir a tu hij@ que a pesar de los comentarios que se pueden hacer en un momento de irritación, tu apoyo

Piensa antes de hablar, antes de expresar tus sentimientos, saldrás ganando.

es incondicional, permanece inmutable. Tu hij@ debe darse cuenta que siempre podrá contar contigo.

LA SINCERIDAD EN EL HOGAR

Una comunicación basada en la sinceridad ha de cultivarse. Si quieres recibir sinceridad has de transmitir sinceridad. Si no le cuentas alguna confidencia a tu hij@, alguna experiencia dolorosa o molesta, o muy determinante en tu vida, no puedes esperar que él/ella cuando se encuentre en alguna situación similar, acuda a ti para que l@ apoyes.

Piensa como puedes decirle a tu hij@ lo que quieras decirle sin ofender ni incrementar tensiones.

Tanto padres/madres como hij@s pueden quejarse de no poder ser sincer@s en sus relaciones familiares. Se teme que los comentarios u opiniones choquen con los del resto de la familia. Un comentario como el siguiente podría venir de ambas partes: *"Tengo que medir cada palabra que digo en casa", "si no puedo ser directo ni con mi familia..." "cuando le comento algo siempre le busca un doble sentido"*. Si le decimos a nuestro hij@: *"¿Dónde vas con esa pinta?"* es que no nos hemos parado a pensar de qué otra forma podría haber dicho lo mismo, hemos respondido de una forma automática. La cuestión no es que te calles todo aquello que puede ofender a tus hij@s, sino de decírselo de una forma diferente, cuidando el estilo. Por ejemplo: *"Me gustaría que cuando salieras de casa, cuidaras un poco más tu aspecto."*

Te recomendamos que conozcas y pruebes la siguiente técnica que facilitará cambiar los patrones de interacción negativos que puedan existir entre padres/madres e hij@s. Aprenderemos a:

- Observar y valorar las conductas positivas de tu hij@
- Identificar y cambiar reacciones de los padres/madres ante la conducta de l@s hij@s que mejoren la relaciones familiares
- Incrementar recíprocamente los intercambios positivos.

Para ello:

Paso 1: registra todas las conductas positivas que observes en tu/s hij@/s esta semana y tu respuesta ante cada una de esas conductas. Puedes seguir un registro por ejemplo como este:

Pilla a tu hij@ haciendo o diciendo algo agradable y comunícaselo		
NOMBRE	LUISA	EDAD: 14
Día:	Conducta placentera	Se lo hago saber
Lunes	Ha puesto la mesa	Le he dado las gracias y le he dado un beso
	Ha regresado pronto a casa del IES	Le he recibido con una sonrisa
	Se ha puesto a hacer los deberes sin que nadie se lo mandase	Le he dicho que ha tenido un comportamiento muy responsable
Martes	Me ha contado una riña que ha tenido con un compañero sin que yo se lo preguntase	He dejado lo que estaba haciendo y me he sentado con ella en el sofá mientras me explicaba cómo había sucedido.
	Se ha hecho la cama	Le he dado las gracias por echar una mano
	Ha bajado la basura	Le he dado las gracias
Miércoles	Me ha preguntado si me había hecho algo en el pelo	Le he dado un beso de agradecimiento por su interés
	Me ha dicho que me quiere	Le he contestado que yo también le quiero
	Ha recogido el baño después de ducharse	Le he dicho que estoy contenta por lo bien que ha dejado el baño
Etc.	Etc.	Etc.

Hazlo ahora tú, puedes seguir este registro si lo deseas:

Pilla a tu hij@ haciendo o diciendo algo agradable y comunícaselo		
NOMBRE:		EDAD:
Día:	Conducta placentera	Se lo hago saber
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Paso 2: después de tenerlo todo registrado, contéplalo e identifica cómo le has hecho saber a tu hij@, tanto a nivel verbal como no verbal, que ha realizado algo agradable.

Paso 3: identifica las dificultades encontradas, piensa si te ha sorprendido la cantidad y diversidad de conductas positivas que realizan tus hij@s y que les habías pasado inadvertidas. Es importantísimo reforzarlas, no sólo para mantenerlas, sino también para potenciarlas.

A continuación, para cambiar patrones de interacción negativos que tus hij@s mantienen contigo por otros positivos, proponle que realice el siguiente ejercicio:

Instrucciones para tu hij@:

"Este registro va dirigido a ti y nos puede ayudar (como padre/madre) a conocer qué te gusta más y qué menos de nuestras conductas, con la finalidad de que mantengamos o incrementemos las que si te gustan".

Ten en cuenta las siguientes indicaciones:

- Observa y anota las 2 o 3 conductas diarias que más te gustan de tu padre/madre a lo largo de la semana,
- Anota cómo has reaccionado ante un comportamiento agradable de él/ella
- Muéstrale a tu padre/madre el resultado del registro, dile cómo te has sentido cuando ha realizado algo agradable y proponle que aumente o mantenga aquellos comportamientos que más te gusten.

Aquí tienes el registro para que lo realices:

Pilla a tu padre/madre haciendo o diciendo algo agradable y comunícaselo		
NOMBRE:		EDAD:
Día:	Conducta placentera	Cómo se lo hago saber
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Cuando tu hij@ te muestre el registro, identifica e intensifica las conductas que más le han gustado y recuerda cómo te has sentido en esos intercambios de respuestas positivas

Para concluir, **recuerda que:**

- La capacidad de escucha y la importancia de conocer si ell@s se sienten escuchad@s es fundamental dentro del proceso de comunicación.
- Focalizar la atención en las conductas positivas de nuestr@s hij@s y en cómo reforzarlas mejorará nuestra percepción sobre ell@s
- Es recomendable que hablemos de aquello que nos preocupa con nuestr@s hij@s
- Habrá que escuchar más allá de sus palabras, e incluso sus gestos, atendiendo a sus emociones.

Para finalizar, queremos resaltar lo importante que es poner en marcha en la vida real las herramientas que habéis ido conociendo, la habilidad para resolver conflictos y mejorar la comunicación la obtendrás de la práctica.