

**TALLER DE ELABORACIÓN Y
RECOPIACIÓN DE MATERIALES
PARA ESCUELAS DE PADRES Y
MADRES
CURSO 2007-2008**

***UNIDAD DE TRABAJO: ESTRATEGIAS
PARA COMUNICARSE CON LOS
ADOLESCENTES EN FAMILIA***

1 Introducción

La llegada de los alumnos y las alumnas a los institutos coincide con la llegada de los alumnos a la adolescencia. La ESO es un momento de crisis, entendida no como algo negativo, sino como un cambio. La comunicación con los adolescentes se hace más difícil, no sólo para los padres sino para los profesores y en general con los adultos; parece que sólo se entienden bien con otros adolescentes. El cambio produce desconcierto en todo el entorno del adolescente de tal manera que la comunidad educativa, incluyendo a los propios padres, no saben qué está bien y qué no está tan bien en la nueva conducta del adolescente.

La mejor manera de afrontar esta incomunicación es compartir las experiencias con otros padres y, si es posible, en el mismo entorno escolar en el que el alumno desarrollará la personalidad. Las escuelas de padres parecen el marco ideal para desarrollar esta actividad.

Esta unidad está basada en el *Manual didáctico para la escuela de padres*, de Agustín Durán Gervilla y otros, editado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias y el Ayuntamiento de Valencia.

2 Objetivos

1. Sensibilización hacia la importancia de la comunicación y el diálogo en familia.
2. Dotar de estrategias para evitar las malas prácticas y para mejorar las habilidades comunicativas.
3. Conocimiento de los principales elementos que forman el diálogo.
4. Ayudar a los padres para solucionar los problemas con los adolescentes.
5. La prevención en la solución de los problemas con los adolescentes.

3 Contenidos

1. Detección de la problemática de la comunicación con los adolescentes.
2. Saber escuchar y querer escuchar.
3. La importancia de la comunicación.
4. Desarrollo de las habilidades de comunicación.
5. El diálogo entre los padres y los hijos.

6. Las peleas familiares.
7. Prevención a través del ocio y el tiempo libre.

4 Secuencia de desarrollo

4.1 Fase inicial: actividades de introducción y motivación

Sesión primera: Lluvia de ideas

Para romper el hielo se establecerá una **lluvia de ideas y opiniones** con la temática de la comunicación en la etapa adolescente. Se les lanzarán preguntas que provoquen el debate y para que expongan sus inquietudes.

- ¿Qué problemas de comunicación tienen con sus hijos?
- ¿Por qué se dan estos problemas?
- ¿Qué hacen para mejorar la comunicación con sus hijos?
- ¿Qué creen que se puede hacer?
- ¿De qué hablan con sus hijos?
- ¿De qué les gustaría hablar con ellos?
- ¿En qué momentos hablan?
- ¿Qué le reprochan sus hijos con respecto a la comunicación o a la falta de ella?
- ¿Pueden hacer algo para mejorar la situación?
- ¿Quieren hacer algo para mejorar la situación?
- ¿Escuchan a sus hijos o simplemente los oyen?
- ¿Por qué tienen peleas y discusiones en casa?
- ¿Cómo hacen las paces después de una discusión?
- ¿Creen que ustedes dan ejemplo?

Es importante saber lo que preocupa a los padres porque los contenidos y la temporalización deberán adaptarse a sus necesidades y demandas.

4.2 Fase de desarrollo y búsqueda.

Sesión segunda: Sensibilización hacia la comunicación

No debemos dar por supuesto que los padres y las madres saben qué es comunicarse. Deben comprender que en toda comunicación por básica que sea hay un emisor, un receptor, un mensaje, un código común y un medio. Además, debemos asegurarnos de que nos expresamos claramente, de que captamos la atención del oyente, de que el contenido es expresado con claridad, de que el mensaje sea comprendido por el oyente, de que nos da un mensaje de vuelta.

La segunda sesión la dedicaremos a la **sensibilización de la importancia de la buena comunicación** como prevención y como solución a muchos de los problemas de los adolescentes.

Presentaremos la siguiente tabla con las barreras para la comunicación familiar:

Barreras en la comunicación familiar
<ul style="list-style-type: none">- Hacemos un discurso excesivamente emocional: exceso de conducta emocional durante el habla.- Hablamos demasiado bajo o demasiado alto: no modular el tono de voz.- Hablamos excesivamente rápido o lento: no regular el ritmo de la conversación.- Hablamos menos de lo normal: permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, o asentir.- Hablamos demasiado: hablar excesivamente interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.- Adivinamos el pensamiento del otro: suponer lo que el otro va a decir o sentir.- Hablamos negativamente: expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativos de los demás o de las situaciones.- Damos poca información: dar menos información de la que se considera necesaria para continuar una conversación.- Damos información redundante: repetir información ya conocida.- Damos respuestas cortantes: responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.- Contraatacamos: responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.- Tendemos a no reconocer o dar la razón al otro: no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás.- No especificamos: no concretar, realizar un discurso excesivamente abstracto, general o superficial.- Desviamos el tema: introducir otros temas en la conversación que impiden profundizar en uno de ellos o alcanzar el objetivo propuesto.- Evitamos temas de conversación: mostrar desinterés.- Generalizamos excesivamente: referirse a hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente.- Hacemos afirmaciones radicales o dogmáticas: ser categórico en las afirmaciones utilizando expresiones del tipo “todo o nada”, “blanco o negro”.- Somos pedantes: utilizar palabras complicadas o difíciles o raras.

- Respondemos insuficientemente: no responder a todo lo que se pregunta, responder con monosílabos dificultando la conversación.
- Respondemos en exceso: alargarse demasiado en las contestaciones yendo más allá de lo que se había preguntado.
- Detallamos en exceso: explicar, clarificar o discutir detalles sin importancia.
- Interrumpimos con frecuencia: intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra.
- No tenemos un lenguaje positivo: omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice o hace.

Lanzaremos las siguientes preguntas:

- ¿Se ven los padres reflejados?
- ¿Cuántas de estas barreras sufren?
- ¿Están de acuerdo en que son barreras para la comunicación?
- ¿Son evitables?
- ¿Quieren evitarlas?
- ¿Cuáles están dispuestos a evitar?

Les pediremos que intenten evitar al máximo estas actuaciones durante la próxima quincena.

Sesión tercera: desarrollo de habilidades de comunicación

Estableceremos un diálogo pidiéndoles que nos cuenten qué tal les ha ido con la corrección de los vicios de comunicación que tenían.

Una vez que hemos explicado qué no hacer toca explicar qué hacer. Los padres han de desarrollar una serie de habilidades que les ayudarán a mejorar la comunicación con sus hijos. Les hablaremos de los estilos de comunicación: el pasivo, el agresivo y el asertivo.

Como documento para la reflexión les daremos los derechos del ser humano:

DERECHOS DEL SER HUMANO

1. A actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase. Cada persona tiene derecho a juzgar sus propios sentimientos o emociones, pensamientos y comportamiento, de forma diferente a como lo hacen los demás. Tenemos derecho a ser nosotros mismos.

2. A hacer las cosas de manera diferente. Nadie tiene por qué justificarse ante los demás por hacer las cosas a su manera.

Esto no quiere decir que es correcto ser desconsiderado y descortés con otras personas: es bueno disculparse por los perjuicios que podemos haber ocasionado a los demás aunque hayan sido producidos de manera involuntaria.

Este derecho significa que uno/a puede hacer cosas a su manera sin considerar que tiene necesidad de justificarla ante nadie. Uno decide hacer algo, dentro de los límites razonables, y luego (una vez más) aceptar las consecuencias que se deriven de ello.

Por tanto, uno/a puede pensar y actuar de manera diferente a como lo hace la mayoría sin tener que sentirse mal consigo mismo/a.

3. A cambiar nuestras opiniones. Uno tiene derecho a cambiar de opinión. Algunas personas consideran que puesto que una vez opinamos de una manera siempre debemos seguir pensando igual. Uno tiene derecho a cambiar de opinión sobre cualquier tema o aspecto de la vida.

4. A equivocarse alguna vez. Si uno se equivoca, comete un error o se le olvida algo, tiene perfecto derecho a no sentirse avergonzado por ello. Cuando nos equivocamos estamos actuando de forma tan humana y digna como cuando acertamos.

5. A no saber algo. No tenemos por qué saberlo todo sobre algún tema o saber algo de todos los temas.

Nadie tiene por qué avergonzarse por no saber algo. La frase, “deberías saberlo” es un intento de manipulación de nuestras emociones. Quien nos la dice desea que nos sintamos mal con nosotros mismos por desconocer o haber olvidado algo.

Por eso mismo, no debemos tener ningún reparo en reconocer ante cualquiera que “no sabemos algo”.

6. A pensar de manera propia y diferente. No tenemos por qué llevarnos bien con todo el mundo. Ni tiene por qué gustarnos todo lo que hacen los demás.

Del mismo modo, no tenemos por qué gustarles a todos, ni gustarles lo que hacemos o decimos, pensamos, cómo vestimos, etc.

Cada persona tiene unos gustos y unas preferencias, todas ellas tan respetables como las nuestras propias.

Por eso no tenemos ninguna necesidad de tomar decisiones pensando si lo que haremos o diremos les “gustará” a otros. Solamente debemos regular nuestra conducta por las posibles consecuencias, beneficiosas o perjudiciales para con los otros o para nosotros/as mismos/as.

7. A tomar decisiones ajenas a la lógica. Tenemos derecho a tomar decisiones llevados por nuestras emociones o nuestra intuición y no siempre y necesariamente por nuestra razón.

Desde luego que, cuando analizamos una situación y tomamos una decisión lógica o razonable, es probable que tengamos mejores consecuencias que cuando no lo hacemos así. De todas formas, nunca podemos estar seguros que acertaremos, que conseguiremos lo mejor cuando decidimos lógicamente. Por ello, no nos debe importar tomar decisiones –en alguna ocasión– llevados por nuestras emociones, por una “corazonada”, “contra la lógica”, etc.

A veces, incluso salen mejor las cosas. Pero, en todo caso, si la decisión que tomamos es nuestra decisión será siempre la mejor decisión posible en ese momento.

8. A decidir la importancia que tienen las cosas. Nadie tiene por qué hacer las cosas de manera perfecta o esforzarse más haya de su límite. Tenemos derecho a decidir cuánta perfección queremos en nuestro trabajo o cuánto esfuerzo estamos dispuestos a poner en una tarea.

Los comentarios de los demás respecto a cómo deberíamos o tendríamos que actuar pueden ser un intento más de manipulación.

Uno tiene perfecto derecho a tomar, entre otras, las decisiones respecto a QUÉ hace, CUÁNDO lo hace y CÓMO lo hace.

Actuando de esta manera no hacemos otra cosa que actuar como auténticos seres humanos libres y con auténtica responsabilidad.

19. A hacer y rechazar peticiones. Tenemos derecho a pedir algo a alguien y no sentirnos mal por ello. Igualmente tenemos derecho a decir que “no” a alguien que nos pide que hagamos o dejemos de hacer algo que no sea adecuado para nosotros.

De igual modo, aquella persona a quien se lo pedimos tiene perfecto derecho a negarse a concedérselo.

10. A no entender algo. Tenemos derecho a no entender una pregunta y a no responder si la pregunta afecta a nuestra intimidad. El otro también tiene derecho a no respondernos.

No hay razón para que no podamos preguntar algo a alguien ni para que nadie no pueda preguntarnos a nosotros. Sin embargo hay que admitir el derecho de cada uno a conservar su intimidad y no querer informar de algunas cosas nuestras.

11. A aceptar y rechazar críticas o quejas. Tenemos derecho a aceptar una crítica justificada y a rechazar una crítica injusta.

En efecto, puesto que admitimos nuestra posibilidad de equivocarnos y nuestro derecho a tomar decisiones, en alguna ocasión puede que tomemos decisiones y actuemos de forma errónea o perjudicial, por lo que es probable recibir una crítica o queja por parte de otras personas.

Si, en nuestra opinión, la crítica o queja es justa, no hay ningún problema en aceptarla, pedir disculpas y, en su caso, incluso ofrecer una compensación.

Por el contrario, si consideramos que la crítica o la queja no es justa y trata de ser un intento de manipulación, podemos tranquilamente rechazarla, mostrando nuestro desacuerdo con la misma.

12. A expresar los sentimientos (estar alegre, triste, enfadado...). Tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y emociones siempre que no lesionen o perjudiquen a los demás.

13. A elogiar y recibir elogios.

Asimismo y por todo ello, tiene la obligación de:

¡RESPONSABILIZARSE DE SUS DECISIONES!

Sesión cuarta: el diálogo padres-hijos

El diálogo es una parte fundamental de la comunicación y por lo tanto una herramienta muy importante para resolver conflictos. En el peor de los casos, el diálogo lo que no debe hacer es agravar el problema.

El documento práctico de reflexión y debate puede ser esta guía práctica con algunas ideas:

IDEAS PARA EL DIÁLOGO

1. 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 su cónyuge.
2. Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente o sustituto económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía.
3. Tan importante como hablar es saber callar: la clave del saber escuchar está en intentar comprender el punto de vista de su hijo.
4. Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón acerca de ello a las personas es un signo de madurez. No tema desandar el camino andado cuando se equivoque. Y enseñe a su hijo a hacer lo mismo.
5. Trate de escoger el momento oportuno para la discusión, los nervios no suelen ser buenos consejeros.
6. No minusvalore nunca la importancia de los problemas de sus hijos: lo que nos hace sufrir nunca es una tontería, puesto que nos hace sufrir.
7. Huya en sus conversaciones de todo lo que pueda parecer interrogatorio intempestivo o curiosidad por la vida privada de su hijo.
8. Recuerde que su hijo es estudiante, pero no sólo estudiante, los libros abren a la vida pero, no lo olvide, la vida es mucho más grande que los libros.
9. Trate de proponer o sugerir a sus hijos metas más que imponerlas. Pero no renuncie a ofrecerle su apoyo y su exigencia. Dialogar no es ceder de su responsabilidad de padres.
10. Y procure mantener el difícil equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.

Sesión quinta: las peleas familiares

Sesión teórica, pero con mucho debate. Trabajaremos por medio de casos prácticos. Si los padres no proponen casos concretos suyos, propondremos algunos aparecidos en las noticias, como por ejemplo, el que se publicó en *El País* el pasado 4 de junio de 2008.

Pablo fue desde pequeño un niño seductor. Inteligente, simpático, decidido e independiente. El pequeño de una familia bien avenida, con dos hermanas mayores y unos padres, Lucía Hernández y Enrique López, que admiten que quizá le consintieron un poco más que a sus hermanas por eso de ser el benjamín de la casa. A los 11 años comenzó a dar muestras de rebeldía, de no querer acatar autoridad alguna, ni profesores ni adultos en general. Empezó a ejercer de líder en su colegio, un centro privado y laico. Arrastraba a la clase con sus ocurrencias, las contestaciones a los profesores y sus dotes de "listillo". Nada de violencias. Se hizo muy popular, una influencia que, según los profesores, no era buena para sus compañeros. En sexto de primaria le expulsaron del colegio. Empezó en otro -privado y laico- de donde también se tuvo que ir. Terminó en un centro de enseñanza pública. Vivía en las afueras

de Madrid y con 12 años se escapaba al centro de la capital. Empezó a consumir droga: tripis, marihuana, hachís. “De todo, menos pincharme”, decía en actitud provocadora. Envalentonado y desafiante, empezó a enfrentarse a sus padres. Le expulsaron del instituto, se iniciaron los episodios de violencia familiar. Pedía dinero, desaparecía y la familia no sabía por dónde ni con quién estaba. Después de un fin de semana sin aparecer, intentó echar abajo la puerta de la casa, golpeó con una barra las ventanas y el coche de sus padres, mientras les insultaba a gritos. Fue el primer enfrentamiento directo. El siguiente fue destrozar su habitación porque no le habían dado suficiente dinero. Su padre le amenazó con echarle de casa y él le denunció en la comisaría. A las once de la noche se presentó con la policía, que les aconsejó, después de ver la habitación, que le denunciaran. No lo hicieron. “Al principio siempre crees que es algo que se arreglará, no te imaginas que pueda acabar derivando en problemas tan graves. Estábamos perdidos, había sido un hijo muy deseado y no fuimos capaces de adivinar tantas dobleces en un niño pequeño”, dice Lucía.

Pablo empezó a consumir marihuana en casa y a negarse a estudiar. No quería levantarse de la cama. Le llevaron al psiquiatra, quien dio a los padres una pauta de conducta: hacer un frente unido, no dejarse envolver por su palabrería ni sus mentiras, intentar mantener la relación con él aunque fuera costosa, que se sintiera querido, tratar de evitar que cometiera un delito o tuviera algún accidente mortal. Fue el primer cara a cara brutal con una realidad dura de admitir: no era un caso de adolescencia difícil y debían buscar ayuda. Fueron a un psicólogo, y Pablo, a otro. Poco después, a los 13 años, golpeó a su padre y empezó a zarandear a la madre repetidamente para quitarle el bolso. Quería dinero para comprar marihuana. Consumía mucho y tenía arrebatos violentos. En uno de ellos, los padres tuvieron que avisar a la policía, que se presentó con una ambulancia de psiquiatría y lo internó en un centro de desintoxicación de menores. Los padres iban a visitarle los días permitidos. Regresó a casa muy cambiado física y mentalmente, más maduro. Aprobó tercero de ESO. A los 15 años cumplidos amenazó a sus padres con cortarles el cuello mientras dormían, después de dejarles toda la habitación salpicada de sangre. Empezaron a tener miedo. A los 16 años se marchó de casa, buscó un trabajo y empezó a hacer una vida casi independiente. “Ahora quiere volver a casa, pero su padre le ha puesto condiciones: estudiar o

trabajar y someterse al sistema familiar. Mi marido es partidario de que se independice totalmente, dice que si ya es mayor, como él asegura, lo es para todo”.

Extraído de www.elpais.com / 4 de junio de 2008

Se analizará el caso lanzando preguntas:

- ¿Es un caso normal?
- ¿Es malo pelear?
- ¿Es conveniente evitar las peleas?
- ¿Es normal que los padres y los hijos se lleven mal?
- ¿Qué ha ocurrido en este caso?
- ¿Cómo se ha llegado a esta situación?
- ¿Qué podrían haber hecho los padres para evitarlo?
- ¿Se podría haber evitado?
- ¿El diálogo y la comunicación podría haber ayudado?
- ¿Hasta qué punto son responsables los padres de esta situación?
- ¿Y ahora, qué?

4.3 Fase de síntesis

Sesión sexta: Prevención. El ocio y el tiempo libre

La televisión, los videojuegos, los juegos, las actividades de tiempo libre, el dinero, los quehaceres domésticos, horarios de regreso, etc. han de ser tenidas en cuenta también como prevención de futuras anomalías de conducta en los adolescentes. En estos casos los problemas suelen venir más por los adultos que por los adolescentes: vivimos en una sociedad del trabajo en la que el descanso no incluye a los hijos.

Esta sesión deberá dar orientaciones prácticas del tipo:

- El ocio es el tiempo que disponemos para hacer otras actividades distintas a las habituales.
- Es importante buscar el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso.
- Intenten disfrutar juntos toda la familia del tiempo libre de que dispongan.

- Un objetivo del ocio de la familia debe ser fomentar la relación entre sus miembros.
- Todos los miembros de la familia se deben implicar en la búsqueda de actividades.
- Las actividades propuestas deben ser de interés para todos los miembros de la familia.

4.4 Fase de generalización.

La generalización se debe producir en las propias familias. Como la escuela de padres seguirá funcionando, este tema no quedará cerrado, sino que se establecerán cauces para la canalización de las posibles incidencias que puedan generarse por esta unidad de trabajo.

Las sesiones tendrán su continuidad y contextualización real en los hogares de las familias. A ser posible, se trabajará en familia tomando muy en cuenta las opiniones de todos los miembros.

5 Metodología

Es imprescindible que el ponente sea un especialista en la materia.

Aunque las nociones teóricas son muy importantes, siempre han de perseguir la aplicación práctica, de modo que los padres puedan aplicar lo que se les explique.

Cada sesión tendrá el formato de taller interactivo con protagonismo de los asistentes. Se darán unas nociones teóricas y se dará en cada sesión un documento para el debate y la reflexión.

En cualquier caso la metodología ha de ser aquella que siempre tenga su repercusión en la familia. Si no es útil, habrá que cambiar la metodología sobre la marcha. Por ello el coordinador de la escuela de padres ha de estar muy pendiente para adaptar la metodología.

6 Temporalización

Seis sesiones de 1½ horas cada una.

Una sesión cada 15 días.

7 Recursos humanos y materiales

- Ponente. Para un tema como éste, es recomendable que la unidad de trabajo sea guiada por un profesional de la materia.

- Se puede repartir como material de apoyo el *Manual didáctico para la escuela de padres*, de Agustín Durán Gervilla y otros, editado por la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias y el Ayuntamiento de Valencia.

8 Criterios de evaluación

No es recomendable cargar a los padres con la burocracia de rellenar papeles, por lo que estableceremos un tiempo de unos 20 minutos en la última sesión para que de forma oral, obtengamos la información que nos interesa saber, que básicamente es la siguiente:

EVALUACIÓN DE LA ESCUELA DE PADRES/MADRES

Te pedimos que rellenes esta hoja con el objetivo de mejorar la Escuela de Padres. Por tanto te rogamos sinceridad (no se trata de "dar coba") y pensar en ello unos minutos (no escribir lo primero que se te ocurra)

Tu valoración de la Escuela de Padres ...

*** *Respecto de la organización, temas, dinámicas, ponentes...***

Señala dos aspectos que te parezcan positivos:

Y otros dos que te parezcan mejorables:

*** *En cuanto a los participantes, su implicación, asistencia...***

Señala dos aspectos que te hayan parecido positivos :

Y otros dos que, a tu entender puedan mejorarse :

*** *A nivel personal...***

Indica dos aspectos en los que te ha sido útil el asistir a las sesiones :

Y otros dos que echas en falta o no han respondido a lo que tú esperabas :

****Sugerencias para el curso siguiente: temática, organización...***

No obstante, sí es conveniente hacerles llegar el cuestionario en la quinta sesión para que, aquellos que estén interesados, nos lo rellenen, o al menos sepan qué les vamos a pedir.