

ORIENTACIÓN FAMILIAR.

¿QUÉ ABARCA LA ORIENTACIÓN FAMILIAR?

El deterioro de las relaciones padres –hijos.(ansiedad, insomnio, enuresis...¿cómo duerme el niño, cómo come, juega?)

- Malas relaciones conyugales; llamadas de atención, tristezas, esto produce ansiedad, dolores diversos, miedo...
- Trastornos infantiles causados por los progenitores(como el maltrato)
- Situaciones de privación social(tanto para los hijos como para los padres)

Entrar, evaluar e intervenir si es de tu competencia.

FUNCIONES DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

–informar a través de conferencias por niveles educativos. Aquí se tratarían los resultados de los cuestionarios, hábitos y técnicas de estudio y resultados de las pruebas psicopedagógicas.

–a parte de las conferencias tenemos que ofrecer a los padres ciclos formativos sobre temas como; ciclos evolutivos, la educación afectiva de los padres (explicarles lo que significa y supone la autoridad–libertad)(, relaciones padres–hijos, la educación en la actualidad (el cometido de los padres–cole), orientación...

–la ayuda personal a los padres en edades concretas. Hacer una entrevista, recoger datos, hacer orientación.

ESCUELAS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR.

Los tiene que dar:

–terapia sistémica

–terapia psicoanalítica

–terapia psicofarmacéutica

–terapia cognitivo–conductual

TEMA 2

LA FIGURA DEL ORIENTADOR

ORIENTADOR Y TERAPÉUTA

El orientador, es más general, nace pero además tiene que tener unas capacidades básicas.

El terapeuta, cuando ya existe el problema el actúa.

¿Porqué es importante la formación del orientador familiar y el que tenga una buena ética?

- *porque la satisfacción y crecimiento personal del orientador va a repercutir siempre sobre las familias.*

- *por la protección que las familias a las que ayudamos solicitan. En este sentido, el orientador va a hacer uso de los conocimientos declarativos(teóricos, verbales y discusiones) como los conocimientos procedimentales (acción organizada para la acción) que tenga (teoría–práctica)*

ÉTICA DEL PROFESIONAL (terapeuta técnicamente competente y moralmente responsable)

El mejor orientador es aquel que consigue su fin de una forma eficaz con el mínimo esfuerzo en el menor tiempo posible. Para conseguir esto es incompatible con la incompetencia la rutinización y el conformismo en el trabajo. La familia tiene que ser un fin como no medio.

Terapeuta con ética (profesional):

Técnicamente competente: *necesidad de formación permanente.*

Moralmente responsable: *principios éticos:*

–no maleficencia: el alivio al sufrimiento y no hacer daño al paciente, la familia. Este principio respeta siempre la dignidad de la persona y los derechos humanos.

–de beneficencia: buscará prestar siempre el bienestar de la persona y la preocupación por sus intereses.

–privacidad y confidencialidad: es el secreto profesional. Es donde residen los dilemas más frecuentes. Siempre hay que tratar respetar la privacidad de la persona. Este principio lo fundamenta en 5 causas:

- *secreto natural, puesto que al tratar con la vida personal y familiar pueden salir a la luz datos que dañen.*
- *secreto prometido, puesto que en la orientación se dice que todos lo secretos son confidenciales.*
- *secreto pactado, porque lo hemos dicho explícitamente.*
- *secreto profesional*
- *nuestra responsabilidad moral, puesto que la sociedad confía en nosotros.*

Estaríamos obligados a saltarnos y denunciar al secreto profesional en caso de maltrato o de peligro para el paciente. (por ejemplo, anorexia)

PRINCIPALES CONDUCTAS ERRADAS O MALA PRÁCTICA PROFESIONAL DE UN ORIENTADOR.

- *diagnóstico errado: por falta de competencia, tanto a nivel conceptual como práctico.*
- *tratamiento negligente e inapropiado del sujeto: saltarnos el secreto profesional, consentimiento informado(hay que explicarle al alumno lo que vamos a hacer con él), no empalazar.*
- *contacto físico o relación sexual con el sujeto.*
- *fracaso en la supervisión de estudiantes que provocan mal desarrollo de la acción orientadora: lo que hace es poner una lista de cosas que el estudiante ha de lograr sino , no se le da el título.*
- *abandono del sujeto / paciente: porque te canses de él. En ese caso hay que abandonarle, delegarle.*

SEIS PRECAUSIONES PARA EVITAR ESTA CONDUCTA.

- *el terapeuta ha de ser capaz de definir cuales son sus áreas de especialidad en las cuales él se siente seguro y buen profesional.*
- *el terapeuta debe mantener la competencia y la eficacia en su campo, dedicando el esfuerzo y el tiempo necesario (ir a conferencias, cursos...)*
- *trabajar y atender prudentemente a nuestros pacientes, sabiendo que una persona que pide ayuda es una persona que le ha costado mucho.*
- *pedir apoyo o consultar otros profesionales cuando sea necesario.*

- finalizar la terapia o el proceso de orientación de forma progresiva hasta que se hayan conseguido los objetivos propuestos.
- la correcta utilización de la información que hemos recibido durante las sesiones.

El terapeuta mal profesional:

Problema ético,

Busca su propio bienestar

Se refugia en el éxito de la terapia, en los objetivos a corto plazo, la conciencia del mal menor.

Ve al cliente como el causante del problema, como una fuente de beneficios y como un medio para su fin.

El terapeuta buen profesional:

Problema ético,

Busca el bienestar del cliente

Se atiene a la formación permanente, eficacia y eficiencia, código ético.

Ve al cliente como un fin en sí mismo, con regularidad y con derechos y deberes.

TEMA 3

EVOLUCIÓN FAMILIAR

La familia es la unidad básica y siempre ha estado ligada a la cultura vigente que haya habido en cada tiempo. Ha tenido que adecuarse al modelo cultural que había en aquel tiempo.

La cultura es un elemento determinante de la familia(estructura, funciones, relaciones), la familia a lo largo de las diferentes culturas a tenido tres funciones:

- solucionar las necesidades afectivas de sus miembros
- solucionar las necesidades de la pertenencia
- solucionar las necesidades de seguridad

3.1. ORGANIZACIÓN ESTRUCTURAL DE LA FAMILIA ACTUAL.

Tipos (en función de las relaciones)

- familia patriarcal: la autoridad la tiene el padre y la madre es como un hijo más.
- familia matriarcal: la madre expresa autoridad sobre sus miembros.
- familia centrada en el adulto: padre y madre deciden sobre la familia sin que intervengan los hijos (sólo obedecen). No existe comunicación entre la relación conyugal y la de sus hijos.
- familia democrática: comunicación fluida entre padres e hijos, hay una autoridad participativa. Hay metas conjuntas e intereses de la familia, hay deberes y derechos, se negocian premios y castigos de manera que los hijos se hacen responsables. Le razones las pautas educativas.

3.2.FUNCIONES DE LA FAMILIA EN LA ACTUALIDAD.

–procreación

–protección y cuidado de estos(físico y psíquico). El hombre es un ser inacabado por medio de los miembros de apego.

–socialización de los hijos

–educación de estos; padres deben orientar y ayudar en la dimensión instructiva.

–cubrir obligaciones y necesidades económicos.

–formar para el ocio y tiempo libre.

–cubrir necesidades de seguridad, afecto, estimación, pertenencia...

CARACTERÍSTICA FUNDAMENTAL DE LA EDUCACIÓN.

Familiar: *hosmosis* (forma de la familia de vivir), por imitación.

RESUMEN: TAREAS DE LA FAMILIA.

- cultivo de personalidad
- satisfacción de necesidades
- adaptación del sujeto
- orientación (personal, profesional, afectiva...)

En la orientación personal debe educarse para ser, mediante:

◆ valores

a través de la familia (experiencias...)

◆ actitudes

La familia, que tiene que conseguir estas tareas, debe considerar a la persona no determinarla.

3.3.TIPOS DE INFLUENCIA FAMILIAR.

- estímulos morales(propios de la familia) y sociales: es lo que forma el ambiente familiar.
- tono vital de la familia(depresiva, perfeccionismo...)
- modelos de representación: familias normales, psicopatológicas. El modelo será el modelo de autoridad de los padres que llegará a través de:
 - actitudes
 - intereses por *hosmosis*
 - actividades
 - lenguaje
 - relación entre hermanos (competición, número de hermanos, imitación...)
 - DINÁMICA DE LA INTERACCIÓN FAMILIAR

Modelos positivos de la integración conyugal:

- *interacción en la que existe responsabilidad personal(escucha, comunicación y disposición)*
- *aceptación y apoyo del cónyuges (de sus defectos que objetivamente no son patológicos)*
- *respeto a las dificultades individuales(buscar lo que tenemos no lo que nos falta)*
- *esfuerzo de cooperación, hacer esfuerzos.*
- *evitar tensiones entre los cónyuges que influye en un clima que perciben los hijos. Hay que saber diferenciar cuando hay un diálogo , monólogo o discusión. Saber que todo lo que no se comunica desune.*

Modelos positivos en la relación parental:

- *el amor auténtico a los hijos. Esto supone aceptarles tal y como son. Es bueno exigir pero también saber exigir según el momento madurativo del niño. Hasta que punto? Siempre se puede exigir si el niño siente el amor de sus padres. Es muy diferente respetar a el adulto que tenerle miedo. Los padres tienen que conseguir respeto. Para llegar a que el hijo respete al padre hay que actuar con firmeza(ser coherentes, exigir siempre lo mismo, hacer lo que se dice y decir lo que se hace) que no es lo mismo que actuar con dureza(conseguir lo que uno quiere a base de fuerza).*
- *modelo de comprensión y tolerancia. Sería pedir a cada hijo lo que en ese momento es capaz de hacer. El principal problema que tienen los padres con el niño es que lo tratan como a un niño y luego le exigen como a un adulto.*
- *binomio de autoridad/ libertad. Ejercer la autoridad de los padres y respetar la libertad de los hijos. Aquí incluimos la disciplina inductiva(fotocopias)*
- *hablar con la fuerza de ejemplos, ser coherentes. En la familia se imita todo.*
- *tener tiempo para el diálogo y convivencia. Es diferente pasar por casa que convivir con la gente que hay en casa y estar en ella. Esta falta de tiempo se suple a veces con el dinero(bienes materiales). Lo ideal es la calidad y cantidad.*
- *utilizar técnicas razonables de control. Tener pautas mínimas educativas. Estos límites tienen que ser pocos y muy claros. Hay que ver que límites son básicos. El hijo ha de saber que si no cumple esos límites cuales son los castigos y, si los padres quieren, los premios. Si no se hace de forma constante y coherente no se consigue nada.*

Modelos negativos en la relación parental o entre padres–hijos:

- *rechazo o indiferencia. A los hijos hay que quererlos y lo más importante es demostrárselo. Hay que criticar el comportamiento no a la persona.*
- *sobreprotección. Hacen todo por el hijo, no les dejan por sí mismo, no les dejan crecer. El hijo se tiene que confundir, así es como se aprende. Hay que vigilar al niño sin que se de cuenta.*
- *la indiferencia excesiva. No hay pautas, normas...llevándolo a ser un desadaptado social.*
- *ambivalencia(actuar de diferentes formas), contrario a coherencia. Ojo con la relación conyugal, a cómo actúa la madre con respecto del padre.*
- *el monopolio de aquellos padres que quieren acapararlo todo: quieren ser amigos, padres...*
- *autoritarismo, contrario a disciplina inductiva.*
- *las preferencias, comparaciones entre los hijos.*
- *falta de tiempo para una relación auténtica.*
- *la inseguridad de los padres.*

ACTITUDES ADECUADAS DE LOS PADRES RESPECTO A LA EDUCACIÓN DE SUS HIJOS.

- *la preocupación constante de auto –educación de los padres. A ser padres se aprende siendo padres, con la experiencia...*
- *la armonía de los criterios educativos.*
- *la conciencia de que la educación es un proceso ininterrumpido, continuo y dinámico donde el fin que se debe perseguir es siempre la autonomía de los hijos.*

- convencimiento de que la educación es siempre el resultado de la comunicación personal y no una función del colegio.
- saber que para educar no es necesario ser perfecto. Es normal equivocarse y sin un padre se equivoca debe pedir perdón para poder así predicar con el ejemplo.

Como resumen del tema:

La familia es un factor fundamental para el conocimiento del alumno o del paciente ... en la mayor medida que la familia se vincula al centro educativo tendremos mayor posibilidad de actuar con eficacia

¿cómo podemos recoger estos datos?

Estos datos se consiguen mediante las escalas de observación, por el historial familiar (reflejando la estructura de la familia, la dinámica...) y por último, la entrevista siempre el instrumento más rico donde importa el qué dicen y cómo lo dicen.

TEMA 4

CICLO EVOLUTIVO DE LA FAMILIA

La familia es un ser vivo y por ello tiene unas fases:

- se conoce a la pareja
- se crea una relación estable
- se casan o lo que sea
- convivencia
- llegada del primer hijo

La última fase es la pareja sola.

Se pueden establecer ciclos generales porque tienen características en común pero a su vez van a ser diferentes(los problemas, modos de solucionarlos...) siempre los problemas de una familia vienen determinados por la etapa de desarrollo en la que se encuentre.

Fases:

- emancipación, el joven adulto: es la base, si se lleva bien habrán menos problemas. Principales puntos en los que debemos intervenir:
 - desconocimiento interpersonal
 - ausencia de comunicación
 - inconsciencia respecto al matrimonio y la familia
 - idealismo irreal en la percepción de la pareja
 - dinámica y tensión entre las familias de origen

Temas que debemos tratar en la orientación:

- *facilitar el conocimiento de la pareja(intereses, valores..)*
- *establecer niveles de comunicación. Tres niveles:*
 - ◆ *cotidiano; entre dos personas haya o no relación*
 - ◆ *superficial; un poco más profundo que el anterior. No se habla de cosas profundas*
 - ◆ *profundo; los dos anteriores más el hablar de sentimientos, ilusiones, proyectos en común, preocupaciones*
 - ◆ *alcanzar unos cauces de enmento y contacto donde se hable de lo que es la familia, el matrimonio...saber los valores del otro*
 - ◆ *fijar metas de relación*
 - ◆ *crear unos confines con respecto a la familia de origen del otro*
 - ◆ *tener claros criterios de respeto acerca de lo que es el respeto, la sinceridad...*

–conocimiento para la aceptación total del otro

–la concepción y significado real del amor

CUESTIONARIO CUALITATIVO.

Nos da información sobre el ambiente familiar. percepción del clima familiar. Mide la percepción que tienen los niños del ambiente familiar. Tiene dos alternativas si o no. Es muy útil para la primera entrevista. Puede dar pistas de las cosas que no funcionan. Si hay dos hermanas se pasa a ambos para ver la doble percepción.

Práctica, hacer un resumen de la conclusión de los resultados del test o, pasarlo a uno sólo e indagar sobre los factores que influyen en el test e interpretar resultados.

Día 27 del 10 dibujo:

Observar los hábitos de sueño, comida y juego.

LA FAMILIA CON HIJOS EN EDAD ESCOLAR.

Lo más importante que le va a pasar al niño es la solidarización. Nuestro papel aquí es informar a los padres de que el primer papel socializador lo hace la familia a través de la comunicación. Explicar que se lleva a través de la comunicación y un inciso verbal(todo lo que se dice y como se dice) y no verbal (la mirada, sonrisa el tacto...). Cuando hay carencia de estas manifestaciones, tanto verbal como no verbal se dan las siguientes consecuencias: que señalas que el proceso de socialización a comenzado al revés:

- ◆ *articulación verbal defectuosa*
- ◆ *aptitudes para el juego pobres y limitadas*
- ◆ *cuando juega se observa una defectuosa delimitación entro lo tuyo y lo mío*
- ◆ *grave deterioro de conceptos generales(no ubica el día, la noche...)*

Nuestro papel, si nos encontramos con esto, es el de explicar a los padres la importancia de la socialización, que el niño no es un ser aislado sino social por naturaleza y que es necesario que se adapte a su familia para luego adaptarse a la sociedad que es la base del desarrollo afectivo e intelectual del hombre.

Podemos mostrar los momentos más importantes de socialización del niño para ver en donde pueden poner más importancia. Los momentos de esta socialización son :

- ◆ *momento de relación madre– lactante*
- ◆ *descubrimiento de la figura paterna*
- ◆ *enfrentamiento con el mundo de los hermanos*
- ◆ *adaptación al mundo de los adultos(crisis de los 3 años)*
- ◆ *evaluación en el seno de los grupos de iguales(jugar en grupo...)*
- ◆ *incorporación a la sociedad adolescente(la más dura de todas)*

Cuando el niño sale de casa y da con el mundo externo es muy importante. Se van a dar dos tendencias muy claras. Por un lado, el deseo del niño de adaptarse a un mundo nuevo, lleno de desafíos, personas nuevas y, por otro lado, la tendencia de resistirse a incorporarse a la inexperiencia y necesidades de los otros.

El niño se somete muy bien a la disciplina del grupo espontáneo(su psicogrupo, grupo de amigos) pero se adapta mal a la clase y a todo lo que suponga norma.

Conclusión: cuando un niño a esta edad tiene conductas negativas es normal, es cuestión de que se vaya adaptando. Lo ideal que se puede aconsejar es que cualquier criterio de autoridad venga arropado por razones afectivas. De esta manera el niño no tendrá problema para aceptarlo y, por otro lado, que los padres entiendan que la conducta negativista es normal.

EL JUEGO.

Para el niño también es un modo de socialización porque es la forma de encontrarse con el mundo. El adulto lo hace a través del trabajo y el niño a través del juego. El niño descubre a través del juego que influye y puede ser influido. Aprende lo más significativo cooperación, permanecer al lado de los otros y a jugar en colaboración. También a través de el juego aprende a respetar las normas y reglas, traduce su personalidad y se defiende de sus conflictos. Hay que observar como juega de aquí se saca mucho.

¿Cómo orientar a padres y niños en cuanto al juego?

Un buen juguete debería tener las siguientes características:

- ◆ *que no limite ni canalice en exceso la iniciativa del niño*
- ◆ *que permita hacer cosas para las que no se ha fabricado*
- ◆ *que cumpla la función de imitación*
- ◆ *juegos de fantasía*

Es importante que el adulto juegue con el niño y respete la espontaneidad del hijo y sus normas. Hay que aprovechar el momento del juego con el niño para enseñarle virtudes sociales, por ejemplo, la obediencia, compañerismo, justicia, respeto al otro. Hay que dejar que el niño juegue.

DESCUBRIMIENTO DEL AMIGO.

Es el paso fundamental para que el proceso de socialización se lleve bien y nosotros, como orientadores tenemos que darle la importancia que tiene que tener para la vida del niño. Es un factor de identificación secundaria, es su búsqueda de modelos. Pautas para dar a los padres:

- ◆ *que la familia debe respetar la búsqueda de ese amigo*

- ◆ *la elección de ese amigo*
- ◆ *la relación que se establece con él. Quitar el miedo a los padres.*

Pasados unos años, llegados a la adolescencia si tiene siempre el mismo amigo del alma hay que indagar más. Saber que los modelos a los que él va a recurrir son: los padres, profesores, amigos(son tres modelos fundamentales de imitación). Todo esto va configurando su personalidad.

Hay que advertir a los padres que los niños dejan de idealizar a los padres a cierta edad(10–12 años) y es normal. El solo se va enfrentando a la realidad y se da cuenta de que no son perfectos.

LAS FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES.

Por un lado, la adolescencia como tránsito, la crisis de identidad personal y la adolescencia en contexto familiar (pautas, límites, normas, castigos...)

¿Qué se entiende por adolescencia? Momento o edad difícil pero es una etapa necesaria para poder llegar a la madurez personal. La definición: tránsito entre la infancia y la juventud que comienza con la pubertad y cuya duración es variable e irregular.

Para cualquier orientador debe saber diferenciar la pubertad de la adolescencia. La pubertad es el período de crecimiento anatómico y fisiológico que transforma el organismo infantil en adolescente. La adolescencia abarca el período total de cambios profundos relativos a todos los aspectos de la personalidad, es decir, un niño que por ejemplo era muy tímido se abre.

Explicar a los padres que esta etapa no es definitiva pero sí definitoria y, es lo que va a ser formar la estructura de su identidad. La forma de ser de cada uno que se forma en esta etapa va a correlacionar con tres factores:

- ◆ *autoconcepto*
- ◆ *autoestima*
- ◆ *autocontrol*

Los mejores agentes de cambio para evitar problemas son los padres. Saber orientar a los padres sobre la doble paradoja que se crea en los adolescentes; por un lado, se creen autosuficientes y por el otro, necesitan más que nunca sentirse queridos, el cariño llamar la atención. Esto es saber leer entre líneas de lo que te cuenta. Esto debe al narcisismo propio de esta etapa. Ellos intentan hacer creer que son los mejores.... esquema del tránsito de la adolescencia a la madurez.

El niño hace chocar sus aspiraciones con barreras emocionales que ofrecen resistencia a la satisfacción de sus necesidades psicológicas. Superada esta prueba puede alcanzar una estructura equilibrada(ser persona madura) e identidad personal o atravesar una etapa de inadaptación caracterizada por el desajuste y desadaptación.

¿Cuándo el joven pasa a ser adulto? Cuando ha conseguido un cierto grado de seguridad en sí mismo, una relativa autosuficiencia y estabilidad emocional.

OBJETIVOS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR.

- ◆ *ayudarle a que busque, configure su identidad personal. Esto siempre buscarlo dentro del contexto familiar. Hay veces que este proceso no puede llevarse a cabo, por ejemplo cuando existe un hermano discapacitado y toda la atención de la familia recae sobre ese hermano. También en las familias monoparentales donde no existe un modelo de imitación. Habiendo modelos también el hijo puede que rechace ser como alguno de los dos, rechace a uno o a los dos. También en familias demasiado cohesionadas o rígidas. El niño que se sabe que es adoptado y rechaza también a sus padres como modelos.*

Si el adolescente consigue forjar su identidad va a poder contestar a preguntas como: ¿quién es?, ¿qué busca?, ¿qué quiere?, ¿de qué es capaz?, ahí los padres lo único que deben hacer es motivarlo e impulsarlo para que lo lleven a cabo.

El sujeto va a ir saliendo poco a poco del sistema familiar a todos sus niveles: emocional, económico... sin rechazarlo ni huyendo de él porque negar a su familia sería negarse a sí mismo.

- ◆ *habría que establecer límites para equilibrar el uso de la libertad. Explicar que hay que tener normas, pautas que guíen el camino del adolescente y que ejercer la autoridad no significa nunca cuartar la libertad. El adolescente tiene que saber a qué se atiene. Esto le sirve para entrenar su propio autocontrol.*
- ◆ *que la orientación no se convierta en un recetario mágico, ni monótono para solucionar problemas. Cada uno tiene su mundo y sus problemas concretos(este es así, el otro así, aunque sean adolescente no son todos iguales)*
- ◆ *que la intervención sea breve porque es una etapa de muchos cambios y cambios rápidos*
- ◆ *saber identificar el problema concreto y orientar a la familia*
- ◆ *evaluar a la familia(a veces son los padres los que no funcionan, la familia)*
- ◆ *tener en cuenta dos pautas importantes a la hora de intervenir:*
 - ◇ *que sepamos detectar si es la propia familia que no sabe ayudar al adolescente*
 - ◇ *que tengamos siempre en cuenta la opinión del adolescente. Tampoco ir a lado contrario. Que el adolescente decida, él piensa y opina.*

LA FAMILIA CON HIJOS JÓVENES.

Los límites cronológicos de un joven no están claros. La edad juvenil aparece cuando acaba la adolescencia y se ha consolidado la propia identidad. Tienen claro quienes son, de qué son capaces, y qué quieren. Nosotros debemos conseguir que el joven:

- ◇ *orientar al joven sobre que significa amar y comunicarse con los demás*
- ◇ *capacidad de dar y recibir de manera equilibrada*
- ◇ *estabilidad psico-sexual en sus relaciones*
- ◇ *capacidad de plantearse metas en la vida*
- ◇ *capacidad de separarse de su entorno familiar conquistando la independencia adulta y sana*

Nosotros debemos ayudar a los padres a que entiendan esta desvinculación. Darles algunas pautas respecto a cual va a ser ahora su papel. Ayudarles a descubrir una nueva forma de relación con su hijo, respetando sus opiniones, deseos...

CUESTIONARIO: E.F.F. ESCALA DE FUNCIONAMIENTO FAMILIAR

(Dunst, Trivette, Deal, 1988). Se tarda 15 minutos en pasarlo. Consta de 22 ítems y hace referencia a 12 categorías que definen lo que Dunst llama familia fuerte a su

vez las 12 categorías se agrupan en tres dimensiones:

- *identidad familiar*
- *comunicación*
- *recursos y estrategias para afrontar problemas.*

y nos da información sobre:

- ◇ *las necesidades individuales*
- ◇ *recursos intrafamiliares con los que cuenta la familia*
- ◇ *modo de afrontar los problemas.*

TEMA 5

COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

COMUNICACIÓN CONYUGAL.

Hay cuatro puntos fundamentales a la hora de poder intervenir y prevenir.

- ◇ *tipos y niveles de comunicación*
- ◇ cotidiano: *muy superficial de intercambio de información entre personas que no tienen ningún tipo de relación afectiva*
- ◇ cognitivo: *(superficial), implica un poco más de profundidad y supone el hablar de uno mismo pero sin implicaciones afectivas. Se da en relaciones de personas que se conocen*
- ◇ afectivo: *implica más profundidad que el anterior y supone no hablar sólo de hechos o acontecimientos sino de afectos, ilusiones, preocupaciones, proyectos...*
- ◇ íntimo: *relaciones sexuales*
- ◇ *diferenciar entre, monólogo, diálogo y discusión. Definir cada cosa y explicarles donde se encuentran.*

Monólogo: *uno expone lo que quiere decir sin dejar intervenir al otro. No hay confianza.*

Discusión: *intervención bidireccional pero no llega a ningún puerto, soluciones, metas, propósito... la pareja no tiene habilidades de negociación, no saben ceder ni conceder...los dos pierden y ninguno gana.*

Diálogo: *forma de comunicación más apropiada en la cual intervienen los dos en orden y hay un propósito de llegar a un fin. Los dos ganan y ninguno pierde. Es importante porque si se puede hablar de tu pareja de todo, se puede consultar muchas cosas, aspectos de la vida...*

- ◇ *las diferencias entre el hombre y la mujer a la hora de comunicarse. Nosotros, como profesionales debemos explicarles a cada uno las características del otro (hombre/ mujer)*
- ◇ *la importancia de hablar de temas personales del conocimiento del otro.*

BLOQUES FUNDAMENTALES PARA AYUDAR A LA PAREJA.

Características de la personalidad idónea como elección en el amor(porque has elegido a esa persona y no a otra)

- ◇ *atracción física mutua*
- ◇ *tener aficiones comunes*
- ◇ *buena capacidad de comunicación*
- ◇ *escala de valores similar*
- ◇ *buena relación con familiares y amigos del otro*
- ◇ *nivel cultural y educacional sin grandes diferencias*
- ◇ *capacidad intelectual parecida*
- ◇ *concordancia ideológica, ética, religiosa, política...*
- ◇ *madurez de personalidad adecuada*
- ◇ *buena capacidad para dar y recibir afecto*
- ◇ *estabilidad emocional*
- ◇ *sentido del humor*
- ◇ *capacidad para adaptarse a los cambios*
- ◇ *lealtad y fidelidad*
- ◇ *proyectos comunes compatibles*
- ◇ *buena tolerancia a la frustración*
- ◇ *voluntad para compartir*
- ◇ *capacidad de compensación y sacrificio*
- ◇ *respeto del otro*
- ◇ *planteamientos realistas*
- ◇ *capacidad para no caer en la monotonía*
- ◇ *ausencia de hábitos inadecuados*

PAUTAS PARA EVITAR DIFICULTADES DE CONVIVENCIA.

- ◇ *no descuidar el aspecto e higiene personal*
- ◇ *saber escuchar y dialogar*
- ◇ *cuidar las formas, evitar gritos, frases agresivas o despectivas y toda falta de respeto*
- ◇ *evitar reaccionar a la agresividad con más agresividad*
- ◇ *saber esperar y buscar el momento oportuno para cada cosa*
- ◇ *cuidar detalles pequeños que no tienen importancia pero irritan mucho*
- ◇ *ser suficientemente comprensivos y tolerantes*
- ◇ *evitar interferencias de terceras personas*
- ◇ *vivir una sexualidad adecuada*
- ◇ *fomentar la alegría y sentido del humor*
- ◇ *evitar actitudes excesivamente posesivas o celosas*
- ◇ *intentar más conocer al otro y dejarse conocer*

PAUTAS PARA LA CONSERVAR EL AMOR.

- ◇ *colaborar con el otro evitando competitividad y comparaciones*
- ◇ *continuar expresando muestras de afecto*
- ◇ *evitar caer en la rutina con novedades*
- ◇ *saber perdonar evitando actitudes rencorosas o vengativas*
- ◇ *tener suficientes ratos de intimidad evitando también el aislamiento excesivo*
- ◇ *compartir el tiempo de ocio, decisiones, preocupaciones...*
- ◇ *mantener un buen nivel de comunicación*
- ◇ *hacer un viaje de vez en cuando solos*
- ◇ *encontrar fácilmente motivos de celebración*
- ◇ *mantener ilusiones antiguas y tener otras nuevas*
- ◇ *ser generoso con el otro a todos los niveles, evitando posiciones individualistas y autoritarias*

de las Heras, J. Conócete mejor ¿qué es la personalidad?

PAUTAS NECESARIAS PARA QUE EXISTA UN BUEN DIÁLOGO O ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN

- saber escuchar, mirada atenta a los ojos, gestos de asentimiento y sobre todo, evitar gestos de desaprobación
- no interrumpir al otro hasta que no haya terminado aunque no piense como tú porque lleva a mucha tensión
- intentar ponerse en el lugar del otro cuando habla e intentar pensar porque piensa así en lugar de buscar un contraataque
- no utilizar expresiones irreconocibles ni radicales por ejemplo, es así porque lo digo yo, nunca cambiarás
- evitar amenazas y críticas personales
- cuidar el tono de voz y gestos
- no sacar lista de agravios del pasado, el pasado se puede cambiar y es muy destructivo
- ceder y conceder y no intentar vencer
- evitar una susceptibilidad enfermiza, no hacer falsas interpretaciones
- no convertir en agravio personal las diferencias de opinión
- desdramatizar, no hacer montañas de granos de arena y darle importancia a lo que realmente vale la pena dársela
- no cansarse nunca del carácter del otro

TIPOS DE INCOMUNICACIÓN CONYUGAL.

Hay cinco tipos actualmente pero esta tipología no está aislada, están relacionadas entre ellas.

◇ indeferentismo: actitud psicológica ante algo que se valora como neutro, ni bueno, ni malo, ni atrae ni repele, pasar del otro en definitiva. Esta actitud en las relaciones conyugales es muy frecuente porque incluso se hace de forma no intencionada. Con la indiferencia intencional se trata de reprimir la atracción o repulsión que sentimos hacia al otro. Esto genera incomunicación y es muchísimo peor que una discusión porque, en esto si se le pueden dar pautas de negociación pero con la indiferencia no se puede hacer nada.

Las *posibles causas* son:

–la rutina

–pérdida de respeto

–excesiva familiaridad

–sesgo perceptivo de ver primero los errores que los valores de esa persona, entonces sin darte cuenta lo estás infravalorando.

Esto llevado al extremo puede llevar a la infidelidad y a la ruptura de la pareja.

Pautas como orientador para tratar este problema:

- hacer reflexionar por separado las posibles causas y audizar las situaciones

cotidianas. Una vez vista la posible causa hay que indagar.

- Expresar ante el otro cónyuge lo que siente cuando se comporta así
- Ver desde cuando se da este comportamiento, con que frecuencia y cuanto tiempo suele durar
- Ofrecer vías de solución que serían: las salidas de comunicación y aludir a la causa que ha generado ese comportamiento y hacer que se comprometan

◇ dependencia y apropiación posesiva del otro, esta actitud es más frecuente que la anterior. Que exista una cierta dependencia es normal ya que el hombre es social. Vamos a tratar situaciones enfermizas y morbosas que hacen a la persona inmadura, insegura e inestable. Un hombre dependiente es aquel que todo lo tiene que hacer con su cónyuge y de forma continua e interrumpida, necesita recibir y ser objeto de manifestaciones de afecto, necesita la aprobación del otro para seguir viviendo, son capaces de ceder en todo y anularse como personas con tal de recibir ese afecto, acaba siendo reflejo del otro, hace, dice, piensa lo del otro. Siempre se enfada él mismo porque el miedo a perderlo hace que no haga eso. Esta conducta acaba por asfixiar al otro y esto nada tiene que ver con el encuentro interpersonal que se da en una relación madura. Nunca van a tener una conversación de tu a tu siempre el dependiente se queda al margen. Las *pautas de intervención* son:

- buscar la causa de esa dependencia; indagar en la vida del otro(pasado, familia, noviazgo...). Hay que ver si es falta de autoestima o la personalidad del otro es muy dominante
- desde cuando se da y en qué cosas concretas(bueno hacerlo por separado)
- que se comprometan en decisiones pequeñas y si el caso lo requiere hacer una intervención individual
- manipulación. Estrategia que usando la falsedad de forma consciente permite comportarse de manera distinta a como es para conseguir el efecto contrario, por ejemplo, hacer sentir al otro culpable. Las estrategias que se utilizan son:
 - en el hombre, suelen gritar menos, amenaza alguna vez
 - la mujer, grita bastante más, gesticula más, exagera mucho más y utiliza el lenguaje más hiriente porque la mujer, está dotada de recursos lingüísticos y controla mejor las emociones.

Aquí existe un problema de comunicación porque se maneja el lenguaje de una forma muy poco sincera, demuestra muy poca confianza. Hay que diferenciar que se pueden manejar aspectos de muy poca importancia y de mayor importancia (educación de los hijos, relación con la familia de origen y en las relaciones sexuales). Si una relación sexual es la más íntima porque es física y emocional qué tipo de relación sexual va a haber si no existe la sinceridad para afrontar la relación. También puede haber manipulación en la toma de decisiones porque ninguna va a ceder ni va a intentar llagar a una solución porque siempre se va a sentir manipulado y obligado.

- independentismo: sinónimo de no compromiso. Aquí no hay que confundir la persona que presume de independencia porque desea esa independencia y realmente es dependencia, en el fondo no es libre porque la libertad es, ante todo, compromiso y de capacidad de elección aunque comprometerse supone renunciar a los demás. El síndrome independentista se da mucho en la actualidad, son parejas de 30–40 años, cultos, inteligentes y con un puesto de relevancia social. Son personas que están descontentas con lo que han conseguido. Suelen convivir poco con su pareja y pasar mucho tiempo solos o con sus amigos. Suelen tener muchas amistades, mejor dicho, conocidos y dan sensación de llevar una vida afectiva estable. Prefieren evitar compromisos familiares porque lo que más valoran es su independencia. Si

deciden separarse lo hacen por el anhelo de encontrarse a sí mismos y de conseguir la independencia pero se dan cuenta que eso tampoco era lo que buscaban. El orientador tendrá que:

- buscar la actitud última de esa actitud(si el otro es muy absorbente, dependiente, alguna crisis...)
- concretar en qué aspectos concretos necesita ser independiente
- los celos y la desconfianza, temor e inseguridad. La desconfianza puede tener muchos grados y no se puede hablar en términos de todo o nada porque uno puede ser confiado en contenidos concretos y no en otros por ejemplo, una persona duda de cuánto gana su marido pero no duda del aspecto emocional. Esta actitud genera incomunicación pues la confianza se limita, no se comunica, lo que no se comunica acaba siendo secreto y estos separan y distancian. Si aparece la desconfianza en un campo determinado de forma sutil se evita hablar de ello, esto incomunica, separa... Lo ideal es que a mayor confianza en los cónyuges mucho mejor aunque respetando que cada uno es dueño de su intimidad.

La desconfianza en nivel afectivo. Los celos: son conductas muy frecuentes que pueden llegar a ser patológicas y crear paranoias. Muchas veces es síntoma de baja autoestima que puede ser provocada por el otro miembro(no ser detallista de forma continuada y con otras personas sí, no demostrar afecto ni verbal ni no verbal, ser introvertido y no compartir, admirar y elogiar a otros hombres/ mujeres delante de tu cónyuge cuando nunca los haces con él/ ella). Esta actitud arruina la comunicación y suscita la dependencia afectiva y la desconfianza en todos los niveles.

Las celopatías (nunca son justificadas). Son propias de las personas que no saben amar, inseguras y desconfiadas supone la presunción no fundada de la infidelidad del otro. La creencia de que tener muchos celos es querer a la otra persona es falsa. Si una persona está segura del cariño que le tiene el otro nunca experimentará los celos. La persona celosa tiene un temor atroz a perder el cariño de la otra persona y, hará que viva bajo el temor, amenaza y angustia y, esto es incompatible con la felicidad. Entre las consecuencias personales de los celos pueden ser:

<u>No patológicas</u>	<u>patológicas</u>
<ul style="list-style-type: none"> ◆ miedo ◆ indignación ◆ ofensa ◆ dolor ◆ pérdida de autoestima ◆ irritabilidad ◆ hostilidad 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ trastornos de carácter ◆ ideas paranoides y delirantes ◆ crisis epilépticas en personas que están dispuestas a ello ◆ obsesiones ◆ comportamientos ansiosos ◆ trastornos depresivos ◆ conductas psicósomáticas, como dolor de estómago, cabeza, sudoración, taquicardias...

Las consecuencias en la relación de pareja: frialdad, distanciamiento, susceptibilidad, victimismo y manipulación.

¿Cómo intervenir?

- ◆ Lo más importante sería empezar por trabajar el autocontrol. No el autocontrol del comportamiento celoso que vincula pensamientos, actitudes y comportamientos. Lógicamente antes ha tenido un pensamiento que no es objetivo, ni real que le hace tomar una cierta actitud, eso es lo que debemos saber. Tenemos que hacerle ver la realidad tal y como es.
- ◆ Contar con que la persona celosa es insegura, baja autoestima y continuamente se infravalora
- ◆ Ayudaremos al cónyuge celoso a expresar sus sentimientos, que se desahogue, hacerle ver la realidad (convertir la idea irracional en racional). Se le llama reestructuración cognitiva
- ◆ Le enseñamos a evitar comparaciones y a trabajar la autoestima. Nos centraremos en todo lo que le causa inseguridad, desconfianza o tristeza
- ◆ Le enseñaremos técnicas de relajación y autocontrol
- ◆ Fomentar la confianza y comunicación en la pareja

Siempre que se trabaja la celopatía hará una entrevista individual y de pareja. Por otro lado, necesitaremos psiquiatra si es patológica.

LA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA.

Aspectos de la comunicación

<u>Características de una comunicación ineficaz</u>	<u>Características de una comunicación Eficaz</u>
<ul style="list-style-type: none">◆ No mirar a los ojos◆ Situarse demasiado cerca o lejos◆ Iniciar la conversación enfadado con enojo◆ Estar impertérrito (indiferente)◆ Impacientarse cuando habla el otro◆ Tono icónico, sarcástico <p><u>Que no hacer:</u></p> <p>Enumerar una lista de reproches</p>	<ul style="list-style-type: none">◆ Mirar a los ojos◆ Buscar la distancia adecuada que cree cercanía pero sin invadir el espacio del otro◆ Esperar a estar calmado antes de iniciar la conversación◆ Asentir con la cabeza◆ Esperar tu turno◆ Tono neutro cordial <p><u>Qué hacer:</u></p> <p>Abordar los conflictos de uno en uno</p>

Relación entre baja autoestima y la creatividad.

Los niños van a reír de él porque se van a aburrir en su presencia, no es independiente ni tiene iniciativa en los juegos. La baja autoestima se va a reflejar en cómo juega, cómo hace los deberes, habilidades artísticas, en la espontaneidad, en la escasa imaginación...esto se debe a la falta de confianza en sí mismo.

Indicadores de sentimientos positivos de autoestima en un niño.

- es activo, siente curiosidad y establece muchos contactos
- hace amigos con facilidad y, en el recreo se le ve hablando, riendo, organizando juegos...no tiene porque ser el líder.
- tiene sentido del humor, suele ser buen deportista y no le importa reírse de sí mismo
- en clase hace preguntas, participa, define problemas
- siente un cierto orgullo por sus contribuciones pero no se creen superior a los demás
- se arriesga, por ejemplo el profesor pide un voluntario y se ofrece. Toma parte en las discusiones, es capaz de mantener y defender lo que cree correcto
- trabaja en clase y juega con otros, coopera fácilmente y ayuda a sus demás compañeros si se ve capaz
- habitualmente se le ve feliz, confiado, y no se preocupa innecesariamente

Cómo orientaríamos a los padres para educar correctamente la autoestima de los hijos.

- les explicaríamos como se forma la auto–imagen más o menos del hijo. Por medio de tres factores fundamentales:
 - ◆ lenguaje oral: explicar que el hijo va memorizando miles de impresiones de sí mismo a través de este lenguaje y, principalmente este lenguaje sin palabras los conforman las manifestaciones de afecto. Las manifestaciones de afecto vienen determinadas por el fondo familiar(la cohesión)
 - ◆ la propia experiencia: el niño construye sus propios conocimientos y va conquistando sus pequeñas metas. Esto es lo que le va a dar la auto–confianza. Por esto es un error cuartar la autonomía del hijo(sobreprotección)
 - ◆ la palabra: error frecuente en los padres. No basta con estar contentos con los hijos sino que habrá que demostrarlo con hechos y palabras.
 - ◆ explicar qué variables influyen en el auto–concepto. Por un lado, la edad de los hijos(o–adolescencia), por otro, el estilo educativo de los padres que va a favorecer o, entorpecer la imagen positiva de sus hijos (autoritarios, democrático, sobreprotector...). Otra cosa es el orden de nacimiento de los hijos. Hay que explicarles que lo importante no es el orden sino las actitudes y las expectativas conscientes o inconscientes que tienen los padres. Por ejemplo: el primer hijo suele sobresalir en el ámbito intelectual porque proyectan sobre él las expectativas de los padres. El hijo mayor suele madurar antes y suele ser más responsable porque asume el rol de hermano mayor, suelen ser más ambiciosos y se identifican más con los padres. En cambio, los hijos intermedios suelen ser buenos atletas. Suelen tener mayor éxito en las relaciones sociales, suelen ser más independientes pero también suelen tener peor autoestima. Por último, la escuela, explicar que la escuela y los

profesores influyen decisivamente y sobre todo, las relaciones con los amigos.

- ◆ cómo influyen los niños la autoestima de los padres.
- ◆