

MÓDULO 1

FORTALECIENDO LA COMUNICACIÓN CON NUESTRAS HIJAS Y NUESTROS HIJOS

1. PREPARÁNDONOS PARA COMUNICARNOS ASERTIVAMENTE

- **LOS “AUTOS” EN LA VIDA DE NUESTRAS HIJAS Y NUESTROS HIJOS**
- **LAS ACTITUDES BÁSICAS PARA UNA CULTURA DE BUEN TRATO**
- **LAS BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN QUE PODEMOS ELIMINAR**
- **LOS NIVELES DE TOLERANCIA Y DE ACEPTACIÓN EN NUESTRA RELACIÓN FAMILIAR**
- **LA IDENTIFICACIÓN DE SITUACIONES DE PERTENENCIA DE LOS PROBLEMAS**

2. FORTALECIENDO HABILIDADES Y DESARROLLANDO TÉCNICAS

- **LOS MENSAJES DE CONTENCIÓN O SOSTENIMIENTO AFECTIVO QUE PODEMOS BRINDAR CUANDO NUESTRAS HIJAS Y NUESTROS HIJOS TIENEN UN PROBLEMA**
- **LOS MENSAJES REGULADORES DE CONDUCTAS INAPROPIADAS QUE NOS PONEN EN PROBLEMAS A NOSOTROS, COMO MADRES O COMO PADRES**
- **LOS MENSAJES QUE AYUDAN A RESOLVER CONFLICTO CUANDO TENEMOS PROBLEMAS QUE INVOLUCRAN A NUESTRAS HIJAS, A NUESTROS HIJOS Y A NOSOTROS COMO MADRES Y COMO PADRES**
- **LAS ACCIONES QUE PODEMOS DESARROLLAR PARA FORMAR VALORES Y PRINCIPIOS**

FORTALECIENDO LA COMUNICACIÓN CON NUESTRAS HIJAS E HIJOS

1. PREPARÁNDONOS PARA FORTALECER NUESTRAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

a. Identificando los “autos” que debemos cultivar en la vida de nuestras hijas y nuestros hijos

Desde que nuestras hijas y nuestros hijos nacen, van desarrollando su autoconcepto, su autoestima y su autoeficacia, a partir de los mensajes que les brindamos. En este contexto, las cosas que les comunicamos y la forma en que lo hacemos se constituirán en elementos clave para su desarrollo, por ello es preciso identificarlos:

- **El autoconcepto** hace referencia a la percepción que cada persona ha desarrollado sobre sí misma, tiene que ver con las interpretaciones que hacemos de nosotras y nosotros a partir de las experiencias que hemos atravesado. En resumen, es cómo nos representamos. (Rodríguez, Estévez y Palomares, 2015)
- **La autoestima:** se refiere a la actitud que cada persona ejerce hacia sí misma. Es la valoración positiva o negativa que hacemos de nuestro autoconcepto en los espacios que habitamos día a día. Se encuentra presente en elementos que nos ayudan a valorarnos favorable o desfavorablemente. En resumen, cuánto nos queremos. (Rodríguez, Estévez y Palomares, 2015)
- **La autoeficacia:** nace como un producto de la relación que guardan el autoconcepto y la autoestima. Se refiere a la capacidad de apreciar nuestras habilidades de ejecución de tareas y de aprendizaje, como base para abordar los hechos y los retos. En resumen, es la confianza en la propia capacidad para lograr los resultados que pretendemos alcanzar. (García, Fernández, et al. 2010)

Toda acción que podamos desarrollar para fortalecer el autoconcepto (lo que pensamos de nosotras y nosotros) devendrá en un desarrollo más eficaz de la autoestima (lo que sentimos sobre nosotras y nosotros) y finalmente en el impulso de la autoeficacia (lo que creemos que podemos lograr y las acciones que debemos realizar para hacerlo). Una persona que está consciente de los alcances de sus habilidades (autoconcepto), sentirá mayor confianza consigo misma (autoestima) y se sentirá capaz de enfrentar los acontecimientos de su cotidiano (autoeficacia), por lo tanto, será más probable que se anime a vencer los retos que se le presentan.

b. **Identificando nuestras actitudes básicas para que sus “autos” se desarrollen en una cultura de buen trato**

Todas las personas poseemos una esencia positiva en nuestra naturaleza. Como madres y como padres podemos dar cuenta de ello, en tanto presenciamos en nuestras hijas y nuestros hijos, actos espontáneos de solidaridad, ternura, compañerismo, honestidad, etc. Para que estos actos se mantengan y formen parte de la cultura de buen trato que tanto anhelamos las personas, la familia debe brindar la guía y orientación necesaria. (Gordon, 2012).

La cultura del buen trato, demanda reflexión permanente de lo que se piensa, siente y expresa en las relaciones interpersonales, así como de las repercusiones que tendrán nuestros actos y forma de comunicación en la vida de quienes nos rodean. Desde nuestra labor de madres y de padres, nos permite fomentar una jerarquía positiva, saludable y respetuosa de nuestras hijas y de nuestros hijos, viabilizando la interiorización progresiva y propositiva de las normas y los límites necesarios para el ejercicio de sus derechos, en valoración de la propia libertad y de las libertades ajenas.

La cultura del buen trato parte de tres actitudes que las personas debemos desarrollar para viabilizar una comunicación eficaz y asertiva; estas son la empatía, el respeto y la congruencia.

- **Empatía:** Es la predisposición interna que tenemos para comprender el mundo interno de la otra persona (ponerse en sus zapatos). Es importante comprender que como seres humanos podremos entender las vivencias de las otras personas, más nunca podremos vivir en su lugar.

Una manera efectiva de ejercitar la empatía con nuestras hijas y nuestros hijos, es detenernos a pensar qué sentiríamos nosotros si tuviésemos su edad, si estuviésemos en sus circunstancias, si estuviésemos viviendo la experiencia que ellas o ellos están viviendo, y si nos tuviésemos a nosotros mismos como madres o como padres.

- **Respeto:** Implica la aceptación positiva incondicional o interés genuino por el ser de la otra persona, valorando sus experiencias, pensamientos y sentimientos, dejando de lado el prejuicio, las críticas u observaciones negativas sobre los mismos.

Ej. Una manera efectiva de ejercitar el respeto con nuestras hijas y nuestros hijos es hacerles conocer que aceptamos su integridad, su forma de pensar, de sentir, de valorar, aunque no siempre coincidamos. Vale la pena manifestarles que si bien respetamos su ser, sentir y pensar, tenemos la labor de regular sus conductas, cuando estas les ponen en riesgo o ponen en riesgo a alguien mas.

- **Congruencia:** También llamada autenticidad, es la búsqueda de armonía en la expresión de nuestros pensamientos, conductas y sentimientos. Es la relación de lo que hacemos en base a nuestro sistema de valores. En otras palabras, es la coherencia de nuestras acciones con lo que consideramos verdadero y justo, para nosotros y para las y los demás.

Ej. Una manera efectiva de ejercitar la congruencia con nuestras hijas y nuestros hijos es mostrándoles con nuestros actos que hacemos lo que les pedimos hacer, y que actuamos en consonancia con los valores y principios que queremos inculcar en sus vidas.

c. Identificando las barreras de la comunicación para eliminarlas

Las madres y los padres que son capaces de ponerse en el lugar de sus hijas e hijos (empatía), que respetan sus experiencias, pensamientos y sentimientos, por muy diferentes que sean a los propios (respeto), y que manifiestan con sinceridad sus propias posturas en la vida (congruencia), abren de manera permanente los canales de comunicación asertiva con sus hijas e hijos, y reconocen con facilidad cuando el flujo comunicacional está en riesgo de cortarse.

Las barreras de la comunicación son todas aquellas acciones que bloquean el flujo de información en el proceso de comunicación asertiva, constituyéndose en obstáculos que distorsionan o impiden la llegada de los mensajes. Estas barreras, pueden presentarse de manera no verbal y de manera verbal.

Las barreras no verbales se manifiestan en gestos de desaprobación, sonidos que denigran la opinión de la otra persona, negación de contacto visual, tonos de voz que se alzan, interrupciones cuando la otra persona habla, manifestación de distracción en otras situaciones u objetos como el celular, etc.

Las barreras verbales se manifiestan a través de frases que desconocen o desvalorizan los sentimientos, conductas y pensamientos, maximizando, minimizando, generalizando, amenazando, ordenando, solucionando, moralizando, exagerando, juzgando, ensalzando, diagnosticando, ridiculizando, compadeciendo, utilizando el sarcasmo, distrayendo o interrogando. Cuando alguien se encuentra en un problema o se encuentra en poca disposición para el diálogo, estas formas de enviar mensajes suelen constituirse en barreras, aunque la intención no sea generarlas, tal como detallamos a continuación:

- *Maximizar:* ¡Qué grave! Después de lo que hiciste, tu vida nunca será igual!
- *Minimizar:* ¡No es nada! Ni que fuera la primera relación que vas a terminar.
- *Generalizar:* ¡Siempre haces lo mismo! ¡Nunca me hablas! ¡Todo el tiempo tengo que repetirte!
- *Amenazar:* ¡Si no cambias de conducta ya no te voy a querer!
- *Dar órdenes:* ¡Deja de pensar así! ¡Ve y rompe esa relación!
- *Solucionar:* ¡No sabes pensar! ¡Yo te voy a decir lo que tienes que hacer!
- *Moralizar:* ¡Deberías ser como tu papá que a tu edad no estaba en esas macanas!
- *Argumentar:* ¡Es que tienes que entender que esto no es normal!
- *Juzgar:* ¡Eres una persona muy mimada, por eso te dejas pisotear!
- *Ensalzar:* ¡No puedo creer que estés bajoneada, si tú eres más madura que las personas de tu edad!
- *Ridiculizar:* ¡Mariquita! ¡miren como llora! ¡no pareces hombre!

- *Diagnosticar:* ¡Lo que pasa es que te está afectando que tu madre nos haya abandonado!
- *Compadecer:* ¡Pobrecito! ¡Me das pena! ¿cómo puede sucederle algo así a una persona tan buena como tú?
- *Usar sarcasmo:* ¡Y ahora te felicitaré por lo mal que te has portado!
- *Distraer:* ¡Mejor pensemos en todas las chicas que quieren estar contigo!
- *Interrogar:* ¿Por qué ha pasado esto? ¿qué has hecho? ¿para qué has ido? ¡Háblame! ¡Mírame a los ojos!

El uso de estas barreras deviene en un proceso de escalonamiento, que es un aumento progresivo de la agresión entre personas. Dentro de la familia, este proceso puede involucrar a todas y todos los miembros, al mismo tiempo que puede cobrar diferentes matices, como el aumento del silencio cuando ha existido un desencuentro, o el aumento del tono de la voz en los momentos de discusión, en pos de la imposición del propio punto de vista sobre el de la otra persona, lo que, en casos desmedidos, puede terminar por traducirse en acciones violentas.

Ej. Una manera efectiva de analizar el impacto de estas barreras en las vidas de nuestras hijas e hijos es imaginándonos a nosotras o nosotros atravesando un problema cualquiera y pensando en la forma en que nos sentiríamos y reaccionaríamos si tuviéramos alrededor una o varias de las personas de la familia que nos dijeran frases similares a las antes mencionadas.

d. Identificando los contextos para resolver un problema

Cuando hablamos de un problema, nos estamos refiriendo a una situación o a un hecho que suele manifestarse cuando una necesidad está insatisfecha, precisando una solución.

Si estamos en la disposición de resolver un problema, o acompañar la búsqueda de soluciones para el mismo, vale la pena iniciar el proceso identificando el grado de tolerancia en el que nos encontramos con nosotras o nosotros mismos, con la otra persona o con el lugar, de manera tal que estas variables no interfieran nuestra disposición, desviando nuestra intención y generando el efecto contrario al que deseamos.

- **El sí mismo:** Se refiere al nivel de equilibrio personal con el que contamos, en función a los eventos que nos encontramos viviendo.

Ej. Si bien tenemos el deseo de apoyar a nuestras hijas y a nuestros hijos, no es lo mismo tratar de resolver un problema cuando estamos de buen humor que cuando estamos de mal humor por alguna situación que hubiéramos enfrentado. En este último caso vale la pena pedirles un poco de paciencia para abordar el problema, explicándoles que precisamos buscar el equilibrio antes de escucharles o apoyarles.

- La otra persona: Se refiere al estado en el que se encuentra la otra persona y la relación que tenemos con ella. Valorando si es el adecuado para entablar diálogo.

Ej. Si bien manifestamos que queremos a nuestras hijas y a nuestros hijos por igual, el trato equitativo, nos lleva a tratarlos de maneras diferentes por sus características personales, no es lo mismo tratar de resolver un problema con un niño de 5 años, que con una adolescente de 16 años. Esto debe estar claro para ambos, para no generarnos expectativas que no se pueden cumplir.

- El contexto: Se refiere al tiempo y al lugar en el que nos encontramos y la reflexión sobre si es propicio para resolver problemas.

Ej. Si bien como madres y como padres estaremos prestos a apoyar a nuestras hijas e hijos, no es lo mismo tratar de resolver un problema en la intimidad del hogar que delante de sus amigos y amigas. Es preciso percatarnos de esta situación, caso contrario podríamos agravar el problema.

e. Identificando la pertenencia de los problemas que debemos enfrentar para decidir qué habilidades de comunicación usamos

Habiendo tomado en cuenta los niveles de tolerancia y de aceptación en que nos encontramos, y habiéndolos optimizado, debemos proceder a identificar la pertenencia de los problemas para decidir qué habilidades usamos. En esta acción radica uno de los secretos de la comunicación efectiva, por ello es preciso tomarla muy en cuenta.

- Cuando el problema es de nuestras hijas y de nuestros hijos, es decir son sus necesidades personales las que no se ha resuelto, debemos acompañarles en la búsqueda de soluciones, respetando su historia y su desarrollo personal, y promoviendo su autonomía e independencia, será necesario desarrollar habilidades de escucha activa. A esto le llamamos **contención**.

Ej. Mi hija ha vivido una situación desagradable en el colegio en tanto uno de sus compañeros ha herido sus sentimientos, si bien esto también es desagradable para mí, no afecta directamente mis necesidades y más bien se constituye en una oportunidad para que ella aprenda como enfrentar la situación.

- Cuando el problema nos afecta como madres o como padres, cuando afecta nuestras necesidades personales y está siendo causado por las acciones de nuestras hijas o hijos, será necesario desarrollar habilidades de regulación de sus conductas. A esto llamamos **confrontación**.

Ej. Mi hijo incumple el horario de llegada a casa que habíamos acordado, por la preocupación que siento, dejo de hacer los informes que tenía que presentar por irlo a buscar, esto afecta mis necesidades personales, mi salud, mi tiempo y mi economía.

- Cuando el problema nos afecta tanto a madres y padres como a hijas e hijos, porque hay necesidades insatisfechas por la misma situación, será necesario alternar las habilidades de confrontación y de contención, para resolver el conflicto que se puede generar por el choque de necesidades insatisfechas, buscando soluciones comunes. A esto llamamos negociación en jerarquía.

Ej. En casa disponemos de un solo baño, la competencia por quien lo usa primero genera retrasos en el cumplimiento de otras obligaciones, si no ponemos solución a esto, nos generará fuertes discusiones y posibles rupturas de relación.

Recuerda que:

- La forma en que las personas jóvenes, adultas y ancianas nos relacionamos, se constituye en ejemplo para las niñas, niños y adolescentes que viven con nosotros. Lograr que ejerzan sus derechos y deberes en un mundo de cultura de paz, equidad e igualdad de oportunidades, fortaleciendo sus valores y principios, depende mucho de aquello que dejemos como huella.

Antes de pasar al siguiente acápite reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los “autos” que debemos cultivar en la vida de nuestras hijas y nuestros hijos? ¿Cómo lo haces tú?
2. ¿Cuáles son las actitudes básicas para desarrollar en una cultura de buen trato? ¿Cuál te cuesta más? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son las barreras de la comunicación que más usas? ¿Qué barreras usaban tu madre y tu padre contigo? ¿Qué harás para eliminarlas?
4. ¿Cuáles son los niveles de tolerancia y de aceptación que reconoces? ¿Cómo los manejas tú?
5. ¿Cuáles son las situaciones de pertenencia de los problemas? ¿Por qué se debe usar habilidades diferentes en cada situación?

2. FORTALECIENDO NUESTRAS HABILIDADES Y DESARROLLANDO TÉCNICAS

a. Enviando mensajes de sostenimiento afectivo (contención)

Los seres humanos, especialmente las madres y los padres, debemos desarrollar habilidades que nos permitan acompañar a nuestras hijas e hijos, brindando sostenimiento afectivo, sobre todo cuando se trata de problemas que les involucren, para canalizar adecuadamente la expresión de sus afectos y sus angustias y acompañarles en la búsqueda autónoma de soluciones.

Para realizar dicho proceso debemos tomar en cuenta los siguientes puntos:

- Escuchamos con el cuerpo: El lenguaje corporal cobra importancia en el acompañamiento en tanto las actitudes de empatía frente al discurso de la otra persona son visibles en nuestro comportamiento. En otras palabras, afirmamos que es posible atender con todo el cuerpo, de una forma no verbal manteniendo un silencio respetuoso y sin interrupciones.

Ej. Mantenemos la mirada, acompañamos con gestos, evitamos cruzar los brazos, dejamos el celular de lado y le brindamos toda nuestra atención.

- Expresamos respuestas de reconocimiento: Son conductas que le permiten a nuestras hijas y a nuestros hijos notar claramente que comprendemos con interés genuino aquello que están tratando de comunicarnos.

Ej. Asentimos con la cabeza a medida que continúan con su relato, expresamos sonidos y palabras que indican que vamos comprendiendo lo que estamos escuchando como “ajá”, “comprendo”, “no lo había visto de esa forma”.

- Elaboramos preguntas de final abierto: Son preguntas que permiten que nuestras hijas y nuestros hijos vayan decidiendo paulatinamente el grado de confianza que van depositando en nosotras y nosotros como escuchantes, lo que devendrá también en la cantidad de información que expresarán.

Ej. ¿Quisieras contarme más sobre eso?, ¿Te parece que hablemos al respecto?

- Brindamos respuestas reflejo: Son expresiones que utilizamos para demostrar a nuestras hijas y a nuestros hijos que estamos esforzándonos en comprender sus sentimientos más allá de sus palabras, y con ello les ayudamos a entrar en coherencia entre lo que sienten y la manera en la que lo están expresando.

Ej. Cuando hablas de tu relación de pareja, aunque sonrías te noto con miedo. ¿Es así?

- Realizamos una retroalimentación: Son afirmaciones que recuperan lo manifestado por nuestras hijas y nuestros hijos. Para ello, de tiempo en tiempo detenemos lo que nos están diciendo y devolvemos un resumen detallado de lo que estamos comprendiendo de sus palabras y sobre sus sentimientos. Este proceso les permite escuchar su historia de nuestra boca, reevaluar su discurso y meditarlo desde otros puntos de vista, fortaleciendo la articulación de sus ideas.

Ej. Por lo que entiendo de todo lo que me has dicho, te sientes triste porque tus amigas y amigos se burlaron de tu estatura, hoy por la mañana y por eso no quieres volver al colegio.

- Acompañamos la búsqueda de soluciones: Son impulsos e invitaciones para que sean nuestras hijas y nuestros hijos quienes encuentren la solución al problema que están atravesando. Las madres y los padres debemos hacer los máximos esfuerzos para que sean ellas y ellos quienes planteen las soluciones, de manera que generen confianza en sus propias capacidades. Podemos sugerir, e incluso respaldar su solución con nuestras acciones, pero no debemos solucionar por ellos.

Ej. ¿Cuál piensas que sería el mejor camino para solucionar este problema?, ¿o sea que consideras que es importante que yo hable con tu maestro? Y ¿luego qué harás?

Las madres y los padres, debemos hacer uso de las habilidades de contención para acompañar la búsqueda de soluciones de tal manera que sean nuestras hijas e hijos quienes resuelvan su problema generando capacidades para enfrentarlos solas y solos a futuro. La escucha no debe permearse por las barreras de la comunicación.

b. Enviando mensajes de regulación de conductas (confrontación)

Nuestras hijas y nuestros hijos, necesitan formarse con acciones en las que prime la disciplina positiva, es decir, la inculcación de normas y límites a partir del buen trato, ya que esto les enseña a relacionarse positivamente con las personas que les rodean, así como a adecuarse a los procesos sociales a los que se enfrentarán en su cotidiano. En este sentido es muy importante generar una diferencia clara entre disciplina y maltrato, siendo este último una manifestación de violencia.

Todas las personas cometemos errores o tenemos conductas que pueden transgredir las normas de los espacios en los que habitamos (hogar, escuela, comunidad, etc.), pero para no repetir estos errores o transgresiones es importante que alguien más no los haga notar de inmediato para que podamos regular adecuadamente nuestras conductas y no cometer los mismos errores.

Cuando nuestras hijas y nuestros hijos hacen algo que interfiere la satisfacción de nuestras necesidades, error o conducta que nos genera un problema, las madres y los padres, tenemos dos posibles reacciones:

La primera es la de retornar a las viejas costumbres maltratadoras y enviarles mensajes que pongan toda la carga en ellas y ellos, generando las barreras de comunicación, que intentamos desterrar, tales como “nunca haces caso”, “eres un irresponsable”, ¿por qué no sabes escuchar?, “te lo he repetido mil veces”, “estás en la estratósfera”, etc. A estos mensajes Gordon los llama “Mensajes Tu” (2010).

La segunda es la de respirar profundo, meditar lo que vamos a decir, la forma en la que lo haremos, los impactos que queremos lograr, así como las repercusiones del mensaje que daremos. Para esto es sumamente importante que pensemos que el problema lo tenemos nosotras y nosotros a raíz de la conducta de nuestras hijas y nuestros hijos, por lo que, a diferencia de la primera situación, somos las personas afectadas, debiendo por ello emitir un mensaje en primera persona. A estos mensajes Gordon los llama “Mensajes Yo” (2010).

Los Mensajes Yo, son poderosas afirmaciones que pretenden evidenciar la conducta que está interfiriendo con nuestras necesidades, causándonos un problema, los sentimientos que nos causa dicha conducta, y los efectos que tiene sobre nosotras y nosotros. Para hacerlos efectivos debemos considerar tres elementos en el mensaje que daremos:

- Describir la conducta que nos afecta: Es importante identificar de manera concreta la conducta que nos genera un problema, entendiendo por ésta toda acción que podemos verificar con nuestros sentidos, pero además dejar por sentado que se trata sólo de esa conducta y no de otras, evitando las generalizaciones, o maximizaciones.

Ej. “Cuando gritas en vez de dialogar...”, “Cada vez que golpeas a tu hermano...”, “Haz llegado tarde...”, etc..

- Describir nuestros sentimientos frente a esa conducta: Es importante recordar que cualquier situación que nos genera un problema nos suscita

un bagaje de sentimientos y emociones que debemos comunicar de manera clara y en primera persona

Ej. “...me siento asustada”. “...me siento molesto”, “... me siento frustrada”, etc.

- Describir cómo nos afecta esa conducta: Es importante evidenciar los efectos en términos de pérdida de tiempo, de economía o salud; manifestar esto de manera clara y concisa sin exageraciones permitirá a nuestras hijas y a nuestros hijos comprender el motivo de nuestros sentimientos”.

Ej. “...he tenido que salir de mi trabajo para buscarte”. “...volver a comprar ese celular me costará mucho”, “...me resfrié al esperarte tanto tiempo”.

A continuación, detallamos un par de mensajes que servirán como ejemplo de mensajes de regulación de conductas.

- *“Haz llegado dos horas tarde sin avisarme de tu tardanza (conducta) y eso me angustió mucho (sentimiento), estuve entrando y saliendo de madrugada al punto de resfriarme y de hacer despertar a los vecinos (repercusiones)”.*
- *“Cada vez que tu dejas el baño sin lavar siendo tu responsabilidad (conducta), yo me siento muy molesta (sentimientos), porque termino lavándolo yo cuando tengo otras responsabilidades que cumplir (repercusiones)”.*

Algo sumamente importante a recordar es que si bien los mensajes de regulación de conductas, se plantean en momentos de generación de problemas, éstos son más efectivos cuando no se limitan a evidenciar errores o transgresiones, sino que también se envían para fortalecer las conductas más cercanas a lo esperado en el comportamiento de nuestras hijas y de nuestros hijos, o a resaltar conductas inesperadas para nosotros como madres o como padres. En este caso enviamos “mensajes yo positivos” siguiendo los mismos pasos:

- *“Haz limpiado la cocina sin que yo te lo pida (conducta), me hace feliz y me llena de orgullo (sentimientos), te agradezco porque me alivia mucho el trabajo” (repercusiones).*
- *Cuando me cuentas cosas personales tuyas (conducta), me siento orgulloso y contento de que confíes en mí (sentimientos), creo que mi esfuerzo por brindarte confianza como padre no fue en vano (repercusiones).*

Las madres y los padres tenemos la responsabilidad de generar disciplina en la vida de nuestras hijas y de nuestros hijos, regulando las conductas que les posibiliten sostener buenas relaciones con su entorno social, por ello debemos enmarcarlas en la cultura del buen trato.

c. Resolviendo conflictos y enseñándoles a negociar

En aquellos momentos en que enfrentamos conflicto con nuestras hijas y nuestros hijos, porque existen necesidades insatisfechas, debemos comprender que ambos nos encontramos en problemas; esto significa que al identificar aquello que nos causa un problema debemos comunicarlo con mensajes de confrontación, pero al darnos cuenta de que ellas y ellos también están atravesando un problema, debemos acompañar nuestros mensajes de confrontación con mensajes de contención.

Por otra parte, es preciso recordar que la relación con nuestras hijas y nuestros hijos es jerárquica, aunque esté enmarcada en la cultura del buen trato, esto implica que por jerarquía seremos nosotras y nosotros quienes tendremos la última palabra; o sea que la negociación como si fuéramos pares no es viable ni aconsejable; por ello es que hacemos uso de herramientas de búsqueda de alternativas de solución que les preparen en la vida para cuando tengan que negociar con sus pares. Para esto deberemos seguir los siguientes pasos:

- **Identificamos el problema:** Cuando ocurre un desencuentro con nuestras hijas y nuestros hijos, identificamos concretamente el problema y las dimensiones del mismo haciendo uso de las técnicas de confrontación y contención. Respetuosamente determinamos el grado de responsabilidad que cada persona tiene.

Ej. “No tengo objeción en que salgas con tus compañeras, pero el problema es que no hay quien te recoja a esa hora, ¿Se te ocurre algo para resolver este problema?”

- **Planteamos soluciones:** De manera creativa, proponemos posibilidades cuyo fin apunte a solucionar el desencuentro suscitado. Para esto, utilizamos las técnicas de contención escuchando propuestas que surgen, en valoración y respeto. Al mismo tiempo, utilizamos las técnicas de confrontación para expresar nuestras posiciones.

Ej. A ver, demos soluciones... “Puedo solicitar a la mamá de mi amiga que me traiga”, “Puedes salir más temprano para que pueda recogerte”, “Puedo dejar de ir”, “Puedes no ir”

- **Elegimos la solución:** Junto a nuestras hijas y nuestros hijos escogemos la propuesta de solución que nos satisfaga, en la medida de lo posible, en el mismo grado.

Ej. “Puedes ir y pedirle a la mamá de tu amiga que te deje en mi oficina, así nos venimos juntas ¿qué opinas?”

- **Planificamos la solución:** Sistemáticamente, elaboramos una planificación detallada que exprese paso a paso, las acciones que realizaremos para ejecutar la propuesta de solución. Esta planificación deberá responder a las preguntas: ¿qué haremos?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿cómo?, ¿quiénes? Y si es necesario ¿con qué?

Ej. “Entonces hoy hablaré con la mamá de mi amiga para que me pueda llevar a tu oficina a las 20:00 y le pediré que se comuniquen contigo”.

- Ejecutamos lo planificado: Respetando la estrategia que hemos diseñado en el paso anterior, la ejecución se llevará a cabo con la flexibilidad suficiente para adaptarse a lo que no se haya contemplado previamente.

Ej. “Está bien, estoy apuntando la hora, para no hacerte esperar, ni desesperarme yo”

- Evaluamos los resultados: Será importante plantearse un margen de tiempo para evaluar las acciones y preguntarse si el problema se resolvió. Si no fuese así, deberemos analizar lo que faltó en el proceso para alcanzar el resultado deseado.

Ej. “¿Qué te pareció la manera en que resolvimos tu salida el otro día?”

Las madres y los padres debemos enseñar a las hijas e hijos a buscar soluciones que les permitan aprender a negociar con sus pares. Es importante que actuemos con autenticidad, que no finjamos ser sus amigos o amigas, haciéndoles creer que negocian con nosotros como si fuéramos sus pares, cuando en realidad tenemos la decisión final. Nuestras hijas y nuestros hijos deben saber que podemos buscar soluciones conjuntas, pero que al mismo tiempo jerárquicamente tenemos la obligación de guiarles, cosa que no se constituye en la responsabilidad de uno de sus pares.

d. Formando los valores y principios que deseamos en nuestras hijas e hijos.

Los valores pueden entenderse como los elementos que cobran significancia para los seres humanos. Es decir que son lo que valen para cada quien y no necesariamente valdrán para los demás. Así tenemos gustos musicales, formas de vestirnos, elecciones de equipo, decisiones sobre el propio cuerpo, etc. (Gordon, 2010).

En ese marco, debemos comprender que cuando nuestros valores coinciden con los de nuestras hijas y de nuestros hijos, no existirá problema alguno, pero que pueden presentarse problemas cuando existe un choque de valores, situación en la que se puede contener pero no siempre se podrá confrontar, en tanto, no podemos describir las repercusiones de las conductas que emergen de esos valores:

Ej. “Cuando te pones minifalda (conducta), realmente me ofende (sentimiento), porque afectas... (¿mi tiempo?, ¿mi economía?, ¿mi salud?...jejejeje)”.

Por ello, si queremos que nuestras hijas y nuestros hijos desarrollen valores que se hagan principios en sus vidas, en lugar de confrontar o, peor aún, de generar barreras de comunicación, debemos velar en todo momento por el ejercicio congruente de los valores que tratamos de inculcar, tomando en cuenta las siguientes posibilidades:

- **Modelamos:** Implica ser congruentes entre lo que pedimos que se desarrolle como valor y lo que hacemos cotidianamente. Nuestras hijas e hijos, aprenden más de lo que nos ven hacer que de lo que les decimos.

Ej. “Quiero que cuando mi hija sea joven experimente una relación libre de control de otra persona, así como yo la tengo con mi pareja”

- **Influimos:** Implica brindarles información para que puedan evaluar y decidir si realizarán o no, algún cambio en sus valores.

Ej. “No considero que debas fumar, tu padre y yo cortamos el consumo del tabaco hace años porque vimos cuánta gente está muriendo con cáncer de pulmón. Piensalo por favor”.

- **Determinamos contextos:** Implica comprender que existirán valores que no cambiarán ni con nuestra modelación ni con nuestra influencia pero que es posible acordar los espacios y las situaciones en las que se pueden manifestar, buscando el fomento de la expresión asertiva de las posturas personales y la valoración de las posturas ajenas.

Ej. “Aunque a mi no me guste que te pongas minifalda se que es tu derecho el elegir tu ropa, pero te pediría que no la lleves puesta en el funeral de tu abuela. ¿Puede ser?”

- **Aceptamos la diversidad de valores:** Implica comprender que existirán valores que nuestras hijas e hijos no estarán dispuestos a cambiar, y frente a este hecho podremos optar por dos caminos, cambiar los propios valores o ejercitar el respeto a sus valores manifestando responsabilidad, gratitud, compromiso, tolerancia, empatía, respeto, solidaridad, dignidad, humildad y honestidad.

Ej. “Muy bien, ya que no pude hacer que seas de mi equipo, que te parece si vamos al partido, tu vas con tu barra, yo con la mía y nos encontramos al salir. ¿Te parece?”

Como madres y como padres debemos saber que no existe una persona sin valores, que frases como “estos jóvenes de hoy no tienen valores” sólo dañan nuestra relación. Recordemos cuántas protestas tuvieron nuestras madres y nuestros padres por la forma en que vestíamos, por la música que escuchábamos, por la religión que queríamos tener, por la pareja que elegíamos, etc. pero al mismo tiempo observémonos en la actualidad, no hemos adoptado todos sus valores, pero muchos de ellos no sólo los hemos incorporado, sino que se han hecho nuestros principios.

Recuerda que:

- La forma en que las madres y los padres nos comunicamos con nuestras hijas y nuestros hijos repercutirá en todos los campos de su vida, pues la palabra es un símbolo que demarca nuestras maneras de percibir, de sentir, de pensar y de actuar.
- La mayor parte de los hogares pierde la posibilidad de guiar a sus hijas y a sus hijos solo porque no profundizan sus actitudes y sus habilidades de comunicación, pero cuando lo hacen, tienen resultados muy halagueños y descubren que no existe nada en el mundo sobre lo que no se pueda dialogar y guiar.

Antes de pasar al siguiente acápite reflexiona a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son los contextos que debemos tomar en cuenta para dialogar con nuestras hijas e hijos?
2. ¿Cuáles son las barreras de comunicación que debemos evitar?
3. ¿Cuáles son los pasos para enviar mensajes de contención a nuestras hijas e hijos? ¿Quiénes te brindaron sostenimiento afectivo con estas características a ti?
4. ¿Qué partes tiene un mensaje yo? ¿Por qué ayuda a regular conductas?
5. ¿Cuáles son los pasos para resolver conflictos? ¿Cómo aportan estos pasos en el aprendizaje que tienen nuestras hijas e hijos para negociar con sus pares?
6. ¿Cuál es la diferencia entre valores y principios? ¿Qué caminos podemos seguir para que nuestras hijas e hijos tengan principios sólidos?

TEXTOS DE APOYO

- <https://es.scribd.com/document/383504973/P-E-T-Padres-Eficaz-y-Tecnicamente-Preparados-Thomas-Gordon-pdf>
- <https://bolivia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/cartilla%204.pdf>