

# Profesión PAPÁS

Cómo orientar el futuro de sus hijos: educar para el bienestar

*Augusto Pérez Gómez, Ph.D.*

Con la colaboración de Marcela Correa Muñoz, Leonardo Aja Eslava, Luis Ángel Parra Garcés y Eduardo Villar Concha.

Publicado por:  
Dupligráficas Ltda.  
Bogotá, D.C. - Colombia  
[dupligráficas@cable.net.co](mailto:dupligráficas@cable.net.co)  
[d.upligra@gmail.com](mailto:d.upligra@gmail.com)  
ISBN: 978-958-57904-1-4

## INTRODUCCIÓN

En el año 2012 el periódico El Espectador le pidió a la Unión Temporal Nuevos Rumbos-Mejores Amigos que escribiera una serie de fascículos dirigidos a los padres de familia en los que se analizaran algunos de los principales problemas que surgen cuando los hijos llegan a la adolescencia. El éxito de los fascículos fue evidente desde los primeros números.

Teniendo en cuenta la muy limitada disponibilidad de materiales accesibles en los que se analicen las numerosas situaciones que con frecuencia se convierten en quebraderos de cabeza cuando los hijos empiezan a crecer, Nuevos Rumbos tomó la decisión de organizar la publicación original de una manera diferente, cambió algunos títulos y agregó un nuevo capítulo; en ese trabajo me ayudó mucho Juliana Mejía. Así surgió este libro.

Esperamos que su contenido pueda ser aprovechado para ampliar la visión de los padres sobre sus hijos; que los “tips” que se presentan contribuyan a resolver algunas situaciones que pueden volverse complicadas; que sus contenidos inviten a reflexionar, a dialogar y a buscar alternativas a conflictos que en otras épocas se resolvían de manera autoritaria y producían fracturas en las relaciones y en las emociones; y que ayude a los padres a entender que ellos saben mucho más sobre casi todo que sus hijos, así estos puedan derrotarlos en segundos manejando un celular de última generación o en un juego electrónico desafiante y complejo.

A Marcela, Leonardo, Luis Ángel y Eduardo, gracias por sus aportes.

A.P.G., agosto de 2013

# 4

## COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

### 1. Qué es la comunicación

La comunicación es un proceso en el que, fundamentalmente, hay un intercambio de información. Tal intercambio puede ser de naturaleza muy variada: desde olores hasta fórmulas matemáticas de la mayor complejidad, pasando por gestos, silencios, discursos, lágrimas o risa.

Estos procesos no son, ni mucho menos, exclusividad de los humanos: prácticamente todos los seres vivos pueden intercambiar información e interpretarla con diferentes grados de precisión, y eso incluye a las plantas, a las bacterias y a los virus. Por supuesto, en los organismos elementales los sistemas

comunicativos son igualmente básicos, estando asociados con frecuencia a reacciones químicas, a respuestas automáticas, y a otros procesos asociados a la supervivencia. En la medida en que se avanza en la escala biológica, los intercambios se harán cada vez más complejos, más variados, más ricos, más especializados, más organizados y, a veces, más confusos. Basta pensar en los intercambios entre ballenas o delfines (que producen ciertos conjuntos de sonidos que tienen una vaga similitud con el lenguaje), entre hormigas o abejas, entre primates, o entre perros y humanos.

La comunicación humana es uno de los elementos definitorios de la condición de seres con posibilidades superiores de intercambio, de creatividad, de organización y de desarrollo de patrones de conducta que resultan inaccesibles para todos los otros seres vivos. Pero ningún otro animal posee realmente lenguaje: y es éste el que permite hacer leyes, crear arte, desarrollar conceptos abstractos que rigen nuestras vidas (libertad, inteligencia, amor, democracia); nos permite adaptarnos a numerosas situaciones, aprender más rápidamente (cuando alguien nos cuenta sobre una circunstancia desconocida para nosotros); nos permite acciones colectivas tan complejas y positivas como el desarrollo industrial y económico de las naciones, y tan negativas como la guerra. Nos permite reflexionar sobre el pasado y proyectarnos al futuro, tomar decisiones y proponer explicaciones para fenómenos misteriosos y poco conocidos. En una palabra, nuestro sistema de comunicación es la fuente fundamental de la especificidad de la conciencia humana.

No es abusivo decir que el sistema de comunicación humano es excepcionalmente poderoso. Pero cuando no funciona correctamente, es también

una fuente de dificultades y de obstáculos que pueden generar graves problemas con los demás y con uno mismo.

## **La comunicación de antes y la actual**

Lo anterior se ve reflejado en una de las circunstancias más comunes de la modernidad: las dificultades de comunicación entre padres e hijos. En el pasado (y eso cubre los últimos 10.000 años de historia), la comunicación entre padres e hijos era fluida, clara, unidireccional: los padres daban órdenes y los hijos obedecían; no había discusiones, ni argumentos, ni debates, ni mucha oportunidad de rebeldía; tampoco había mucho diálogo, pero eso no era algo que se esperaba y resulta difícil pretender que era necesario: el mundo funcionaba de otra manera, y funcionaba razonablemente bien. A raíz de la II Guerra Mundial las relaciones en el interior de la familia se modificaron dramáticamente; en principio, se trataba de ampliar los canales de intercambio y llevar una vida familiar más ‘democrática’, en la que se tomaban algunas decisiones colectivas, analizadas y concertadas. Pero no ocurrió así. En el lapso de una generación, los padres terminaron sintiéndose arrinconados, carentes de autoridad, sin saber cómo poner límites y convencidos de que en cualquier conflicto casi siempre llevaban las de perder; llegaron a concluir que las normas solo despertaban risa en sus hijos y que la casa como colectividad era una imagen fantasma: cada cual se encerró en un espacio impenetrable, en el caso de los jóvenes rodeados de innumerables equipos, juguetes y dispositivos electrónicos (proporcionados por los padres) cuyo aporte ha sido cualquier cosa, menos mejorar la comunicación; y los padres se encerraron en sus trabajos o en sus hobbies.

Así surgió una generación que no habla con sus padres, para lo cual se esgrimen múltiples razones: el otro “no tiene tiempo”, hay otras prioridades, para qué hablar si todo termina en malas interpretaciones; sencillamente ‘no nos entendemos’, no hay temas; y la moda es que “los adolescentes (es decir, un adolescente que se respete) no hablan con sus padres”.

En Colombia y en otros países de América Latina hay un estereotipo sin ningún fundamento, pero ampliamente popularizado por el cine estadounidense: los adolescentes “tienen” que ser rebeldes, contestones y difíciles . Pero en otras culturas eso simplemente no pasa.

## **2. Cuáles son las razones de la mala comunicación entre padres e hijos**

Casi cualquier cosa podría considerarse como una “razón” para explicar las dificultades comunicacionales; sin embargo, las más frecuentes son:

- *Las diferencias de edad:* el número de años que distancia a padres e hijos suele constituir una barrera infranqueable, especialmente porque los adolescentes consideran que cualquier persona con cinco años más que ellos es un anciano. De aquí surge un desprecio por “lo viejo” que puede resultar muy ofensivo para los padres, pero que además tiende a abarcar todos los objetos, que pueden ser considerados “viejos” y pasados de moda con solo algunos meses de vida.

- *Las diferencias de intereses:* evidentemente, existen y es normal que existan grandes diferencias entre padres e hijos en lo que se refiere a considerar algo como interesante o no; generalmente ninguno de los dos hace el mínimo esfuerzo por compartir y entender los gustos del otro.

- *La dificultad para aceptar nuevos estándares:* las “modas” vuelven una y otra vez a ponerse sobre la mesa como temas conflictivos, de generación en generación, y se refieren a la música, la ropa, los accesorios (piercings, collares, aretes, peinados, tatuajes). Pero hay más: los cambios de comportamiento pueden ser objeto de grandes desencuentros, como ocurre en los casos de relaciones ambiguas entre adolescentes de sexo femenino, quienes no solamente se declaran amor sino que crean vínculos que califican de “noviazgo” con otras niñas de su edad. O las visitas en los dormitorios, o el acostarse en un sofá a ver televisión con el novio.

- *El incumplimiento de las normas o los acuerdos:* Para lo adolescentes resulta fastidioso el que les estén recordando que tienen que cumplir sus compromisos y esperan que no se los tomen muy en serio. Pero tampoco es raro que los padres olviden los suyos, o no se sientan muy dispuestos a respetarlos.

- *Los amigos y el uso del tiempo libre:* Para un adolescente sus amigos ocupan un lugar prioritario, lo que lleva a sus padres a pensar que ellos han desaparecido del escenario de personas importantes. Además, el “estar perdiendo el tiempo” reunidos en una esquina con los del “parche”, o tomando alcohol, o pasando eternidades frente al computador y en internet, son consideradas formas inadecuadas de emplear el tiempo libre.

- *El uso de las nuevas tecnologías:* Para muchos padres internet, los celulares, los videojuegos, el chat y toda la tecnología de la que suelen rodearse muchos jóvenes, se convierten en enemigos de todo esfuerzo de contacto. Y en realidad pueden llegar a serlo. No hay que olvidar, sin embargo, que todos esos aborrecibles instrumentos son proporcionados por los padres.



-*El lenguaje utilizado entre los jóvenes* (groserías, slang): para muchos padres de familia estas expresiones resultan inaceptables y pueden llegar a inhibir, distorsionar o bloquear totalmente la comunicación entre padres e hijos. A veces se pierde de vista el que de todas maneras padres e hijos *hablan la misma lengua*, por lo que normalmente deberían poderse entender; pero unos y otros insisten en los significados que ellos les dan a las palabras, asumiendo que es la única válida o aceptable. Es común la utilización de palabras que a veces resultan muy escandalosas para los padres; algunas veces esas palabras son “fuertes”, otras son “raras” y algunas más son simples exageraciones; en otros casos se trata de gestos o sonidos de rechazo o descalificación que resultan ofensivos para los adultos, y que evidentemente hace unos cuantos años habrían sido impensables.

- *Errores de comunicación*: un error de comunicación es una interpretación inadecuada de un mensaje, ya sea porque se emite mal (se utiliza un lenguaje inapropiado o incomprensible para la otra persona), porque se distorsiona al recibirlo (porque hay una actitud de rechazo) o por ambas razones. En el caso que nos interesa, una vez que se comete el primer error o bien estalla el conflicto, o bien se cierran las puertas para continuar el diálogo y se disminuyen las posibilidades de una comunicación eficaz en el futuro. Los más comunes son:

- Malas interpretaciones
- No escuchar al otro
- No decir lo que uno está pensando
- El solo hablar de cosas negativas

#### **4. Los memoriales de agravios**

Padres e hijos tienden a creer tener siempre la razón, o se ven como víctimas del otro; usualmente tienen toda una lista de quejas y reclamos que conforman un verdadero memorial de agravios:

**Los padres dicen :**

- Siempre está encerrado o hablando por teléfono o con ese computador
- Nunca tiene tiempo para hablar conmigo
- Cuando trato de explicarle algo se pone furioso/a y se va
- Nunca me dice cómo está, cómo se siente ni cómo le fue en el colegio. No me cuenta nada
- Cada vez que le digo algo me voltea los ojos
- Nunca escuchan nada de lo que uno les dice
- Hablan y se visten terrible
- Son irrespetuosos y groseros, para ellos no vale sino lo que ellos piensan
- Y ni hablar de esa música y esos bailes tan vulgares
- Vale más la opinión de los amigos que lo que diga uno

**Los jóvenes dicen:**

- Siempre me están haciendo preguntas estúpidas, a mi y a mis amigos
- Ellos no me entienden, son de otra época
- Solo me hablan cuando hago algo malo o para decirme qué tengo que hacer
- Cada vez que le pregunto algo a mi papá, me da una conferencia
- Si les digo mi opinión o cómo me siento, sólo me dicen lo equivocado que estoy, y por qué no debería sentir lo que siento
- Arma un problema por cualquier cosa

- Habla, habla y habla y no me deja a mí decir nada
- Son muy metidos, siempre quieren saber qué voy hacer, con quién y en dónde

Muchas de estas quejas son ciertas: lo que no es cierto son esos “siempre” y “nunca” que acompañan a esas quejas. Escucharlas puede resultar útil para tratar de entender qué es lo que se está haciendo equivocadamente.

**5 . La ‘cantaleta’:** Los jóvenes suelen calificar de ‘cantaleta’ cualquier observación que hagan sus padres u otros adultos, y eso los lleva a presentar sordera selectiva: no escuchan nada de lo que se les diga en esas circunstancias. A veces, es cierto que se trata de discursos repetitivos, largos y aburridos con muy poco contenido; pero no siempre. La respuesta típica son los comportamientos (verbales y no verbales) de indiferencia, reto, rechazo y tedio, que con frecuencia enervan a los padres y generan situaciones de conflicto que tienden a repetirse una y otra vez con los mismos resultados: nulos.

## **6. Consecuencias de una mala comunicación padres-hijos**

La mala comunicación entre padres e hijos produce una sorprendente cantidad de consecuencias negativas:

- Produce un distanciamiento que puede prolongarse durante toda la vida
- Lleva a ambos actores a cometer errores que habrían podido evitarse
- Genera patrones de interacción que tenderán a repetirse en otras relaciones, especialmente con los propios hijos

## 7. TIPS para padres

- Es importante tener cuidado en no reforzar la idea de que ellos (los hijos) son unos incomprendidos, y que están actuando bien.
- Escuche a sus hijos: eso no significa forzosamente que usted aceptará lo que dicen o que estará de acuerdo con ellos
- Si el tema es muy difícil o espinoso, no trata de resolverlo de inmediato: dese un tiempo para pensar y dígalo (pueden ser horas o días). Eso pondrá en usted el control de la situación.
- No se deje presionar: usted es quien pone las reglas
- Utilice correctamente su autoridad: no la desperdicie en asuntos triviales, no deje de usarla en asuntos importantes
- Los padres deben explicarle a sus hijos por qué es importante respetar ciertas normas, y no deben transigir al respecto
- Nunca amenace con algo (un castigo) que no esté dispuesto a cumplir
- Deben buscar actividades que los acerquen a sus hijos y les permitan compartir tiempo amablemente: por ejemplo, un deporte, ver juntos una película, salir a comer
- Haga sugerencias sobre uso del tiempo libre, pero piense bien lo que va a proponer o se arriesgará a un “Ay papá, cómo se te ocurre!” o “Gracias, mami, eso era en tus tiempos”.
- Utilice los “memoriales de agravios” para analizar en familia cómo resolverlos
- No grite
- Trate de terminar siempre las discusiones sobre un tono positivo
- Es mucho mejor el regaño o reprensión fría y calmada que la acalorada

- Detenga y posponga las discusiones cuando se percate de que no se están escuchando

-Es importante buscar la manera de que los jóvenes se den cuenta que no son solo los adultos los que “critican o rechazan” ciertos gustos o ciertas modas que ellos tienen, sino que entre ellos mismos también se critican unos a otros y sienten incomodidad o desagrado.

## 8. Cómo saber si usted tiene una buena comunicación con sus hijos

Las siguientes preguntas se refieren a la forma como usted se comunica con sus hijos. Respóndalas de la forma más sincera posible. La casilla “A” significa Completamente de acuerdo, la “E” Completamente en desacuerdo:

Situaciones	A	B	C	D	E
1. Es común que mis hijos y yo no encontremos de qué hablar					
2. Mis hijos piensan que yo descalifico sus gustos modernos					
3. Trato de escuchar siempre a mis hijos antes de sancionarlos					
4. Cuando tenemos conflictos lo normal es que yo pierda					
5. Los hijos deben escuchar a sus padres sin discutir					
6. Mis hijos saben que cuando digo “no” es “no”					
7. La situación en casa es tan tensa que prefiero llegar tarde					
8. A medida que crecen me entiendo mejor con mis hijos					
9. La verdad es que no tenemos tiempo para encontrarnos					
10. Entre nosotros las expresiones de afecto son muy fáciles					

11. Mis hijos están prevenidos contra mí, y yo contra ellos					
12. La forma preferencial de diálogo es llevarnos la contraria					
13. Yo creo que mis hijos se ríen de mí a mis espaldas					
14. En general tenemos una disposición positiva para dialogar					
15. Mis hijos y yo siempre terminamos discutiendo a gritos					
16. Cada vez tenemos más espacios para compartir en familia					
17. En realidad no entiendo ni me gusta el mundo de mis hijos					
18. Yo no veo en mis hijos ningún interés por mis asuntos					

Califique de la siguiente manera: Pregunta 1: A=1, E=5 (entonces B=2, C=3 y D=4)

1: A=1, E=5 2: A=1, E=5 3: A=5, E=1 4. A=1, E=5 5. A=1, E=5 6. A=5, E=17:  
A=1, E=5 8: A=5, E=1 9: A=1, E=5 10: A=5, E=1, 11: A=1, E=5, 12: A=1, E=5,  
13: A=1, E=5 14. A=5, E=1, 15: A=1, E=5, 16: A=5, E=1, 17: A=1, E=5, 18:  
A=1, E=5

En el mejor de los mundos, y con una comunicación cuasi-perfecta, usted obtendría un puntaje de 90; si su comunicación con sus hijos es virtualmente nula, usted obtendría un puntaje de 18. Con un puntaje entre 30 y 40, usted tiene un duro trabajo por hacer: mire en qué áreas están las mayores fallas y cuáles de esas puede corregir. Con un puntaje entre 50 y 60 es bastante probable que en su casa la comunicación tenga muchos altibajos. Con más de 75 puntos usted puede darse por muy satisfecho. Si quiere completar el ejercicio y tener una visión más amplia,

pídale a su esposa(o) que llene el cuestionario sin conocer sus respuestas, y los comparan. Y si quiere ir más allá todavía, pídale a sus hijos que lo llenen como si fueran usted (es decir, como ellos lo ven a usted). Recuerde, este es solo un ejercicio, no un instrumento de diagnóstico.