

# Terapia sistémica para familias

Cómo alcanzar una mejor convivencia familiar

Colección  
*Terapia familiar sistémica*

Coordinador  
EDUARDO BRIK GALICER



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# Terapia sistémica para familias

Cómo alcanzar una mejor convivencia familiar

Eduardo Brik  
Fabián Melamed



Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Eduardo Brik  
Fabián Melamed

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid  
Teléf.: 91 593 20 98  
www.sintesis.com

Depósito Legal: M. 17.062-2019  
ISBN: 978-84-9171-368-5

Impreso en España - Printed in Spain

# Índice

|   |    |
|---|----|
| <b>Introducción</b> .....   | 11 |
| <b>Prólogo</b> .....  | 15 |
| <b>1. Familias actuales y modelo sistémico</b> .....  | 19 |
| 1.1. Vuelta a la familia .....  | 20 |
| 1.2. Terapia familiar sistémica .....   | 26 |
| 1.2.1. Fundamentos del modelo sistémico .....   | 27 |
| 1.2.2. Diagnosticar o no diagnosticar a<br>las familias .....   | 28 |
| 1.3. Los cambios en la terapia familiar sistémica<br>frente a otros modelos .....                       | 30 |
| 1.3.1. Motivos para acudir a terapia familiar<br>sistémica .....  | 32 |
| <b>2. Fundamentos de la vida familiar</b> .....   | 37 |
| 2.1. Concepto de familia y sus cambios .....  | 38 |
| 2.2. Organización de la familia .....   | 38 |
| 2.2.1. Funciones parentales .....   | 41 |
| 2.2.2. Funciones principales de la familia<br>actual que complementan<br>las funciones parentales ..... | 44 |

|  |           |
|--|-----------|
| 2.3. Las rutinas como formas de supervivencia familiar .....                     | 45        |
| 2.3.1. Rutinas habituales .....  | 45        |
| 2.3.2. Rutinas habituales intranquilas .....                                     | 46        |
| 2.3.3. Algunas técnicas para abordar los problemas en las rutinas .....          | 47        |
| 2.4. Abordaje de los conflictos sobre valores y creencias .....                  | 55        |
| 2.5. Los mitos familiares .....  | 57        |
| 2.6. Los secretos familiares .....   | 59        |
| 2.6.1. Revelación del secreto: sí o no .....                                     | 62        |
| 2.6.2. Pautas de actuación ante el secreto .....                                 | 63        |
| <br>   |           |
| <b>3. La comunicación en la era de la incomunicación .....</b>                   | <b>65</b> |
| 3.1. La comunicación familiar, la emoción y el sentimiento .....                 | 66        |
| 3.1.1. Comunicación problemática y cerebro emocional ante el conflicto .....     | 69        |
| 3.2. Aspectos relevantes en la comunicación humana .....                         | 69        |
| 3.2.1. La importancia del <i>feedback</i> .....                                  | 70        |
| 3.2.2. Parámetros claves en la comunicación humana .....                         | 71        |
| 3.2.3. Tipos de comunicación. Recomendaciones .....                              | 72        |
| <br>   |           |
| <b>4. Problemas en las relaciones familiares. Recomendaciones .....</b>          | <b>93</b> |
| 4.1. Familia nuclear .....   | 94        |
| 4.2. Familia extensa .....   | 97        |
| 4.3. Familias monoparentales .....   | 99        |
| 4.3.1. Motivos de la formación de una familia monoparental .....                 | 99        |
| 4.3.2. Funcionamiento adecuado .....   | 101       |
| 4.3.3. Repercusiones psicológicas en los hijos .....                             | 102       |
| 4.3.4. Riesgos potenciales .....   | 102       |
| 4.3.5. Beneficios de los hijos en familias monoparentales con madre tutora ..... | 103       |

|   |     |
|---|-----|
| 4.3.6. Recomendaciones para una familia<br>monoparental .....                                     | 103 |
| 4.4. Familias reconstituidas .....  | 105 |
| 4.4.1. Problemas o crisis en familias<br>reconstituidas .....                                     | 106 |
| 4.5. Familias adoptivas .....   | 109 |
| 4.5.1. Problemas específicos en familias<br>adoptivas .....                                       | 109 |
| 4.6. Familias inmigrantes, transculturales,<br>refugiadas y transnacionales .....                 | 112 |
| 4.6.1. Problemas frecuentes en la relación<br>entre padres e hijos en familias<br>migrantes ..... | 113 |
| 4.6.2. Problemas en la reagrupación<br>familiar .....   | 113 |
| 4.6.3. Problemas en la relación de pareja .....   | 113 |
| 4.6.4. Problemas en la relación de padres<br>e hijos .....  | 114 |
| 4.6.5. Migración e identidad .....  | 114 |
| 4.7. Familia empresa .....  | 115 |
| 4.7.1. Problemas en la familia empresa<br>cuando está más centrada<br>en la familia .....         | 116 |
| 4.7.2. Problemas en la familia empresa<br>cuando está más centrada<br>en la empresa .....         | 117 |
| 4.7.3. Recomendaciones .....  | 118 |
| 4.8. Familias con embarazo adolescente .....  | 119 |
| 4.8.1. Estadísticas de embarazo adolescente:<br>España y Latinoamérica .....                      | 120 |
| 4.8.2. Problemas y riesgos del embarazo<br>adolescente .....                                      | 121 |
| 4.8.3. Consecuencias en las familias<br>con un embarazo adolescente .....                         | 121 |
| 4.8.4. Cambios en la relación entre<br>familiares<br>en el embarazo adolescente .....             | 122 |
| 4.8.5. Recomendaciones para familias<br>con un embarazo adolescente .....                         | 122 |

|  |     |
|--|-----|
| 4.9. Familias homoparentales o con un miembro homosexual .....                         | 123 |
| 4.10. Otras unidades de convivencia familiar .....                                     | 125 |
| <b>5. Ciclo vital: crisis y cambios sistémicos. Parte I</b> .....                      | 127 |
| 5.1. Crisis, transición y cambio .....   | 128 |
| 5.2. Tipos de crisis familiares .....  | 129 |
| 5.2.1. Crisis evolutivas o internas .....  | 130 |
| 5.2.2. Crisis estructurales .....  | 150 |
| 5.2.3. Crisis accidentales o inesperadas .....   | 151 |
| 5.2.4. Crisis por la dependencia de un familiar .....                                  | 153 |
| <b>6. Ciclo vital: crisis y cambios sistémicos. Parte II</b> .....                     | 155 |
| 6.1. La recta final: jubilación y vejez en las familias .....                          | 156 |
| 6.2. Los abuelos en las familias actuales .....  | 159 |
| 6.3. Enfermedad en la familia .....  | 161 |
| 6.3.1. Enfermedad repentina y aguda y su impacto en la familia .....                   | 162 |
| 6.3.2. Enfermedad crónica y gradual y sus efectos en las relaciones familiares .....   | 166 |
| 6.4. Envejecimiento y aceptación de la muerte ....                                     | 168 |
| 6.5. Duelo familiar y vida después del duelo .....                                     | 174 |
| 6.5.1. Fases del duelo .....   | 175 |
| 6.5.2. Síntomas del duelo patológico o complicado .....                                | 177 |
| <b>7. Injusticias crónicas y ética en las relaciones familiares</b> .....              | 179 |
| 7.1. Trato inadecuado de los padres a los hijos en la infancia y la adolescencia ..... | 180 |
| 7.2. Trato diferente de un hijo con una enfermedad .....                               | 184 |
| 7.3. Trato diferente de los padres según las características del hijo .....            | 185 |
| 7.4. Abandono de las funciones parentales: padres ausentes .....                       | 187 |



|   |            |
|---|------------|
| 7.5. Problemas de apego y falta de amor<br>en las familias .....  | 190        |
| 7.6. Padres que triangulan a sus hijos .....  | 193        |
| <b>8. Adicciones: problemas y recomendaciones .....</b>   | <b>197</b> |
| 8.1. Abuso y adicción al alcohol .....  | 198        |
| 8.1.1. Los hijos ante uno o ambos padres<br>alcohólicos .....   | 199        |
| 8.1.2. Indicadores para saber que un hijo<br>tiene problemas con el alcohol .....                           | 206        |
| 8.1.3. Reacciones familiares ante el consumo de<br>alcohol de un hijo de forma abusiva .....                | 207        |
| 8.1.4. Recomendación para familias ante<br>el abuso o dependencia del alcohol<br>por parte de un hijo ..... | 208        |
| 8.2. El consumo de cannabis .....   | 209        |
| 8.2.1. Indicadores del consumo de cannabis...   | 211        |
| 8.2.2. Recomendaciones ante el inicio<br>del consumo de cannabis por parte<br>de un hijo .....              | 211        |
| 8.3. El consumo de cocaína .....  | 213        |
| 8.3.1. Motivos de consulta relacionados<br>con el consumo de cocaína .....                                  | 214        |
| 8.3.2. Desencadenantes familiares para el<br>inicio o aumento del consumo<br>de cocaína .....               | 215        |
| 8.3.3. Motivos por los cuales un familiar<br>se da cuenta del consumo de cocaína<br>de otro familiar .....  | 215        |
| 8.3.4. Recomendaciones ante el inicio<br>del consumo de cocaína en un hijo ....                             | 216        |
| 8.4. Ludopatía o juego patológico .....   | 216        |
| 8.4.1. Problemas en los hijos cuando<br>los padres presentan ludopatía .....                                | 218        |
| 8.4.2. Problemas en las relaciones familiares por<br>la ludopatía de uno de sus miembros .....              | 219        |
| 8.4.3. Indicadores en una familia<br>con un problema de ludopatía .....                                     | 219        |
| 8.4.4. Recomendaciones ante<br>la continuidad del juego patológico ...                                      | 220        |

|  |                |
|--|----------------|
| <b>9. Prevención de los problemas familiares .....</b>                         | <b>221</b>     |
| 9.1. De los factores de riesgo a los factores<br>de protección .....           | 222            |
| 9.2. Prevención para los padres .....  | 225            |
| 9.2.1. Comunicación: un puente visible<br>o una barrera invisible .....        | 225            |
| 9.2.2. Educando hacia la negociación<br>y resolución de conflictos .....       | 226            |
| 9.3. Los padres crean autonomías<br>y responsabilidad .....                    | 231            |
| 9.3.1. Construcción de una autonomía sana .....                                | 232            |
| 9.4. Prevención es fomentar la resiliencia .....                               | 237            |
| 9.5. Prevención en valores que respeten<br>las necesidades del individuo ..... | 241            |
| 9.6. Prevención, bienestar y felicidad .....                                   | 242            |
| <br><b>Bibliografía general .....</b>  | <br><b>249</b> |

## Capítulo 2

### *Fundamentos de la vida familiar*

En este capítulo se define el nuevo concepto de familia, su organización, sus funciones, especialmente las parentales. Se da especial relevancia a las rutinas como eje central de la vida familiar, los valores y creencias que transmiten las familias o que se generan en el curso de la vida familiar y los mitos y secretos familiares.

## **2.1. Concepto de familia y sus cambios**

El vocablo *familia* refiere a un grupo de personas cuyo compromiso es nutrirse, brindarse protección, afecto y cuidado físico mutuamente, e incluye con frecuencia tanto a los miembros de su línea ascendente (padres, abuelos, tíos) como a los de su línea transversal (hermanos, primos, amigos, cuñados, etc.).

Hoy también, aparte de la familia nuclear, se considera como familia también a la coparental, es decir, a la familia extensa significativa: tíos, primos y abuelos, así como también los cuidadores, amigos, etc., que ayudan a la nutrición, al crecimiento y a la educación de los hijos.

En síntesis, la familia es una institución biológica, psicológica, relacional, emocional, jurídica, económica y cultural, que presenta una gran diversidad de tipos y está formada por dos o más personas unidas por relaciones de afecto y de compromiso, que comparten su convivencia y economía, siendo esto clave para asegurar la supervivencia y el bienestar a través del tiempo (Brik, 2010).

## **2.2. Organización de la familia**

Cada familia se organiza de forma específica, generando una identidad propia que se define como la identidad familiar: “somos los González” o “somos los Pérez Smith y nos diferenciamos de los demás porque somos únicos en esto y en lo otro”.

Ninguna familia es idéntica a la otra, cada una genera sus propias reglas, narrativas, ritos y equilibrios, y capaci-

dades para afrontar respuestas específicas ante las distintas crisis que va a sufrir a lo largo de su ciclo vital.

La familia es una organización donde los padres o uno de ellos son los gerentes naturales del sistema, y cuyas funciones serán: darle forma, cuerpo y sentido a la experiencia de ser familia, con las particularidades de cada caso. Ello supone una forma de pensar y actuar específicas, de establecer prioridades, ayudar a resolver problemas, comunicarse, planificar, tomar decisiones, negociar, ser creativo aprovechando los recursos y alternativas que se ofrecen o se buscan.

La familia tendrá que afrontar las distintas crisis familiares, por ejemplo: si los padres se separan, los miembros que se quedan tendrán que decidir cómo y quiénes van a cumplir las funciones que antes hacían el padre o la madre; o decidir si alguno tiene que salir a trabajar o hacer más horas, o, si alguien enferma, cómo redistribuir los roles dentro de la familia o si hay que pedir ayuda externa.

Otro de los ejemplos significativos de una crisis es cuando un hijo nace y los padres tienen que ajustarse a cambios en el estilo de vida y a una reorganización de la familia, de lo contrario podrán sufrir conflictos serios en la relación de pareja que podrán afectar su evolución y continuidad.

Los roles, las funciones, la distribución del tiempo, etc. se reorganizan ante los cambios de la vida familiar, y si no se llevan a cabo se presentarán problemas, tanto individuales como relacionales. Lo que la pareja haga o deje de hacer tras nacer el primer bebé afectará a la mujer y, en consecuencia, va a afectar a la relación con el bebé; es decir, si los protagonistas no se adaptan a la nueva situación, se generarán problemas en cadena y dificultades reales de funcionamiento que afectarán al conjunto del sistema, incluida la relación de pareja.

La adaptación a lo nuevo requiere cambios continuos tanto internos como externos. La complejidad empieza a dominar sus vidas, ya no se pueden guiar por lo fijo e inmutable o por la idea lineal de que  $A + B$  será igual a  $C$ , hay muchas variables complejas que están actuando constante-

mente en los fenómenos que vivimos. Quedarse sujetos a lo racional, estable y fijo, tal cual lo concebimos en nuestra mente, es uno de los grandes errores en las familias. Desgraciadamente pensamos de forma lineal, mientras vivimos una realidad no lineal sino compleja y con múltiples variables que interactúan entre sí.

Si hay presión o amenaza externa la familia se une ante el peligro, lo que produce resultados positivos. En cambio, si la presión es interna y no aceptada por el conjunto, el resultado puede ser negativo o destructivo, y habrá que negociar nuevas formas.

La gran encrucijada de las familias del siglo **xxi** es cómo articular su continuidad como tales tratando al mismo tiempo que se satisfagan las necesidades y aspiraciones tanto del sistema familiar en su conjunto como de los subsistemas (fratria, pareja, individual, etc.). El problema se agudiza dado que se está viviendo en la era de la individualismo y no necesariamente en la era de la familia, aunque hay un vuelco a la familia preconizado por el feminismo, la necesidad ética del cuidado maternal y la inclusión de los padres y una nueva idea de la paternidad como aspecto básico del crecimiento de los hijos, es decir, como desafío y resistencia a un sistema que aspira la producción y a entronar al dios individuo únicamente.

Para lograr un adecuado encaje entre familia e individuo, cada uno con sus aspiraciones, deseos e ilusiones, es necesario poder negociar, es decir, ceder algo en pro de la relación, de lo contrario no se podrá perdurar como familia o relación.

Muchas personas piensan que pueden prescindir de sus familias yéndose a vivir lejos, pero en verdad nadie puede escapar a la familia ni siquiera poniendo un océano de por medio.

La familia la llevamos en nuestra mente, en nuestro corazón, en nuestra mochila, con nuestros conflictos resueltos y no resueltos. Es difícil tener presente sentimientos tan fuertes de proximidad afectiva o de resentimiento, rabia o destrucción si no están referidos a la familia o a algún miembro significativo de ella.

En los países con influencia latina, las familias culturalmente desarrollan más dependencia entre sus miembros: “la mama italiana”, “la mamá española”, “la mamá latinoamericana” y otras tantas mamás; sus miembros conviven más tiempo juntos, incluso hasta los 30 años de los hijos aproximadamente, y la diferenciación y autonomía de los estos es más complicada, con consecuencias negativas a la hora de formar nuevos vínculos amorosos o familias fuera del marco familiar si la familia no está de acuerdo.

La marcha del hogar de los hijos en familias de cultura mediterránea o latina es más tardía, a diferencia de lo que ocurre en las culturas anglosajonas y protestantes. Esto es debido a una mayor presencia e influencia de la religión que aún dicta sobre las mujeres el mensaje de que “solo se pueden ir de casa a convivir con su pareja, si se casan o si tienen una pareja estable”, lo que genera un conjunto de conflictos intrafamiliares y sociales, si bien es cierto que hoy los jóvenes que quieren formar familias, debido a la situación económica, no se van porque no tienen los mínimos asegurados para marcharse.

Si bien existe apertura hacia las parejas de hecho, lo más frecuente entre la juventud actual, en estas culturas no se las ve con los mismos ojos que si se casan y especialmente si lo hacen de forma religiosa.

El argumento de la seguridad en el trabajo y la retribución económica del mismo no explica totalmente la tardanza en la “partida del hogar” de los hijos, sino que esta se debe a un conjunto de factores ensamblados.

Los vínculos afectivos y de dependencia que se originan en determinados núcleos, con seguridad material y económica, hacen más compleja la partida y por lo tanto se retrasa la diferenciación de los hijos en relación con sus padres.

### *2.2.1. Funciones parentales*

Las funciones parentales más relevantes son cinco. Dos de ellas son fundamentales y muy claras, según refiere el Dr. Díaz Usandivaras (2016):

1. Funciones nutritivas.
2. Funciones normativas.

A las que agregaremos:

3. Funciones instrumentales.
4. Funciones de modelado.
5. Funciones axiológicas.

1. *Las funciones nutritivas* son aquellas relacionadas con la protección de las necesidades básicas del niño y la expresión del amor de los padres. Son conductas ligadas a brindar gratificación, expresión del afecto, compañía, cuidados materiales, comunicación muy próxima, etc. Es lo que distingue más a nuestra familia actual, lo que ocupa y gusta hacer más a los padres en general: dar afecto, cariño, comprensión, diálogo, mimos, etc. Y es en un sentido la más fácil. Tiene que ver con los SÍ de la parentalidad, con el ceder y conceder. Es una función que se ha ampliado significativamente en los últimos cincuenta años, llegando en la actualidad a un extremo llamativo y digno de destacar, pues si se aplican estas funciones nutritivas en exclusividad y hay ausencia de las funciones normativas se presentan problemas psicológicos y relacionales muy importantes, motivos por los cuales las familias solicitan terapia. “Amor y cariño sin límites normativos”.

2. *Las funciones normativas* son aquellas que se ocupan de poner límites, de fundar y hacer cumplir normas, logrando que los niños las interioricen. Son aquellas que ayudan también a los niños a regular sus conductas con el fin de tolerar las frustraciones, de respetar los derechos ajenos y con ellos el orden social.

Estas son las que menos gustan de aplicar en estos tiempos y se relacionan con el NO de la parentalidad: se limita o imponen castigos a los hijos. Era la función más preponderante en tiempos pasados y hoy está en crisis. Los padres quieren ser



gratificadores y el sistema de producción y consumo vigente es su aliado, los alienta a ello.

Es la falla de esta función uno de los pilares que se relaciona con la baja tolerancia a la frustración, que genera baja autoeficacia en el niño, con madres que tienen un sinnúmero de problemas que van a afectar al comportamiento y la autonomía de niños, adolescentes y jóvenes. Todos los trastornos que llamamos psicológicos con gran repercusión social y familiar, que se presentan en la adolescencia y juventud temprana, son sin duda consecuencias de esta falla en las funciones parentales desde la niñez en esta compleja relación familiar sistémica.

3. *Las funciones instrumentales* son aquellas que aportan al desarrollo de la autoeficacia, concepto que describe la capacidad y autoconciencia de capacidad, para afrontar eficazmente las demandas del entorno. Describe a su vez cómo se construyen las enseñanzas destinadas a lograr que en los tiempos adecuados los hijos incorporen habilidades necesarias para su progresiva autonomía.

Se extienden desde el aprender a maniobrar juguetes, hacer las primeras mímicas, hasta organizar sus estudios; desde organizar y ordenar su habitación y administrar el dinero que la familia le provee hasta cómo saber someterse a disciplinas artísticas, desde enseñarles a andar en bici, patín o jugar al fútbol hasta compartir o alentarlos al aprendizaje de idiomas.

Si hay un exceso de gratificación social ampliada de los niños y una reducción de los límites normativos se generan problemas.

Padres que se ocupan de hacer lo que les corresponde a sus hijos, de reemplazarlos en sus propias áreas de responsabilidad y cubrirlos, son causa de que estos desarrollen una deficiente sensación de seguridad para afrontar las tareas que el mundo social les demanda. Niños que no aprenden a estudiar, que no saben cómo proveerse de un orden

básico, quedan en situaciones de indefensión y alta dependencia, lo cual se hace notorio en los tiempos de la autonomía. Son problemas que Jay Haley (precursor de la terapia familiar estratégica) llamó trastornos de la emancipación juvenil.

4. *Las funciones de modelado* son aquellas relacionadas con el modo en que nosotros nos comportamos, resolvemos conflictos y problemas, asumimos nuestras responsabilidades, mostramos afecto, etc. Pueden proveer dirección pero también confusión, ya que muestran la compatibilidad entre lo que los padres predicen a los niños y lo que en verdad hacen ante las mismas situaciones. Los padres deben ser congruentes en estas funciones.

Es una dimensión determinante, pues es lo que los hijos aprenden por vía directa y que a menudo entra en conflicto con la versión oficial. Muchas veces lo que comunicamos digitalmente como padres, “esto es lo bueno y aquello lo malo”, lo desmentimos analógicamente con gestos, miradas, etc. (comunicación no verbal o analógica).

5. *Las funciones axiológicas* son aquellas ligadas a la transmisión de valores. Es el contexto desde el cual se organiza el resto del acontecer familiar. Las podemos definir como una metafunción, es decir, una función por encima de la función que cada una de ellas representa. Desde ellas se regula qué es lo bueno y lo malo, lo deseable y lo rechazable, se definen una ética y una estética del estar-en-el-mundo.

### 2.2.2. *Funciones principales de la familia actual que complementan las funciones parentales*

Podrían citarse las siguientes:

- Atender las necesidades de apego, de salud, educativas, psicológicas, espirituales, económicas, profesionales y de socialización de cada uno.

- Definir los objetivos, funciones, roles, límites y las jerarquías.
- Enseñar a:
  - Administrar el tiempo y el espacio.
  - Manejar la comunicación y las relaciones.
  - Tomar decisiones, resolver problemas y conflictos.
  - Desarrollar una ética familiar.
- Educar en valores como la honestidad, cooperación, decencia, solidaridad y derechos humanos, y cuestionar el extremismo de la sociedad de consumo y el uso descontrolado de nuevas tecnologías.
- Educar en tradiciones, actitudes y cultura familiar.
- Transmitir valores sobre la sexualidad, el amor y la creatividad.
- Transmitir la cultura familiar, tradiciones y actitudes.
- Cuidar y dar afecto a todos, pero en especial a niños, enfermos y adultos mayores.
- Instruir en el ejercicio del liderazgo.

### **2.3. Las rutinas como formas de supervivencia familiar**

Nuestra vida familiar, es un asunto de rutinas, que generan confort y seguridad: la hora de levantarse, de las comidas, tareas domésticas, fechas importantes, formas de celebrar los aniversarios, fiestas culturales, compras, eventos significativos, organización de las vacaciones, actividades de ocio, frecuencia de visitas familiares y de amigos, etc.

#### *2.3.1. Rutinas habituales*

La práctica diaria de las rutinas hace que las personas sientan que pertenecen al hogar (cuadro 2.1): quién hace qué cosa en la casa, a qué hora, quién pone la mesa, lava

los platos, hace la compra, quién tiene derecho a la televisión, ordenador, móvil o tableta, quién lleva a los hijos al colegio, a las actividades extraescolares, cómo se organizan los fines de semana, etc.

### *Cuadro 2.1. Algunas rutinas habituales*

- 
- Hora de levantarse y acostarse
  - Días de comida familiar nuclear
  - Visitas a familiares y amigos: frecuencia
  - Tareas domésticas
  - Uso de la televisión
  - Tiempo digital de los hijos
  - Transporte de los hijos al colegio
  - Actividades extraescolares de los hijos
  - Organización del fin de semana
  - Vacaciones
  - Frecuencia de salidas individuales
- 

(Brik y Melamed, 2018)

### *2.3.2. Rutinas habituales intranquilas*

Mientras que en algunas familias organizar, establecer y hacer cumplir estas rutinas no supone problemas, en otras puede ser motivo de discusiones permanentes, resentimientos y deterioro en las relaciones. La transgresión de las rutinas establecidas también puede estar indicando un fallo a la hora de ejercer la parentalidad, lo que significa que la pareja no tiene claros los roles y funciones a la hora de negociar, transmitir y ejercer esas rutinas para que se puedan llevar a cabo (cuadro 2.2).

Asignar rutinas a un miembro de la familia que no las puede hacer en ese momento es motivo de conflicto, por ejemplo: el padre llega tarde al hogar y se le solicita que haga la comida casi todos los días, porque él cocina mejor que su mujer o sus hijos, pero él dice que está cansado y que solamente podrá hacerla los fines de semana. Otro problema frecuente en las rutinas es cuando un miembro de la familia descalifica a otro: una madre le dice a su hijo:

“haces muy mal tu tarea, no lo corriges y no quieres aprender”, a lo que el hijo contesta a su madre perfeccionista: “no lo he hecho mal, simplemente no lo he hecho como tú quieres”.

Otro problema grave es establecer rutinas en hijos adolescentes que nunca antes habían adquirido responsabilidad en tareas domésticas tan simples como recoger su habitación, llevar la ropa al cesto, sacar la basura, pasear al perro, etc., dado que los padres o los empleados del hogar hacían todo por ellos. Este cambio para implementar nuevas rutinas requerirá un arduo trabajo que, de no conseguirse en la propia familia, originará conflictos y deterioro en las relaciones que harán necesaria una terapia familiar.

### *Cuadro 2.2. Rutinas habituales intranquilas*

- 
- Estallidos o ataques de ira
  - Discusiones
  - Ofensas
  - Alianzas malignas
- 

(Brik y Melamed, 2018)

### *2.3.3. Algunas técnicas para abordar los problemas en las rutinas*

Una de las técnicas para solventar los problemas en las rutinas puede ser que la familia se reúna y los padres planteen ante los hijos que hasta la fecha se han equivocado en hacer todo por ellos y que desean que esto cambie. Para conseguir este objetivo necesitarán su colaboración para que asuman responsabilidades en las tareas básicas del hogar, lo que requerirá en muchos casos una negociación; pero finalmente, si está bien argumentada y con tranquilidad, conducirá a una aceptación, dado que es mejor para todos y para la convivencia.

Estas rutinas se implementan con facilidad si el reparto de las mismas se hace con cariño y equidad. Algo que puede complementar el cumplimiento es diseñar un orga-

nigrama por día y por tarea que esté colgado en la nevera o en algún lugar visible de la casa.

Algunas rutinas en la comunicación parecen buenas para unas familias y malas para otras. Hay familias que hablan gritando como algo habitual entre ellos, sin que suponga aparentemente un problema, mientras que en otras levantar la voz por un incumplimiento puede suponer un problema grave. Las familias tienden a estar orgullosas de comunicarse sin discutir o gritar.

En todos los casos donde las rutinas han de comunicarse a gritos o con faltas de respeto esta situación pasará factura a cada uno de sus miembros. Muchos quieren aparentar ser una familia normal para mantener el mito de la “familia feliz” ante sí mismos y ante los demás, mientras que a otras familias no les parece importante.

#### *A. Actuación frente a los estallidos o ataques de ira*

En muchas familias los estallidos o ataques de ira son frecuentes y se convierten en rutina, fruto de la impulsividad, el aprendizaje, la cultura o de todo ello en conjunto. Un ejemplo habitual es cuando uno le dice al otro: “tú eres una loca”, “una desgraciada”, “tú eres una egoísta”, “un subnormal”, “un idiota”. Todas estas descalificaciones se las pueden decir a sí mismas las personas en sus diálogos internos, pero cuando vienen de fuera se produce una natural explosión volcánica y por lo tanto la reacción o respuesta que esto genera será desproporcionada.

La pérdida de control frente a este tipo de ofensas nos hace sentir muy mal, y podemos quedar congelados o paralizados como única respuesta. Estos estallidos y su forma de resolverlos, no hablándolos y dejando que pase un tiempo para actuar como si nada hubiese ocurrido, son frecuentes en muchas familias y se llegan a instalar como rutinas, y tienen un alto coste emocional y relacional.

Las familias no pueden ver esta rutina como algo habitual: “actuamos así porque somos así y no tenemos otra forma de actuar”, sino como un comportamiento familiar-relacional que han de modificar, dado que con el tiem-