



CENTRO CLÍNICO
CC ADICCIONES



Clínica terapéutica

Guía para Familias
de Pacientes con
Adicciones





Estrategias de Comunicación Efectiva para Familias

La comunicación abierta y honesta es clave para el éxito del tratamiento. Aquí te presentamos algunas estrategias para mantener una comunicación efectiva con tu ser querido, evitando malentendidos y fomentando un ambiente de confianza:





1. Escucha activa

- **Descripción:** Practicar la escucha activa implica prestar atención completa a lo que la otra persona está diciendo, sin interrumpir ni juzgar. Ayuda a que tu ser querido se sienta comprendido y validado.
- **Consejo:** Haz preguntas abiertas y demuestra empatía. Repite o parafrasea lo que dicen para mostrar que realmente los estás escuchando.

2. Expresión de sentimientos de forma clara y respetuosa

- **Descripción:** Es importante expresar tus emociones de forma honesta pero respetuosa, usando frases como "Yo siento..." en lugar de "Tú haces...". Esto evita que la otra persona se sienta atacada o rechazada.
- **Consejo:** Usa "mensajes en primera persona" para comunicar cómo te sientes sin culpar o señalar. Por ejemplo, en lugar de "Nunca me escuchas", di "Yo me siento ignorado/a cuando no me escuchas".





3. Evitar el juicio y las críticas constantes

- **Descripción:** Mantén una mentalidad abierta y evita criticar o juzgar a tu ser querido. Las críticas pueden generar defensividad y obstaculizar la comunicación.
- **Consejo:** En lugar de enfocarte en lo que hicieron mal, intenta resaltar los esfuerzos positivos que están haciendo en su recuperación.

4. Establecer límites claros y saludables

- **Descripción:** Es crucial para tu propio bienestar establecer límites claros con la persona en tratamiento. Esto ayuda a que ambos se sientan respetados y evita que uno sobrecargue al otro emocionalmente.
- **Consejo:** Sé directo pero amable al explicar lo que estás dispuesto/a a hacer o no hacer, y asegúrate de que ambos comprendan y respeten esos límites.

5. Fomentar la paciencia y la comprensión

- **Descripción:** La recuperación no es un proceso lineal, y habrá momentos de recaída o frustración. Ser paciente y comprender que el proceso lleva tiempo ayuda a mantener la calma y evitar conflictos innecesarios.
- **Consejo:** Recuerda que los avances pueden ser pequeños, y cada paso hacia la recuperación debe celebrarse, incluso si parece que el progreso es lento



6. Usar un lenguaje positivo y de apoyo

- **Descripción:** Es importante usar un lenguaje positivo, alentador y lleno de apoyo en lugar de enfocar la conversación en los problemas. Ayuda a tu ser querido a sentir que está avanzando.
- **Consejo:** En lugar de decir "Nunca lo lograrás", prueba con "Sé que este es un camino difícil, pero confío en que puedes superar los obstáculos".



7. Fomentar el autocuidado

- **Descripción:** Hablar sobre la importancia del autocuidado tanto para la persona en tratamiento como para los familiares. Un entorno saludable empieza con el bienestar emocional y físico de ambos.
- **Consejo:** Asegúrate de cuidar de ti mismo/a para tener la energía y la claridad mental para apoyar a tu ser querido.

8. Mantener la calma en situaciones difíciles

- **Descripción:** Durante momentos de tensión o conflictos, es fundamental mantener la calma y no caer en la escalada emocional.
- **Consejo:** Si sientes que la conversación está tomando un giro negativo, intenta pausar la conversación y retómala más tarde cuando ambos estén más tranquilos.



Ayuda a
Volver a
empezar

Teléfonos de contacto:

Teléfono 24h: +34 617 200 882

Recepción: +34 977 809 523

Dirección:

Calle Mirador Berà, 11

Roda de Berà, 43883

Tarragona

Correo:

contactosweb@ccadicciones.es

www.ccadicciones.es