



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“PROPUESTA DE UN MANUAL ORIENTADO EN
HABILIDADES DE COMUNICACIÓN PARA PADRES Y
MADRES DE FAMILIA CON HIJOS EN EDAD ESCOLAR”**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
PRESENTAN:**

**ADRIANA LÓPEZ MÉNDEZ
ERIKA CITLALI NAMBO MORALES**

DIRECTORA DE LA TESIS: MTRA. SUSANA EGUÍA MALO

REVISORA DE LA TESIS: LIC. IRMA CASTAÑEDA



MÉXICO, D. F.

OCTUBRE, 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A MIS PADRES

Porque gracias a sus enseñanzas soy todo lo que soy, porque los amo demasiado y porque mi profesión es fruto de su esfuerzo ¡Lo logramos! A ti mami porque eres una gran mujer y una gran madre. A ti papi porque eres un gran apoyo.

A MI HERMANA

Porque a pesar de nuestras diferencias siempre cuento con tu apoyo incondicional y te considero una gran amiga que está dispuesta a aconsejarme, porque eres una gran mujer y te amo mucho.

A MI FERCY

Porque eres un sol, un tesoro invaluable y principalmente porque trajiste mucha alegría a nuestras vidas ¡Gracias mi ñiñi!

A MIS AMIGAS Y AMIGOS

A todos ustedes por darle tanto brillo a mi vida, por estar conmigo en las buenas y en las malas, por ser quienes son.

Adriana López Méndez

AGRADECIMIENTOS

A MI HIJO ARAMIS

Quien me dio la más grande dicha en mi vida.

A MI ABUELITA MARIA

Que en donde te encuentres, siempre demostraste tu confianza y amor.

A GIOVANY Y PATRICIA

Que a su manera me demuestran su cariño como hermano y madre.

A MARTIN

El padre que nunca tuve.

A VIDAL

Por darme el hijo maravilloso que tengo y brindarme su apoyo y amor.

Erika Citlali Nambo Morales

ÍNDICE

RESUMEN	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1. FAMILIA Y EDUCACIÓN	6
▪ Familia mexicana	
▪ La función educadora de la familia	
▪ Influencia de los padres en el desarrollo psicológico de los hijos	
CAPÍTULO 2. TRABAJO CON PADRES	15
▪ La necesidad de la Educación para padres	
▪ ¿Qué son las escuelas para padres?	
▪ Medios de formación e información que se llevan a cabo en las escuelas para padres	
▪ Temáticas para trabajar con padres	
▪ Investigaciones acerca del trabajo con padres	
▪ Trabajo con padres en población mexicana	
CAPÍTULO 3. COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN PADRES E HIJOS	34
▪ Factores que interfieren en la comunicación entre padres e hijos.	
▪ Aspectos y Técnicas que facilitan la comunicación entre padres e hijos	

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE UN MANUAL PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA	50
▪ Justificación	
▪ Procedimiento	
CONCLUSIONES	58
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXOS	66

RESUMEN

La presente tesis tuvo como propósito diseñar una propuesta de un manual dirigido a padres y madres de familia, cuyos hijos estuvieran en primaria, con el fin de informarlos sobre las estrategias que existen para mejorar la comunicación entre ellos y sus hijos. Se consideró dirigir este manual a los padres de familia porque tienen una gran influencia sobre el desarrollo psicológico de sus hijos. Además de que diversas investigaciones han resaltado que los padres son el principal modelo ya que influyen y enseñan patrones de comunicación hacia los hijos, los cuales a su vez, aprenden a comunicarse ayudando a mejorar la dinámica familiar y disminuyendo la incidencia de problemas psicológicos que pueden afectar la calidad de vida de los hijos. Para verificar la funcionalidad del manual se realizó una validación social mediante un piloteo, aplicando el manual a dos grupos: uno conformado por padres y madres y otro por profesores que impartieran clases en diferentes niveles educativos. Con base en los resultados obtenidos del piloteo se modificó el material para hacerlo más funcional y que de esta forma sirva para apoyar a los padres en la comunicación con sus hijos.

INTRODUCCIÓN

La comunicación es el principal factor de las relaciones familiares ya que es la herramienta mediante la cual padres e hijos expresan sentimientos, pensamientos, ideas e intercambian opiniones y palabras, por eso se dice que es el pilar de una buena interacción. De ahí la importancia de los diferentes mensajes ya sean positivos o negativos, de aceptación, amor, indiferencia, rechazo y/o desaprobación; que permiten la construcción de la autoestima de los hijos, entre otras cosas.

Cuando no hay una buena comunicación en la familia se presentan problemas psicológicos, conflictos, malos entendidos, discusiones, pleitos, enojos, golpes, sentimientos de culpabilidad, odio y resentimiento, provocando la desintegración de ésta. Por el contrario, la buena comunicación clara y directa evita estas situaciones, padres e hijos pueden expresar sus sentimientos, se escuchan, ponen atención e interés, se comunican con claridad y franqueza, exponen honestamente sus opiniones, no se anticipan ni rechazan de antemano otros puntos de vista, lo que se ve reflejado en una óptima dinámica familiar (Bañuelos & Verdiguél, 2000).

En general, los padres saben que la comunicación es esencial para una mejor convivencia. Sin embargo, el estilo de comunicarse con sus hijos en la mayoría es inapropiado, puesto que con frecuencia no saben: escuchar, cómo expresarse sin agredir e insultar, cómo propiciar una conversación con los hijos, cómo reprenderlos sin criticarlos, y cómo resolver conflictos ya que discuten muchos problemas a la vez sin llegar a una solución. Es decir, parecen carecer de las habilidades necesarias o no saben emplear una óptima comunicación.

Por ello es sumamente importante que a los padres se les oriente en habilidades y técnicas de comunicación, lo que les permitirá tener una interacción familiar y social más adecuada (Macià, 1995; González, 2000).

Con base en lo anterior, el presente trabajo pretende a través de la propuesta de un manual dirigido a padres de familia, informar acerca de la calidad de los estilos de comunicación y técnicas más adecuadas para mejorar la relación entre ellos y sus hijos, de modo que tendrán más elementos para cambiar e influir en el desarrollo psicológico y bienestar de sus hijos.

En el primer capítulo se aborda el tema de la familia, contextualizando en la principal función que tiene la familia: la educación de los hijos. Asimismo, se analizan aspectos como la influencia que tiene ésta y su impacto en el desarrollo psicológico de los niños. El segundo capítulo trata acerca de la educación para padres y los beneficios que conlleva la implementación de diferentes modalidades de las llamadas escuelas para padres. En el tercer capítulo se revisan aspectos relacionados con el tema de la comunicación, describiendo las técnicas que facilitan la comunicación familiar; y por último, se presenta la propuesta de un manual para padres y madres de familia, describiendo los criterios que se siguieron para elaborarlo.

CAPITULO 1

FAMILIA Y EDUCACIÓN

El ser humano desde el momento en que nace forma parte de un núcleo social, cultural y familiar, en este último es donde aprende y desarrolla todas las habilidades necesarias que le permiten adaptarse al mundo que lo rodea.

A lo largo de la historia la familia ha prevalecido como una institución universal. Su importancia proviene de la influencia que ejerce en el individuo y su trascendencia sobre el ambiente debido a que es el primer lugar donde el ser humano percibe a los demás y se integra a la comunidad. La familia se considera como la unidad social básica, donde el individuo se forma desde su niñez para que en la edad adulta se conduzca como una persona productiva para la sociedad donde se desarrolla.

Muchos autores coinciden en que la familia representa para el individuo un sistema de participación y exigencias, un contexto donde se generan y expresan emociones, el medio donde se proporcionan satisfacciones y donde se desempeñan funciones relacionadas con la educación y cuidado de los hijos (Martínez, 1996).

De acuerdo con Fromm, Horkeimer, Parsons y otros (1998) la familia es el grupo de personas que conviven durante un lapso prolongado, que están unidos (o no) por lazos consanguíneos y que se asisten recíprocamente en el cuidado de sus vidas. Este grupo a su vez, se relaciona con la sociedad la cual le provee una cultura e ideología particular, al tiempo que recibe de ella su influencia peculiar.

Las funciones de la familia dentro de la sociedad son muy diversas, pero la tarea educativa más conocida es la educación y la socialización de los hijos, además tiene otros objetivos primordiales:

- Defender la vida (para asegurar su continuidad mediante la procreación),

- Velar por la salud física y mental de sus integrantes,
- Desarrollar valores éticos y morales,
- Presidir su inserción social,
- Dar solidez a los bienes sociales, así como
- Favorecer la producción en todas sus manifestaciones materiales, éticas, intelectuales y artísticas.

Por su parte Martínez (1996) entiende la familia como un grupo de sujetos formados a través de la institución del matrimonio, cuyas funciones “universales” se pueden agrupar en cuatro categorías:

1. Institucionalización y canalización de la actividad sexual; cada individuo de la pareja adquiere un “monopolio” de la sexualidad del otro;
2. Crianza y educación de los hijos en una atmósfera de intimidad, preparándoles para aceptar los estatus que recibirán;
3. Organización de la división complementaria del trabajo entre sus miembros, asignando a cada uno ciertos derechos sobre el trabajo del otro y sobre los bienes y propiedades que pueden adquirir; y
4. La vinculación de cada esposo y de la descendencia dentro de la amplia red de la parentela: el establecimiento de las relaciones de descendencia y afinidad.

El concepto de familia es confuso y difícil de delimitar porque existen múltiples formas y funciones familiares que varían con las épocas históricas y de unas culturas a otras, a pesar de esto autores como Fromm, et al., (1998) han establecido tres formas familiares fundamentales:

- La familia nuclear o elemental: es la unidad familiar básica que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.

- La familia extensa o consanguínea: se compone de más de una unidad nuclear, se extiende mas allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás.
- La familia compuesta: descansa en el matrimonio plural. En la poligamia, un hombre y varias esposas, la forma de familia compuesta más frecuente y generalmente la más popular, el hombre desempeña el papel de esposo y padre en varias familias nucleares y las une por tanto en un grupo familiar más amplio.

Asimismo, Martínez (1996) añade otras dos formas más: el grupo matrilineal (el cual lo forma una mujer, su hermano y su descendencia, no existiendo el tabú del incesto), y las comunas (unidades familiares compuestas por muchos miembros que comparten sus sentimientos, valores y ganancias económicas).

No obstante, los sociólogos creen que cualquiera que sea el tipo de familia, prevalecerá aquella que mejor se ajuste a las necesidades de la época y de la situación.

Familia Mexicana

El estudio sobre la familia mexicana realizado por el Desarrollo Integral de la Familia (D.I.F.) que recopiló datos entre 1990 y el año 2000, refleja que la familia es la célula básica y centro de la convivencia social, pues el 81% de los hogares siguen estando conformados por la familia tradicional; además dice que la familia nuclear en México está compuesta por 4.5 miembros en promedio, lo cual nos habla de que son padre, madre y entre dos y tres hijos por pareja (www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol).

El 81% de las familias están encabezadas por un hombre y el 19% por mujeres. Esto implica que el modelo tradicional de mamá, papá e hijos, sigue imperando en nuestra sociedad. Los hijos en un 80% viven en el pueblo o ciudad que sus padres, muestra fehaciente de la cohesión familiar. Reafirmando el concepto de unidad y solidaridad familiar que existe en México, es notorio ver que el estudio refleja que hay un 59.5% de familias en las que conviven en la misma casa tres generaciones (abuelos, padres e hijos), un 32.7% de los hogares tienen convivencia de dos generaciones (padres e hijos) y en solo el 5.7% de las familias vive una generación. Es decir, en la sociedad mexicana, la familia nuclear está típicamente ensamblada como en una cadena con su familia extensa. Cada miembro es responsable de los otros y esto crea una interdependencia grupal y un muy fuerte sentido de identidad familiar (Eisenberg, 1994).

Por otra parte, la encuesta señala que los principales problemas que enfrenta la familia en México son:

- Violencia intrafamiliar (15%)
- Problemas económicos (10%)
- Desintegración familiar (9%).

Un asunto sumamente preocupante, y que está ligado con una de las causas de conflicto en la familia mexicana (por la falta de comunicación principalmente), es que la mayor convivencia que tienen las familias es alrededor de los alimentos acompañados por la televisión (+ 80%) seguida de las salidas de paseo 71.2%.

Asimismo, se presenta otro gran problema de acuerdo con Latapí (1997) (En Bañuelos & Verdiguél, 2000) quien menciona que los padres mexicanos no tienen una cultura pedagógica adecuada y que sin importar su condición social y económica, se deslindan de la educación de sus hijos, ya que encomiendan esa

responsabilidad a otras personas como los profesores, familiares e incluso a los amigos.

La función educadora de la familia

La familia es considerada uno de los agentes socializadores más importantes ya que influye de manera definitiva en el proceso de crecimiento del individuo. La familia tiene una influencia significativa en los procesos cognoscitivos, socio-emocionales y educativos de los hijos porque es el primer contacto con el mundo exterior. De acuerdo con Martínez (1996) es la fuente y el receptáculo de nuestras más fuertes emociones, por lo tanto no puede negarse la decisiva influencia familiar en los primeros años de vida ya que los padres son los encargados de transmitir a sus hijos normas sociales, costumbres, creencias, formas de vida, estilos de comunicación, hábitos, actitudes, mecanismos de solución de conflictos, formas de vestir, gustos, etc. a través de los cuales los niños se van adaptando a la sociedad, de esta manera se considera que es el agente psicológico de la sociedad (Palomar, 1998), (Centros de Integración Juvenil [CIJ], 1999).

Una importante función de la familia es preparar a los niños para asumir puestos significativos en la sociedad. Gligo (1996) señala que otras funciones de la familia son:

- El establecimiento de lazos emocionales-amorosos, sociales y económicos entre los cónyuges.
- El compromiso (habitualmente legal y/o consagrado) de relaciones permanentes entre ellos.
- La filiación de nombre y estado para los hijos.
- Los cuidados básicos de los niños.
- La protección de todos los miembros de la familia.
- La asistencia mutua emocional y recreativa de los miembros de la familia.

- El intercambio y uso común de bienes y servicios.
- *La socialización y educación de los niños y también de los padres.*

Esta última función quizás es la más importante puesto que desde diversos puntos de vista, de alguna forma incluye a todas las anteriores ya que la paternidad responsable también implica un compromiso con el pleno desarrollo de la personalidad. Por naturaleza, la familia es la principal escuela: los hijos heredan de sus padres una serie de caracteres, y en la convivencia diaria van asimilando los valores que reflejan la conducta de sus padres. De esta manera, la familia debe ser considerada como la entidad primera y constante de la educación (Gil, 1996) porque son ellos los que principalmente influyen en el desarrollo afectivo y en los valores fundamentales de sus hijos.

La labor educativa es una de las actividades de mayor trascendencia y relevancia que realiza el hombre porque trata de formar a los hombres y mujeres que van a constituir las familias sobre las cuales se construye la sociedad (Ayala, Carracedo, Hubard, Marín, Moreno, Pérez & Santín, 2000). Es así, que los padres al educar a un niño están educando el futuro de una sociedad, ya que una sociedad será mejor o peor, en relación a la calidad de los individuos que la forman.

Influencia de los padres en los hijos

La criatura humana requiere para su sano desarrollo la presencia del padre, la madre, hermanos, abuelos y demás familiares. La evidencia dramática de este hecho se obtiene al compartir las vivencias de quienes, por diversos motivos, se ven privados del cariño y de las enseñanzas de sus progenitores directos, por esta razón no se puede negar la influencia que los padres tienen en el desarrollo de conductas ya sea normales o anormales.

Cada día son más los niños que presentan alteraciones de diversa índole en cuanto al aprendizaje, problemas emocionales y conductuales en su desarrollo y que pueden repercutir en la edad adulta si no son atendidos adecuadamente y en forma oportuna. La mayoría de estos comportamientos son causados por relaciones erróneas entre padres e hijos. Esto se debe a que muchas personas piensan que la paternidad es una experiencia que no se aprende. En ocasiones, los padres repiten esquemas ya vividos y patrones aprendidos en la infancia, que desafortunadamente provocan efectos negativos en la formación de la personalidad del niño, sin que los padres se percaten de lo que les están transmitiendo y que se puede ver reflejado en el tipo de relación que llevan: sobreprotección, abandono, hostilidad, perfeccionismo, rechazo, maltrato, mala comunicación, etc. (Ayala, et al. 2000).

Diversas perspectivas psicológicas indican que existe una multiplicidad de variables que contribuyen al deterioro psicológico y que actúan en el contexto familiar a lo largo de la vida personal. Hernández-Guzmán & Sánchez-Sosa (1994) mencionan que la etiología del deterioro psicológico se ha ubicado de esta manera, en la familia con la que ha convivido el individuo durante su niñez y adolescencia.

Estos mismos autores después de revisar exhaustivamente el peso de la contribución del padre en la crianza infantil, concluyeron dos cosas:

- a) La ausencia del padre durante la infancia y niñez afecta diversos aspectos del funcionamiento personal tanto en niños como en niñas, y
- b) La participación activa del padre en la educación de sus hijos promueve el bienestar psicológico en ellos.

Por otra parte, también investigaron la relación entre la satisfacción marital y la participación del padre en la crianza infantil. Este estudio arrojó datos que indican que la satisfacción marital se relaciona positiva y significativamente con

interacciones padre-hijo, como el apoyo en el aprendizaje académico o la lectura de cuentos por parte del padre. Otro estudio encontró relaciones entre los estilos de crianza e interacción familiar vividos por el propio padre y su participación en la crianza de sus hijos.

Asimismo, Grenn (1990) (En Bañuelos & Verdiguél, 2000), llevó a cabo un estudio de los sistemas familiares y detectaron una relación existente entre familia y problemas de aprendizaje, mostrando que éstos son mantenidos o ampliados por una desorganizada estructura familiar y por los *estilos de comunicación parental*. De igual manera, menciona que en general los niños que manifiestan un bajo rendimiento escolar, tienen una interacción más negativa con sus padres. Otros estudios han mostrado que las familias de niños con problemas de aprendizaje tienden a ser menos estructurales, más desorganizadas y más conflictivas que otras familias.

Por otra parte, González (2000) encontró que una comunicación inadecuada dentro de la familia provoca en los hijos perturbaciones emocionales que originan conductas inadaptadas y/o síntomas físicos que se mantienen en el medio ambiente familiar. Esta autora menciona que generalmente el estilo de comunicación que utilizan los padres influye directa o indirectamente en el desarrollo psicológico de sus hijos, ya que se ha visto, que los niños que mantienen una comunicación inadecuada con sus padres y sus compañeros, no sólo tienden a presentar problemas emocionales con el paso del tiempo, sino que también presentan otro tipo de problemas que limitan su funcionamiento personal en cualquier ámbito que se desenvuelven.

La prevención primaria del deterioro psicológico es por consiguiente, la promoción y mantenimiento de estilos de vida y formas de interacción familiar y social promotoras del bienestar psicológico. El ejercicio preventivo implica necesariamente, la intervención a través de la dinámica familiar y la crianza infantil, específicamente mediante la educación a padres. De ahí que el rol

educativo de los adultos merezca una atención especial y sea objeto de oportunos planes de formación (Cusinato, 1992).

CAPÍTULO 2

TRABAJO CON PADRES

Uno de los mayores problemas que enfrentan padres y madres es que, difícilmente encuentran respuestas para sus dudas sobre cómo educar a sus hijos de una forma moderna y correcta, sin crear conflictos para ellos y para sí mismos.

Nuestros padres y las generaciones que les han precedido equivocaron muchas veces la manera en cómo educaban a sus hijos: existían reglas claras de educación, transmitidas a través de los tiempos y era suficiente con aplicarlas o adaptarlas. En cambio otros padres buscaron ayuda y orientación para corregir el resultado de sus faltas y para no volver a practicarlas. No obstante, a pesar de haber pasado décadas después del establecimiento de los patrones pedagógicos tradicionales y de que se volvieran conocidas y aceptadas por muchos las consecuencias de esos errores, todavía no fueron definidos nuevos patrones de educación destinadas a evitarlos. Por esta razón, en opinión de Matarazzo (1992) difícilmente habrán existido épocas en que la paternidad y la maternidad conscientes y responsables habrán engendrado mayor angustia e inseguridad que en los tiempos actuales.

Probablemente, la mejor manera de contribuir para evitar los desajustes de los hijos, es proponiendo una educación adecuada y adaptada al estilo de vida de la época, y de colaborar, al mismo tiempo, con los padres para que, sin ansiedad, sin inseguridad, sin sentimientos de culpa, se libren de este tipo de neurosis, característico de los tiempos tumultuosos en que vivimos, que Matarazzo (1992) la denomina como la “neurosis de la paternidad/maternidad”. Es fundamental, por lo tanto buscar fórmulas eficaces que posibiliten compaginar el ritmo de la vida moderna, con la atención especial y preferente de los padres hacia sus hijos.

La necesidad de la Educación para padres

La familia es necesaria para el equilibrio social, para el bienestar público, para el mejor desenvolvimiento posible de la infancia y de la niñez y de la adolescencia. El cumplimiento de los deberes que entraña la constitución de una familia no depende sólo del instinto, ni del sentido común, ni siquiera de la buena voluntad, sino que exige, además, ciertos conocimientos: educar a los individuos para la vida familiar. Domingo (1996) dice que la defensa y la restauración urgente de lo que se puede llamar <<lo esencial familiar>>, puede y debe hacerse desde adentro y desde afuera de la familia. Desde dentro, con la educación de los hijos por los padres (la educación *por* la familia orientada a la educación *para* la familia). Desde afuera, mediante una extensa e intensa labor de educación permanente por todos los medios que ésta tiene a su alcance (especialmente los llamados *medios de comunicación social*). La educación debe tener un fin familiar en cuanto se considere que la familia es una necesidad, un bien para la vida individual y social.

De acuerdo con diversos autores, en la actualidad existen varias razones para la educación a padres que justifican los programas en este campo y que se presentan a continuación:

- ⇒ El deseo de los padres para desempeñar adecuadamente este rol, especialmente, en épocas de rápidos cambios en las que tienen que enfrentarse a circunstancias cambiantes, requiere revisar sus funciones parentales básicas y asumir nuevos roles
- ⇒ La diferenciación y especialización de roles, la distancia geográfica de las generaciones familiares, y el incremento del trabajo fuera del hogar
- ⇒ El incremento de la incidencia del divorcio y las familias reconstituidas, el abuso y negligencia infantil, los problemas emocionales y la alta incidencia del embarazo en la adolescencia (Bartau, Maganto & Etxeberria, 2001).

- ⇒ La creencia de que ser padre en la actualidad es más duro que en el pasado, la preocupación por el consumo de drogas por parte de niños y adolescentes, los índices de suicidio en la adolescencia.
- ⇒ La paternidad/maternidad conlleva amplias transformaciones en la vida de las personas, dado que constituye un continuo y complejo proceso de adaptación al rol paterno, especialmente en las sucesivas fases de la paternidad que reflejan las nuevas responsabilidades que habrá que afrontar (Cataldo, 1991)
- ⇒ La educación de los niños y la educación de los padres son los instrumentos más eficaces para lograr las aspiraciones de desarrollo humano
- ⇒ Asimismo, en nuestro país se ha detectado una incidencia relativamente alta de padres que no participan o que ejercen prácticas de crianza defectuosas (Hernández-Guzmán & Sánchez-Sosa, 1994).
- ⇒ Los padres son los primeros maestros de los niños y ellos son los llamados a maximizar los efectos de la educación temprana (Gallardo, 1999).

¿Qué son las escuelas para padres?

Moratinos (1985) define la escuela de padres como una institución destinada a la formación de las familias con miras a una más completa y mejor preparación para que puedan realizar satisfactoriamente su función educadora. Asimismo Gil (1996), la define como una labor que se proporciona para orientar a los padres en su papel de educadores, ya que éstos ejercen su función de educadores espontáneamente, en la convivencia diaria dentro de la familia, cuando se desarrolla una relación informal e íntima con los hijos y acaban sintiéndose actores en la tarea educativa.

De acuerdo con García (1994) (En Ayala, et al., 2000) la escuela para padres tiene como objetivo principal, impulsar la organización social fundamental, la familia; es básico informar y formar padres que busquen la integración y

formación de los miembros de la familia, facultándolos para responder a las necesidades de éstos: proveerlos de salud, educación, bienestar, desarrollo y sobre todo afecto. Así, los hijos aprenderán las primeras formas humanas de comportamiento de unos padres que desean una vida mejor para la familia.

La escuela para padres busca mejorar la relación con los demás, respetando sus tradiciones, costumbres, creencias, sentimientos y valores para que cada miembro tenga la oportunidad de adquirir una responsabilidad dentro de la misma y logre desempeñar actividades para un buen funcionamiento, lo que redundará en el bienestar de todos. En ella se promueve que los padres, mediante la reeducación de sí mismos, motiven el progreso de los hijos y de la familia; por lo tanto es necesario proveer de herramientas a los padres para que puedan crear un ambiente familiar que propicie condiciones necesarias para que éstas se lleven a cabo. A través de este tipo de escuelas se busca que adquieran las competencias en relación con su trabajo como padres y/o como educadores.

Los objetivos de las escuelas para padres son:

- Otorgar bienestar y oportunidades de desarrollo a los hijos.
- Concientizar a los padres del deber de proporcionar a los hijos salud, buena alimentación, educación, cuidados, amor, etc.
- Rescatar la importancia de la convivencia y el cuidado del aprendizaje de valores, el respeto mutuo y protección a los integrantes del núcleo familiar.
- Fomentar la responsabilidad de la supervisión estrecha de sus vidas, intereses y problemas.
- Darles condiciones para decir y hacer cosas que les den confianza y seguridad, para que exista un progreso en lo afectivo, intrapersonal e interpersonal.
- Proporcionar un espacio de orientación y motivación, para el logro de metas o deseos.

La escuela para padres es una alternativa, cuyo propósito es prevenir desde una edad temprana ciertos problemas y si ya están presentes poder manejarlos de manera adecuada para disminuir al máximo sus efectos, proporcionándoles información y orientación sobre las causas y efectos de su problemática.

El interés principal de las escuelas para padres es motivar a los padres de familia a que conozcan lo que es el desarrollo adecuado del niño desde el punto de vista integral (sus necesidades, su problemática, sus intereses, entre otras), desarrollando habilidades para establecer y mantener una comunicación intrafamiliar eficaz, en vías de promover una familia funcional y un ambiente nutricional, así como ofrecer alternativas y un espacio para resolver dudas con respecto a situaciones y problemáticas a los que los padres se enfrentan día a día, proporcionándoles herramientas para su crecimiento personal como en otras áreas de su vida familiar.

Sin embargo, lograr una Escuela para Padres no es una tarea sencilla, de hecho contempla muchos aspectos importantes a tomar en cuenta para que este propósito de educación adulta sea efectivo y sólido. Su aplicación es un proceso complejo y amplio de educación, donde se desarrollan habilidades, se trazan metas con objetivos específicos que cubran sus necesidades e intereses y se enfatiza la participación conjunta, la cual se establece desde el primer momento.

Gallardo (1999) afirma que la educación adulta ha dado buenos resultados en muchos campos importantes y que se debe promover en todas las áreas que la requieran. Asimismo, el reto de los educadores de adultos es entender las necesidades de las personas del medio social en el que viven y se desempeñan, para así poder llevar a la práctica los conocimientos que se vayan adquiriendo.

Medios de formación e información que se llevan a cabo en las escuelas para padres

En la formación de padres hay una metodología variada, las modalidades de presentación y trabajo varían de acuerdo a los objetivos planeados, pudiendo trabajarse a manera de charlas, conferencias, reuniones, talleres, coloquios, simposios, mesas redondas, estudio de casos, cursos, publicaciones, *web sites* entre otros. Estos métodos de acción se describen brevemente a continuación:

Cursos

En los cursos de las escuelas para padres, se emplea en forma creciente la metodología de sesiones prácticas de discusiones y de trabajos en grupo. Además en estos se abarca un amplio repertorio de temas con miras a una formación integral de los padres para su función educadora en el seno familiar. Los aspectos psicológicos, biológicos, médicos, pedagógicos, didácticos, sociales, económicos y tantos otros, constituyen un rico currículo que requiere de varios “cursos académicos” para poderse impartir de una manera sistémica, amplia y con variedad de procedimientos y técnicas (www.monografias.com/trabajos13/digru/digru.shtml).

Conferencias

Es la técnica de información más generalizada, la cual consiste en que uno de los miembros del grupo de padres, o una persona ajena al mismo especialmente experta o técnica en el asunto a tratar, expone a los demás un tema. Se puede dar, a través de la conferencia, una información completa y detallada sobre alguna cuestión o experiencia y se puede concretar e identificar un problema y sus posibles soluciones.

Coloquios

Consiste en la sustitución del conferenciante único por diferentes personas que comparten la exposición de un tema, y en especial, pueden incluso discutir

entre sí adoptando opiniones variadas y hasta contrapuestas. El coloquio tiene el carácter de interesante y participativo, pues incita a la actividad y a la intervención entre los asistentes, también puede suponer un motivo de debate que incite a la reflexión y que, por el interés de los temas tratados extiende la reflexión y el tratamiento de puntos varios en el mismo seno familiar o entre los oyentes en sus conversaciones.

Simposio

En este método, varios especialistas desarrollan cada uno, durante un cierto tiempo un aspecto o una fase del tema medular. Los padres, escuchan las diversas intervenciones, valorando los enfoques y las formas de presentación del problema. Una vez concluidas las intervenciones, se abre un coloquio, con intervención de los padres asistentes.

Charla-discusión

Este medio de acción es apropiado cuando las reuniones son poco numerosas, y en éste el expositor de la reunión emplea un tono más familiar y se acerca más a los oyentes, por lo tanto los oyentes tienen una intervención más activa, que permiten proseguir la charla de forma más animada e interesante. No es el propósito de estas sesiones el llegar a una decisión alguna, sino el ayudar a cada miembro a explorar ideas y descubrir sentidos a través de la interacción con otras personas.

Películas

Las películas dirigidas a los padres pueden tener una finalidad didáctica, ya sea directa o indirecta. Desde los films con un argumento suficientemente válido para hacer reflexionar a los padres, hasta aquellos otros especialmente ideados para complementar la tarea pedagógica de los contenidos.

Emisión radiofónica o televisada

La radio y la televisión son medios de comunicación social que se pueden poner al servicio de la Escuela para padres, a fin de sacar todo el provecho posible, de tipo didáctico, a estos elementos tecnológicos de la época. Para que la radio cumpla adecuadamente este propósito, es preciso coordinar una colaboración estrecha entre las instituciones educativas y las emisoras. Por lo que respecta a las emisiones televisadas, pueden programarse distintos espacios de formación e información, como apoyo o complemento de los cursos y las enseñanzas de carácter más o menos reglado, seguidas en la Escuela para padres. Estas emisiones deben tener los caracteres de: amenidad, interés, valor didáctico y sentido de oportunidad en la elección de temas. Al mismo tiempo, es factible que, en el espacio televisivo dirigido a los padres, se sigan las más variadas formas en los programas (films, documentales, charlas, escenificaciones, clases, y otras tantas).

Representación dramática o *role playing*

La dramatización de situaciones consiste en que varias personas asumen los papeles o roles correspondientes a los personajes, actitudes o situaciones que más interesan a la clase. En una representación dramática dos o más padres, representan una breve escena referente a la vida del grupo, encarnando sus papeles según creen que se desarrollaría la escena en la situación verdadera. Cada padre, procura vivenciar el papel, transferirse a la personalidad o situación que pretende evocar y sostenerla mediante un diálogo dramatizado con los demás. Los objetivos de la representación dramática son:

- Facilitar la comunicación con el grupo de padres, a través de un medio más intuitivo y práctico que el de la mera descripción verbal o escrita.
- Mostrar una situación o un problema que se relacione con el grupo, sin necesidad de hacer alusión a las personas implicadas en el mismo.

Publicaciones

Son uno de los medios de acción más eficaces al servicio de la formación e información de los padres. No persiguen propiamente la educación directa, sino más bien, crear un estado de conciencia o de opinión en torno a la importante misión educadora de la familia (Moratinos, 1985). Es sumamente importante la existencia de un servicio especial de publicaciones que hablen sobre temáticas familiares y que abarque, a su vez, un amplio espectro de materiales escritos como: libros, folletos, revistas, boletines, manuales, carteles, comics, etc. Los temas que pueden tratarse en este medio de acción son muy variadas, por ejemplo: relaciones entre padres e hijos, psicología infantil y adolescente, educación sexual, educación de hijos con problemas, educación en la edad preescolar, relaciones entre la familia y la escuela, etc.

Servicio permanente de consulta y ayuda

Son muchos los padres que precisan además de la enseñanza, la posibilidad de exponer sus casos y solicitar consejo. Este servicio va desde la simple petición de una información general (folletos, títulos de libros, dirección de un centro de Orientación), hasta el relato de una dificultad concreta que puede ser total o predominantemente de índole social, económica, médica, psicológica, de formación educativa, afectiva o de otra índole.

Mesas redondas

Esta técnica se desarrolla ante un auditorio o grupo interesado en conocer los distintos puntos de vista que, sobre un determinado tema, expone un equipo de especialistas mediante un diálogo o discusión informal, que coordina un moderador. En la mesa redonda, un equipo de personas, que sostienen por lo general puntos de vista divergentes o contradictorios sobre un mismo tema, van exponiendo en forma sucesiva su postura. La mesa redonda se presta para esclarecer y ampliar la visión de los padres acerca de numerosos temas y cuestiones de sumo interés. (www.monografias.com/trabajos13/digru/digru.shtml)

Estudio de casos

Es un método participativo de aprendizaje donde el alumno se enfrenta ante un problema concreto, teniendo que llegar a una decisión razonada a través de un proceso de discusión. Este método tiene estas características principales:

- Es un método participativo de aprendizaje (el padre es activo y crítico);
- El padre se enfrenta a un problema concreto, de carácter práctico que consiste en la descripción detallada de una situación real, donde en general se debe tomar una decisión;
- El padre llega a una decisión razonada;
- Se obtiene la decisión a través de un proceso.

El método de estudio de casos tiene tres etapas: a) presentación breve del caso por parte del conductor del grupo; b) trabajo en pequeños grupos de los padres, durante un tiempo de entre veinte minutos y una hora. Se discuten conclusiones y se intercambian puntos de vista; y c) puesta en común del trabajo de los grupos de padres, en la clase. El grupo llega a una solución óptima, valorando los distintos argumentos aportados por el mismo (Castillo, 2005).

Como método aplicativo, el estudio de casos presenta indudablemente ciertas ventajas:

- Se favorece la motivación del padre hacia los temas de estudio y su inmersión como sujeto activo en el aprendizaje.
- Se llega más fácilmente a un cambio de conducta del padre.
- El padre adquiere cierta experiencia práctica, por enfrentarse a problemas parecidos a los que encontrará en la vida real.
- Se aprende a trabajar en equipo.
- Se favorece la comunicación verbal de ideas.
- El aprendizaje va dirigido a la resolución de problemas.

- Hay un entrenamiento acertado en la estructuración de problemas complejos.

Sistema Philips 66

El sistema Philips 66 consiste en que un grupo grande se divide en subgrupos de seis personas para discutir un tema durante seis minutos y llegar a una conclusión. De todos los subgrupos se extrae luego una conclusión general. Este método es importante pues, por muy grande que sea el grupo de trabajo todos los miembros participan, dando opiniones o bien tomando decisiones. Es muy importante formular el tema con claridad y además los temas han de ser apropiados para responder a preguntas tales como: ¿de qué modo influye...?, ¿qué características tiene...?, ¿qué factores intervienen...? etc. (www.monografias.com/trabajos13/digru/digru.shtml).

Sitios web

Son varias las instituciones educativas, grupos de padres e incluso grupos religiosos que se han valido de la tecnología y de la gran cobertura que ofrece Internet para tratar todo tipo de temas, que abarcan desde la infancia hasta la adolescencia, ofreciendo una alternativa para que los padres se informen de manera accesible.

Programas de formación integral

En este tipo de programas se desarrollan talleres donde se proporcionan los conocimientos y las habilidades necesarias para que la gente reflexione sobre la manera en que ejerce su maternidad o paternidad y también para que se intercambien y compartan experiencias (www.imifap.org.mx).

Temáticas para trabajar con padres

La escuela para padres busca tocar temas que lleven a los padres de familia a reflexionar sobre su labor con los propios hijos, a detectar qué errores

pueden estar cometiendo y a desarrollar habilidades para la formación de una familia integral y funcional. Algunos de los temas que se tratan con dicha finalidad son:

- Autoconfianza
- Autoestima
- Desarrollo infantil psicosocial
- Habilidades para mejorar la comunicación en el hogar
- Prevención de adicciones
- Autoconfianza
- Manejo de autoridad
- Sexualidad infantil y adolescente
- Abuso y maltrato infantil
- Relaciones de pareja
- Desarrollo integral del niño
- Relaciones familiares
- Ambientes óptimos para el aprendizaje

En este tipo de orientación se pretende informar la importancia que ellos tienen en la prevención de todas las situaciones mencionadas anteriormente. De igual manera Domingo (1996) menciona que debería comenzarse facilitando a los padres la revisión y aprendizaje de temas y cuestiones relacionados con la educación de sus hijos, la potencialidad del diálogo familiar y conyugal y su integración tanto en la escuela como en la vida cultural del barrio. Los diversos temas, relativos a la salud, la educación, el comportamiento “normal”, el respeto mutuo, etc., irán surgiendo del análisis crítico de la realidad cotidiana familiar, escolar y social, contratado y filtrado por su experiencia como padres. Más que dar una receta (aunque se parta de algunas de ellas), se busca que los padres descubran en el núcleo familiar y en la escuela la inquietud y necesidad de abrirse a la participación educativa.

Investigaciones acerca del trabajo con padres

Gallardo (1999) asegura que la participación de los padres en la educación de sus hijos es esencial para que el proceso de enseñanza y de aprendizaje sea efectivo. Menciona que los factores que están relacionados con la alta o baja participación de los padres son: 1) la condición económica y 2) el nivel educativo que tienen los padres. Sin embargo, lo más importante de esta investigación fueron los resultados en la prueba, los cuales reflejaron un alto índice de correlación entre alta participación de los padres en actividades escolares y un mejor rendimiento por parte de los niños.

Hoover-Dempsey, Otto y Brissie (1992) (En Gallardo, 1999) realizaron una investigación basada en el planteamiento de A. Bandura acerca de la eficacia de los padres en el apoyo a sus hijos con base en sus creencias de ser capaces de apoyarlos en sus labores educativas de manera eficaz. Se hallaron altos niveles de eficacia asociados con actitudes específicas de los padres como: ser voluntarios de clase, inversión de más horas en actividades educativas con los niños, apoyo en casa en las tareas escolares, etc. Los maestros calificaban estas actitudes como benéficas para los niños y de apoyo para su labor docente.

Otra investigación completa y relevante con relación al impacto de la participación de los padres en la escuela, es la realizada por Zellman y Waterman (1998) (En Gallardo, 1999) quienes publicaron un artículo sobre diferentes aspectos de esta participación, las cuales repercuten en el rendimiento escolar del niño. Exponen el involucramiento de los padres en la educación escolar de sus hijos el cual está asociado a la obtención de un buen rendimiento escolar.

Las autoridades y maestros de la escuela están trabajando arduamente para implantar programas que den como efecto una mayor participación activa y útil de los padres en las actividades escolares, puesto que coadyuva a obtener mayor motivación y rendimiento por parte de los niños. Lamentablemente, una

gran parte de personas que trabajan con el fin de que esto se de en la escuela, desconocen cómo motivar a los padres para que asistan y se involucren más en la vida escolar.

Fantuzzo, D y Ginsburg, R., citados en esta investigación, afirman que “la falta de entendimiento acerca de cómo lograr que los padres se involucren en programas como manera de apoyar a sus hijos, se debe a que la participación de los padres es un concepto que envuelve en sí una gran variedad de conductas de ellos” (Gallardo, 1999). En otras palabras, las conductas y/o reacciones de los padres son diversas tanto como sus opiniones.

Trabajo con padres en población mexicana

En una investigación realizada por Gallardo (1999) acerca de la existencia del trabajo con padres en México, revela que este tipo de actividad educativa es poco común tanto en escuelas privadas y/o públicas. Incluso afirma que no se cuentan con cursos para padres de manera regular o continua, y cuando llegan a darse son muy escasos. Sin embargo, señala que en los últimos años se han dado pasos importantes hacia el desarrollo de este tipo de apoyos para padres en el campo de la psicología educativa.

Por ejemplo Gallardo (1999) llevó a cabo un taller para Padres de Familia con el propósito de promover conductas autónomas ante el desarrollo de tareas escolares para favorecer el logro de estas conductas en los niños en edad preescolar. Este taller tuvo como objetivos: a) que los padres conocieran y comprendieran la importancia de la autonomía de pensamiento y acción en el proceso de aprendizaje; b) que los padres conocieran algunas sugerencias y pautas que podrían seguir para promover la independencia de pensamiento y acción durante el desarrollo de tareas escolares, mismas que se pueden aplicar en el hogar y c) que los padres favorecieran el fortalecimiento del vínculo escuela-hogar, así como establecer vías eficaces de comunicación con los maestros.

Este taller contó con 9 sesiones, de las cuales 6 se trabajó exclusivamente con los padres de familia y 3 se planearon para padres e hijos, esto con la intención que en estas últimas sesiones se realizara una práctica directa entre padres e hijos con relación a los temas. Algunos temas de esta intervención fueron comprensión de la importancia de la autonomía, implantación de normas o reglas en el hogar, motivación ante las tareas escolares, autorregulación del pensamiento y acción, promoción de la creatividad en el desarrollo de tareas escolares, estrategias para trabajar con los niños en matemáticas, lectura y escritura. Lo que destaca de esta investigación es que la autora comprobó que este tipo de taller es un apoyo sustancial para los padres de familia ya que el trabajo con ellos promovió conductas autónomas ante el desarrollo de tareas escolares. Además señala que los padres y madres de familia pueden ser unos excelentes guías para sus hijos siempre y cuando se les proporcionen las herramientas teóricas y prácticas para realizarlo.

En otro estudio realizado por González (2000), la autora señala que los padres son uno de los determinantes primordiales de la conducta del niño e indica que al modificar su conducta enseñándoles técnicas eficaces para el manejo de su comportamiento, ellos se encuentran en la posición de regular el ambiente del niño para que éste no presente problemas adaptativos. De igual manera menciona que la educación a padres debe consistir en ayudarles a desarrollar habilidades de comunicación que les permitan una interacción familiar y social más adecuada. Es así que realizó un estudio cuyo propósito fue desarrollar en los padres de familia las habilidades de comunicación necesarias que les permitieran transmitir afecto, deseos y opiniones de forma eficaz con el objeto de disminuir los conflictos, enojos, peleas y discusiones entre padres e hijos.

La población con la que trabajó fueron seis madres de familia con edades entre 30 y 35 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo, dedicadas al hogar, con estudios de nivel Primaria concluidos, casadas, cuyos hijos se

encontraban cursando el 2° grado de Educación Primaria, en una escuela oficial de una zona marginada de la Ciudad de México, presentando un promedio de calificación de siete o menor y/o problemas de comportamiento. La intervención consistió en 12 sesiones. Los temas tratados fueron concepto de comunicación, comunicación verbal y no verbal, actitudes de aceptación, rechazo y descalificación, tipos de mensajes, castigo y expectativas hacia los hijos. En cada una de las sesiones los participantes practicaron el análisis y la solución de problemas de una manera objetiva y racional apoyándose en la técnica de desempeño de roles, modelamiento, análisis de videos, audios, discusiones guiadas y reflexión.

La autora llegó a la conclusión de que mediante este programa de intervención se pudo observar que hubo un impacto sobre la necesidad de asumir actitudes conducentes a generar un cambio en la relación padre-hijo. También señala que las técnicas aprendidas facilitaron la participación de los miembros del grupo, fueron útiles en la aclaración y definición de problemas específicos que los padres presentaban, además facilitaron una aproximación a la situación de manera real, lo que propició que los participantes llevaran a efecto las acciones que consideraron podrían contribuir a mejorar la relación padre-hijo dentro del contexto familiar.

De igual manera, en nuestro país ha habido voluntad por parte de autoridades gubernamentales por originar cursos de guía para padres en diferentes institutos. No obstante, aunque estos cursos son inconstantes e irregulares en cuanto a su periodicidad, representan un esfuerzo sumamente importante por orientar a los padres de familia. De hecho han existido diferentes programas de educación para padres en instituciones públicas del D.F. Así por ejemplo tenemos el curso central llamado "*Escuela para padres*" del INSAME-DIF, que trataba temas de pareja, familia, planificación familiar, crecimiento neonatal, alimentación, enfermedades frecuentes en la niñez y desarrollo psicológico del niño (Rojas 1994).

De la misma forma, por parte del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) se presentó el curso llamado *“Pláticas de Orientación para Padres de Familia”*, cuyo objetivo era dar información al padre de familia sobre diferentes temas (Rojas 1994). Algunos de los temas que se trataban eran desarrollo psicosexual del lactante, afectividad en el niño y aspectos generales sobre la guardería y la estancia del niño en ella. Igualmente en el Hospital General de México, SSA, se desarrolló el curso denominado *“Escuela para padres”* que proporcionó información a padres y adultos en general sobre los procesos y problemas infantiles con el fin de prevenir alteraciones que pudieran repercutir en la vida adulta de los niños (Rojas, 1994).

Asimismo, el Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población A.C. (IMIFAP) desde hace tiempo ha implementado su Programa de formación integral para madres y padres, en el cual se desarrolla un taller denominado *“Escuela para padres y madres”*, cuya meta es promover espacios de reflexión con madres y padres que posibiliten las relaciones equitativas y de respeto al interior de las familias. También, esta institución desarrolló y evaluó un programa dirigido padres y madres de niños y niñas menores de 12 años de edad, titulado *“Aprendiendo a ser papá y mamá”*, los resultados indicaron que después del curso, madres y padres contaron con más elementos para favorecer el desarrollo en sus hijos e hijas en las áreas de comunicación, disciplina, sexualidad, toma de decisiones y actividades relacionadas con autoestima (www.imifap.org.mx).

Otro caso es el de Verdigué y Bañuelos que en el 2000 desarrollaron en la Facultad de Estudios Superiores (FES) Zaragoza, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) el Programa *“Comunicación, Educación y Familia”* (PCEF) cuyos temas centrales giran en torno a la educación a padres, la relación de la familia y los procesos educativos; el desarrollo de habilidades emocionales y sociales en niños y jóvenes y los procesos de comunicación familiar. De este programa se derivó el *“Taller de relaciones padres e hijos”* el cual en opinión de los asistentes ha tenido repercusiones a nivel personal, conductual y emocional,

ya que la mayoría menciona que el taller les ayuda a crecer como individuos porque reflexionan acerca los errores que cometen en la forma de comunicarse con sus hijos. Asimismo mencionan que a través de la información proporcionada aprenden que una comunicación óptima es la base de las relaciones humanas y que mediante ella van fomentan la autoestima de ellos y de sus hijos (Bañuelos & Verdiguél, 2000).

También Sánchez (2000) diseñó un curso-taller para los padres de la comunidad Hornos (una comunidad en el Distrito Federal), los cuales deseaban obtener una orientación adecuada en su trato con sus hijos. Este taller pretendió trabajar los indicadores bajos de la autoestima y apoyar los indicadores altos de las personas para lograr un entorno más agradable en sus relaciones paterno-filiales.

Martínez (2005) implantó un taller abarcando las temáticas de crecimiento de los hijos, etapas de la familia, formas de comunicación, límites y reglas dentro de ésta para prevenir futuras crisis y conflictos, proporcionándoles herramientas y actitudes para desarrollarse como individuos y también como familia.

Por otra parte, también se han elaborado manuales dirigidos a padres de familia con diversas temáticas para ayudarlos en su función. Por ejemplo, Anguiano (2004) propuso un manual didáctico con ejercicios autoreflexivos desde el enfoque Cognitivo Conductual, con la finalidad de conocer e identificar componentes en la relación de pareja y así proponer habilidades de comunicación, solución de problemas, confianza, empatía, compromiso y aceptación.

Igualmente, Morales, Alzati & Valdéz, (2004) del Instituto de la Comunicación Humana (a través de su servicio de Psicología), diseñaron un manual sobre los aspectos psicológicos del desarrollo infantil, subrayando la importancia del ambiente familiar y las redes afectivas que en él se construyen, este manual forma parte de su programa de escuela para padres y tiene la

intención de mantener cauces constantes de intercambio entre los especialistas de este instituto y los padres de familia (www.discapacinet.gob.mx/wb2).

De igual manera, la Secretaría de Educación del gobierno de Jalisco realizó un manual de orientación familiar, el cual está dirigido a maestros de los niveles del sistema de educación básica para que conduzcan las reuniones con los padres de familia. Dicho manual está pensado en un taller donde los padres y madres de familia realicen actividades y ejercicios que les permitan descubrir sus fortalezas y debilidades en la tarea de educar y formar a sus familias (http://portaleducativo.jalisco.gob.mx/N_Padres/escpadre.pdf).

También se han desarrollado otros materiales escritos realizados por varios especialistas los cuales mediante los tópicos de sexualidad, disciplina, relación entre padres e hijos, modificación de conducta, autoestima y la comunicación buscan informar sobre estos temas y en algunos se centran específicamente en los padres de familia (Ayala, González, Fulgencio, Téllez & Barragán, 1998; Givaudan & Pick, 1995; Pick, Givaudan & Martínez, 1995).

En resumen, todas estas investigaciones, publicaciones y la mayoría de los autores de los programas de formación de padres que han presentado sus datos sobre la evaluación de los programas, destacan efectos positivos de los mismos. La investigación aporta resultados de la eficacia de los programas de formación de padres en los siguientes aspectos (Cataldo, 1991):

- Mejora del desarrollo de los niños
- Mejora de las relaciones familiares
- Mayor sentimiento de satisfacción y autocompetencia de los padres en tomo a sus tareas y responsabilidad como padres y madres
- Mejora en las relaciones familia-escuela-comunidad.

CAPITULO 3

COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN PADRES E HIJOS

La comunicación es un factor esencial para la familia porque permite establecer una relación más adecuada con las personas que se encuentran alrededor y de ese modo se construye la identidad de cada miembro. Por ello es fundamental que se tenga ese soporte ya que de ahí dependen las relaciones interpersonales.

Pero ¿Qué opinan los autores de la comunicación? en el caso de Givaudan & Pick (1995) señalan que la comunicación es un proceso en el que se da y se recibe información, es una manera de intercambiar ideas, sentimientos y experiencias. Ésta se inicia con la propia vida desde el embarazo, con los movimientos del bebé que le permiten a la madre saber si está tranquilo o tenso. De la misma manera la madre comunica su estado emocional al bebé, a través de los cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio. Esta comunicación continúa cuando nace el bebé ya que utiliza el llanto como recurso para expresar sus necesidades biológicas y sociales; posteriormente en los primeros años de vida el niño aprende gradualmente otras maneras de comunicarse con sus padres utilizando principalmente una comunicación no verbal. Alrededor de los dos años aparece otra forma de comunicarse que es el lenguaje, iniciándose así la comunicación verbal.

Verdiguel (1997) menciona que es el factor determinante de las relaciones que un ser humano establece con los otros y es la manera como se expresan los sentimientos a través de las palabras y del lenguaje no verbal, tales como los gestos, la actitud corporal, las miradas, etcétera. Gran parte de la actividad humana como la productividad, la relación de pareja y la relación padres e hijos depende de las habilidades para comunicarse.

FACTORES QUE INTERFIEREN EN LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Es común que los padres creen que para relacionarse adecuadamente con sus hijos basta con su experiencia en la vida y la necesidad que éstos tienen de ser guiados y corregidos. Sin embargo, el mundo emocional del niño es tan complejo que dificulta el entendimiento entre el padre e hijo y hace impredecible que los padres aprendan el arte de la comunicación para garantizar que dicen lo que quieren decir y que el otro lo entiende como tal, y a la vez, escuchar lo que realmente el niño siente y quiere decir, de manera tal que logren comprenderlo. Esto en las relaciones cotidianas, los conflictos, la sobrecarga de trabajo y el cansancio ponen las relaciones entre padres e hijos en constante peligro.

La comunicación no es un mero intercambio de palabras o la transmisión de mensajes verbales y no verbales, sino que también es un acto que implica la interacción de otros factores tales como la habilidad para transmitir mensajes claros, la atención y concentración, el lugar, el momento adecuado para hablar, respeto, confianza, etc. No obstante, la mayoría de las personas desconocen estos factores, e ignoran que para comunicarse óptimamente es necesario desarrollar habilidades que les permitan construir una buena comunicación. En consecuencia muchas personas cometen diversos errores que impiden una buena relación entre los miembros de la familia.

Estos errores en la comunicación no sólo se presentan en las nuevas relaciones interpersonales sino también en las ya establecidas como la pareja, el trabajo, la amistad. Estos obstáculos pueden impedir o afectar negativamente a la interacción humana. Incluso Macià (1995) y González (2000) señalan que muchos de los conflictos familiares se originan por la deficiencia de sus miembros en habilidades de comunicación.

Es así que se deben analizar estos factores que impiden o afectan negativamente a la interacción humana y en el caso que nos interesa la interacción familiar. Para este fin se pueden dividir en tres tipos de Factores: *errores en la comunicación no verbal, errores en la transmisión de los mensajes y errores que interfieren la escucha.*

1. ERRORES EN LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Dentro de los factores que obstaculizan una comunicación y que se encuentran entre las deficiencias en la comunicación No verbal se encuentran: *la actitud corporal y la discrepancia entre la comunicación verbal y no verbal.*

- a) ***Actitud corporal.*** Este obstáculo tiene que ver con el tamaño psicológico. Verdiguél (1997) explica que para todos los chicos sus padres al principio son una especie de dioses; los ven como más grandes y fuertes, concededores y competentes. Sí se considera que este factor físico real influye en que por lo general los padres son vistos como autoridades y que la mayor parte de la comunicación padre e hijo se da entre posturas incómodas, es entendible por qué muchas personas se sienten diminutas durante toda su vida. Al comprender esto también se entiende por qué tantos individuos crecen con una imagen distorsionada de sí mismos y de sus padres como personas.

- b) ***Discrepancia entre la comunicación verbal y la no verbal.*** Es muy conocido que la comunicación verbal tiene una relación muy estrecha con el lenguaje corporal y que cuando se pronuncia una palabra, intervienen o “hablan” al mismo tiempo rostro, voz, cuerpo y músculos. Se dice que hay discrepancia entre las dos, cuando las palabras dicen una cosa y el resto del cuerpo comunica algo distinto, esto, por consecuencia, produce dobles mensajes que interfieren la

interacción. Por ejemplo: el típico caso del novio que llega tarde a una cita con su pareja y ésta aunque claramente molesta, ante el cuestionamiento de su novio reitera que “No tiene nada”, o que “No le pasa nada”, cuando claramente se puede ver que está sumamente molesta.

2. ERRORES EN LA TRANSMISIÓN DE LOS MENSAJES

Entre los errores más frecuentes cometidos en la comunicación que dificultan un buen entendimiento y una correcta negociación están: el *uso impreciso de ciertas palabras, expresiones y el uso de mensajes negativos* (comunicación agresiva).

- ➔ El uso de **palabras y expresiones**. El empleo constante de adjetivos demostrativos, personales y algunas palabras pueden modificar lo que se dice y aquello que se responde. Por ejemplo, cuando una persona le pide a otra “*que le pase la desa...la que está arriba de aquél*”. Este tipo de indefiniciones hace que no se entienda el mensaje ya que no se especifica lo que se desea concretamente y se utilizan palabras que confunden el mensaje.
- ➔ Otro factor que limita la comunicación familiar es criticar a los hijos. Existen varias formas de comunicación, pero la que se emplea con mayor frecuencia es: **la comunicación agresiva**. En este estilo de comunicación se usan comúnmente los gritos, las palabras hirientes, y hasta los golpes. Estas conductas causan en los hijos daños físicos, psicológicos y crean en ellos hostilidad, así como resentimiento (Vamos México, 2003).
- ➔ Asimismo, Macià (1995) da una lista de **errores más frecuentes** cometidos en la transmisión de mensajes, éstos son:

- Hablar en exceso e interrumpir al otro en sus explicaciones. Dar consejos que no se solicitaron.
- Responder a una pregunta realizada y hablar durante un tiempo considerablemente extenso.
- Utilizar palabras complicadas, difíciles o raras.
- Generalizar en exceso, refiriéndose a conductas o hechos que ocurren de vez en cuando como si sucedieran continuamente.
- Evitar ciertos temas en la conversación.
- Responder a una queja con otra queja, en lugar de admitir o aclarar el asunto.
- Responder de malos modos o de forma cortante, al iniciar una conversación.
- Insultar frecuentemente.
- Suponer que uno sabe lo que el otro piensa o siente.
- No reconocer la parte de responsabilidad que a cada uno le corresponde en un conflicto.
- No enviar mensajes claros. No expresar en forma concreta lo que se piensa, se desea o se siente y sin agredir.

3. ERRORES QUE INTERFIEREN EN LA ESCUCHA

La televisión es otro de los factores que interfieren en la comunicación familiar; mientras se ve la televisión, es común que se hable con mensajes muy breves, sin hacer contacto visual con la persona con la que se habla, se interrumpe la conversación por darle más importancia a lo que pasa en la televisión, que a lo que dice el interlocutor. Incluso actualmente la televisión ha sustituido la interacción familiar (Pick, Givaudan & Martínez, 1995).

Otro factor que interfiere en la escucha es **ignorar** los sentimientos de los hijos ya que muchas veces los adultos creen que lo que los niños les dicen no es importante o bien pasa que los padres hacen otras cosas mientras los hijos les

hablan, no prestando la atención suficiente a lo que dicen. De esta manera están ignorando los sentimientos y al mismo tiempo el problema que acontece a los hijos, dañando a su vez la confianza hacia los padres.

ASPECTOS Y TÉCNICAS QUE FACILITAN LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

Comunicarse bien es un arte que vale la pena aprender ya que una buena comunicación permite acortar distancias, eliminar barreras y tener éxito en las relaciones interpersonales. Además expresar lo que se piensa, siente y desea, es fundamental en la relación padres e hijos porque enriquece y mejora las relaciones con los hijos. De esta manera es más fácil para los padres fomentar valores positivos, productivos y saludables (CIJ, 1999).

La existencia de ciertas deficiencias o la falta de habilidades pueden entorpecer el proceso de comunicación, dando lugar a inadecuaciones en la comunicación y facilitando la aparición de conflictos en la interacción social. Para los padres no es sencillo aprender estas habilidades porque se han hecho de hábitos comunicativos que forman parte de su repertorio y que no siempre son los más convenientes. No obstante, si se les enseña estilos adecuados para comunicarse con sus hijos o diversas maneras de mantener conversaciones con ellos, se puede garantizar el éxito de esta tarea.

Existen diversas técnicas y métodos para mejorar la comunicación familiar. Algunas de ellas facilitan la comunicación humana, son sencillas y prácticas para ser utilizadas en la vida cotidiana. Entre estas técnicas están:

- ☺ *La escucha activa,*
- ☺ *Modificar los patrones de escucha y cuidar el lenguaje corporal,*
- ☺ *El uso del lenguaje de aceptación,*

- ☺ *El uso de mensajes Yo,*
- ☺ *Resolver conflictos*
- ☺ *Usar la crítica constructiva*
- ☺ *Aprender a hablar con los hijos*

🗣️ ESCUCHA ACTIVA

Un aspecto clave de la comunicación familiar es escuchar. **Escuchar significa poner todos los sentidos para comprender lo que el otro expresa.** La forma activa de *escuchar consiste en que el padre trata de entender lo que siente su hijo, y posteriormente expresa con palabras lo que comprendió.* La forma activa de escuchar promueve una relación cálida entre el padre y el hijo. La experiencia de ser escuchado y comprendido por otra persona es tan satisfactoria que inevitablemente el hijo siente cariño por el padre que lo escucha, por lo que el niño siente el deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres. Los niños se abrirán para recibir los mensajes de sus padres, si éstos los escuchan primero.

Escuchar no es una habilidad natural, como cualquier otra habilidad, escuchar requiere entrenamiento para llegar a incrementarse. No se debe confundir el escuchar con la simple habilidad para oír: *escuchar es el proceso de tratar de comprender lo percibido; por consiguiente, es un proceso mental.* Cabe aclarar que para escuchar activamente es necesario estar realmente presente, es decir, estar *con* y *para* la persona.

Verdiguel (1997) menciona algunos elementos importantes que facilitan a los padres escuchar activamente. Estos son:

- Actitud corporal,
- Parafrasear y reflejar,
- Concentración,

- Respeto, y
- Aceptación

☞ ACTITUD CORPORAL

El padre debe estar consciente de que su cuerpo envía continuamente mensajes, por lo tanto la posición corporal, la dirección de la mirada, el tono de voz, etc. indican el interés o desinterés que se tiene en la persona que habla y en lo que comunica. El primer paso que el cuerpo debe dar para escuchar realmente al otro es observar atentamente: "Observar a la persona que escuchamos es prestarle atención con todos nuestros sentimientos centrados en ella. Con ello, el mensaje que nuestro cuerpo comunica es el de: me interesas, me gusta escucharte, tengo tiempo para ti, eres importante para mí en este momento, deseo brindarte mi ayuda".

☞ PARAFRASEAR Y REFLEJAR

Parafrasear es poder repetir las palabras clave que fueron dichas, y expresar con palabras propias lo que se comprendió del mensaje o de la comunicación escuchada. En algunas ocasiones cuando una comunicación se interrumpe, la persona que habla pregunta "¿En qué iba?" o "¿Qué te estaba diciendo?". Verdiguell (1997) señala que en la escucha activa es permitido parafrasear las últimas palabras o reflejar con palabras propias los mensajes recibidos. Cuando el interés, la observación y la atención han estado en otra parte, difícilmente recordaremos lo que se decía. Un ejemplo de cómo el parafraseo se utiliza en la cotidianidad son los niños pequeños. Ellos suelen llamar la atención de sus padres o maestros cuando no se sienten escuchados y dicen "a ver, dime, qué te acabo de decir", "¿Oíste lo que te dije?" Con estas preguntas, los niños comprueban el interés hacia ellos y a las cosas que les conciernen. El reflejo supone la comprensión del mensaje recibido y la expresión de sus contenidos más relevantes para el que habla.

☞ CONCENTRACIÓN

Cuando se desea escuchar, es necesario concentrarse en las palabras del interlocutor. Con mucha frecuencia, una palabra o un pensamiento, desata la cuerda de la imaginación y ésta vuela a miles de kilómetros o de “años de distancia”. Tanto el parafraseo como tratar de comprender lo que se está escuchando, ayuda a estar “en el aquí y el ahora” y poder escuchar al otro.

☞ RESPETO

Respetar a una persona es confiar en su capacidad para resolver sus problemas y que ella misma descubra la forma de salir adelante y solucionar la situación conflictiva que se le presenta. Es común que cuando una persona expresa su confusión, su tristeza o su angustia, lo primero que se hace para consolarle es darle muchos consejos para resolver su problema. Cuando se actúa de esa manera Verdiguél (1997) dice que se le falta al respeto a esa persona, y que se le envía el mensaje de “estás mal”, “no puedo aceptarte con esos sentimientos”, “no puedes resolver tus problemas sin mis consejos”, “lo que debes hacer es...” Se falta al respeto en el momento en que se lleva a la persona a sentir, pensar, responder o actuar como los demás quieren que lo hagan.

☞ ACEPTACIÓN

Para escuchar activamente se necesita aceptar los sentimientos, las ideas y los pensamientos del otro así como tratar de ponerse en su lugar para que la comunicación continúe, ya que hay que considerar que una persona tiene sentimientos tanto positivos como negativos sobre sí mismo y sobre los demás.

🗨️ **MODIFICAR LOS PATRONES DE ESCUCHA Y CUIDAR EL LENGUAJE CORPORAL.**

Para esto CIJ (1999) expone algunas recomendaciones a los padres para modificar los patrones de escucha y para cuidar el lenguaje corporal. Estos son:

- Demostrar una actitud de acercamiento hacia los hijos considerando las expresiones corporales
- Permanecer atento
- Mostrar interés
- Establecer contacto visual
- Asentir con la cabeza para indicar que está entendiendo
- Prestar atención a lo que los hijos dicen y cómo lo dicen (tono de voz, palabras que utilicen)
- Evitar dar mensajes contradictorios
- Identificar y reconocer los sentimientos detrás de las palabras
- No interrumpir
- Escuchar cuidadosamente, en vez de preparar la respuesta
- Asegurarse de haber entendido lo que los hijos comunican. Repetir lo que el adulto creyó entender
- Enriquecer la comunicación con manifestaciones de cariño (sonrisas, palmadas suaves, besos, abrazos)
-

🗨️ **EMPLEAR EL “LENGUAJE DE ACEPTACIÓN”**

La aceptación de los sentimientos, las ideas y los pensamientos del otro es básica para que la comunicación continúe. Se debe aceptar que una persona pueda tener todo tipo de sentimientos positivos y negativos sobre sí mismo y sobre los demás. La aceptación debe demostrarse, si la aceptación del padre no se hace sentir al niño, ésta no tendrá efecto en él. Por eso los padres deben exponer sus hábitos de comunicación para que vean por sí mismos, qué tan

destruccion destructiva es su forma de expresarse. Por tanto, necesitan aprender nuevas formas constructivas de responder a sus hijos (Verdiguel, 1997).

💡 **COMUNICARSE UTILIZANDO LOS MENSAJES “YO” EN VEZ DE LOS MENSAJES “TÚ”**

Cuando el comportamiento de un chico es inaceptable e interfiere de forma significativa en la vida familiar, los padres habitualmente no pueden comunicar sus necesidades en el momento, ya que se sienten molestos, incómodos, cansados, preocupados, etc. Por lo tanto es más común que los padres no expresen sus sentimientos acerca de “x” situación, y es más fácil que reprendan la conducta de sus hijos, en vez de decir cómo ese comportamiento les está afectando. De este modo, esa forma de comunicarse se va convirtiendo en un hábito, llegando incluso a que los padres utilizan con más frecuencia los **mensajes Tú** que los **mensajes Yo** para expresar su molestia.

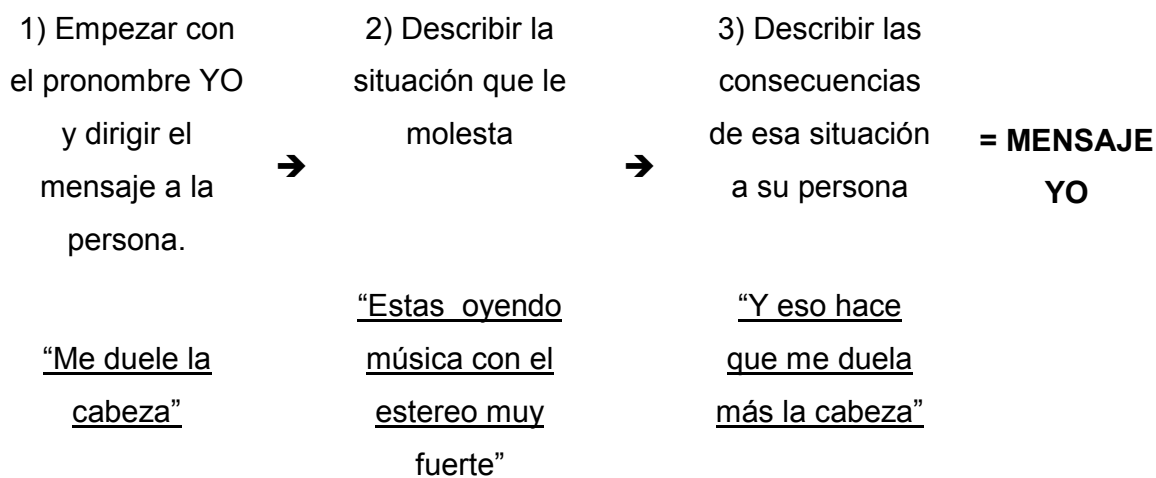
Los **mensajes tú** son aquellas frases que llevan implícita dicha palabra. Algunos ejemplos de este tipo de mensajes son: “No seas sucio, te estás portando como un bebé”, “Eres desobediente”, “Solo tratas de molestarte”, “Eres un desconsiderado”, “Ahora no molestes, no tengo tiempo, ¿No ves que estoy ocupado?”, etc.

Verdiguel (1997) menciona que los **mensajes tú**, se usan en mayor medida para criticar o señalar el comportamiento del niño. Cuando los padres envían este tipo de mensajes al niño es probable que provoquen en él algún tipo de resistencia y rebelión, al mismo tiempo, puede provocar que el niño tienda a mandar **mensajes tú** cada vez que quiera decir algo. Los **mensajes tú** no son sinceros ya que los padres no expresan abiertamente a sus hijos lo que sienten, y esto da como resultado que no haya una buena comunicación ni relación entre los miembros de la familia.

Por el contrario los **mensajes yo** comunican a los demás los sentimientos de enojo, frustración o la necesidad de ser comprendido y aceptado. La característica de estos mensajes puede modificar el comportamiento de los hijos que parece inaceptable. El uso adecuado de los **mensajes yo** lleva tiempo, por lo que es necesario aprender a utilizarlos y adaptarse a esta nueva estrategia para un resultado satisfactorio.

Los **mensajes yo** son sinceros, ayudan a que los niños maduren, y que aprendan a asumir la responsabilidad de su propio comportamiento. Como los **mensajes yo** son sinceros tienden a influir en el niño para que transmita mensajes igualmente sinceros cada vez que quiera expresar algo que sienta (Verdiguel, 1997). Este tipo de mensajes hacen que se acepten más fácilmente las ideas y los sentimientos propios porque son una muestra de sinceridad ya que se transmiten con palabras sencillas que además se dicen en el lugar y el momento más oportuno para no actuar de manera agresiva (Givaudan & Pick, 1995).

Para construir este tipo de mensajes se emplea la palabra “Yo” al inicio de las frases: “Yo creo”, “Yo siento”, “Yo pienso”, “Me siento”, “No me gusta”. Después se describe el comportamiento que molesta de la otra persona y cómo su comportamiento está afectando. A continuación se presenta un esquema de cómo se construye un **mensaje Yo**.



La utilización de los mensajes Yo mejoran las relaciones familiares puesto que es posible conocer las necesidades de los demás, así como sus pensamientos y sentimientos (Givaudan & Pick, 1995).

🧠 APRENDER A RESOLVER CONFLICTOS

La resolución de conflictos es la interacción entre dos o más personas, cuyo objetivo es resolver una disputa particular entre ellas (Macià, 1995). Para esto es importante:

- ✓ *Comenzar siempre por algo positivo* para facilitar la receptividad del otro. Todas las personas tienen dificultades en aceptar las críticas, y comenzar una conversación con éstas, puede suscitar en la otra persona una actitud de defensa y de contraataque, distanciándose de la posible solución. La crítica que se pueda introducir, si va precedida de algún aspecto positivo es mejor aceptada.
- ✓ El problema que se quiera abordar, debe ser *descrito con claridad*, evitando las ambigüedades, es decir, que se sepa de qué se está hablando. Además deben evitarse las interpretaciones de la conducta del otro, siendo importante hablar sólo de lo que puede observarse.
- ✓ *Discutir sólo un problema a la vez*, evitando meter en el debate otros problemas que complican el proceso de solución.
- ✓ *Expresar los sentimientos*. Una buena comunicación entre personas con el fin de abordar un problema y resolverlo, implica compartir sentimientos y admitir con claridad cuál es la conducta del otro que los motiva.

- ✓ *Admitir su papel en el problema que se discute.* Aceptar la posible responsabilidad que uno pueda tener en el conflicto existente.
- ✓ *Ser breve en la definición del problema que motiva la disputa.* Evitar las excesivas referencias al pasado.
- ✓ *Centrarse en buscar soluciones.* Definido el problema hay que dedicar un buen tiempo a la discusión de alternativas para la solución del conflicto y así encontrar las que más benefician a todas las partes.
- ✓ *Cuando se han puesto sobre la mesa una serie de soluciones se deben analizar las ventajas y desventajas de la solución propuesta.*
- ✓ *Convenida la solución propuesta, debe de quedar claro cuándo se espera que ocurran dichos cambios y con qué frecuencia,* para evitar el riesgo de malas interpretaciones y de que los acuerdos no se cumplan.

💡 **USAR LA CRITICA CONSTRUCTIVA CUANDO SE CORRIGE A LOS HIJOS**

Es importante señalar los errores de los hijos de manera constructiva, enfatizando el hecho y NO a la persona, dándoles ejemplos concretos de cómo se pueden mejorar. Es recomendable evitar criticar a los hijos o burlarse de ellos, ya que si se sienten agredidos, se encierran en sí mismos y se limita la comunicación (Givaudan & Pick, 1995).

💡 APRENDER A HABLAR CON LOS HIJOS

Así como es necesario que los padres aprendan a escuchar, también tienen que aprender a hablar con los hijos. A veces, las conductas de los niños incomodan o disgustan, cuando esto sucede, es necesario que los padres expresen sus necesidades con claridad y que encuentren la manera de enviar mensajes para que sean tomados en cuenta (Vamos México, 2003). He aquí algunas sugerencias para lograrlo:

- **Identificar el tipo de mensajes que los padres envían a sus hijos.** Es común que los padres den órdenes, interroguen, amenacen, aconsejen, critiquen, den sermones. Sin embargo, este tipo de mensajes no comunican las ideas, necesidades y sentimientos de los padres. De esta manera se habla del niño, NO con él.
- **Estar conscientes de lo que quieren comunicar y lo que desean obtener.** El mensaje debe referirse a los sentimientos y necesidades, debe expresar cómo está afectando ese comportamiento a los padres. Por ejemplo: si están hablando por teléfono lo que quieren es silencio para poder escuchar, no que el niño esté quieto. El objetivo del mensaje debe ser la comprensión y ayuda de los hijos.
- **Expresarse con claridad a fin de que el niño entienda.** La comunicación eficaz es específica, concreta, y permite lograr lo que se desea. Se limita a expresar los sentimientos, a aclarar lo que se desea que suceda y a explicar los motivos.

- **Los padres deben incluir tres aspectos en su forma de comunicarse.**

Para esto es necesario:

- a) Describir la conducta del niño.
- b) Expresar los sentimientos ante las consecuencias de esa conducta.
- c) Establecer el efecto o la consecuencia de lo que los hijos hacen.

Un ejemplo de cómo utilizar estos tres aspectos es el siguiente: La madre puede decir, “Cuando la ropa y los juguetes están regados en el suelo, me siento incómoda porque es importante para mí vivir en una casa limpia y ordenada”.

De esta manera, los padres expresan sus sentimientos acerca de cómo la situación los está afectando y a su vez están dándole una solución al conflicto, sin agredir y sin insultar a los hijos. Asimismo, es muy importante utilizar la palabra *porque* ya que cuando el niño entiende la razón de un comportamiento puede encontrar una buena razón para llevarlo a cabo.

CAPITULO 4

PROPUESTA DE UN MANUAL PARA PADRES Y MADRES DE FAMILIA

JUSTIFICACIÓN

La propuesta del manual surge de la necesidad de proporcionar un material a los padres y madres de familia mexicanos, con el cual puedan tener los conocimientos básicos para poder mejorar la comunicación dentro de su familia, consideramos que este medio es factible para formar e informar a los padres toda vez que busca crear un estado de conciencia en torno a la importante misión educadora que tienen ellos y además sería un material que pudieran consultar cuando lo requieran; de esta manera buscamos intervenir en la dinámica familiar a través del mejoramiento de uno de sus principales pilares: la comunicación, considerando el importante papel que tiene en el bienestar de las personas.

PROCEDIMIENTO

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un manual para orientar a padres y madres de familia acerca de la importancia de la comunicación, la calidad de los estilos de la comunicación y técnicas más adecuadas para mejorar la relación entre ellos y sus hijos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar un manual de acuerdo con los criterios instruccionales de Díaz-Barriga y García (2001) acerca del tema de la comunicación, el cual está dirigido a padres y madres de familia con hijos en edad escolar
- Proporcionar información a los padres de la relevancia de la comunicación
- Desarrollar un manual que pueda ser utilizado como material didáctico por los profesionales de la salud interesados en el tema y para los padres.

INFORMACIÓN A DESARROLLAR

Por otra parte, para realizar el manual se seleccionó la información que se considero más pertinente para el contenido del mismo como:

- a) Concepto de comunicación y su desarrollo.
- b) Factores que interfieren en la comunicación tales como los *errores de la comunicación no verbal, errores en la transmisión de los mensajes y errores que interfieren la escucha.*
- c) Aspectos y técnicas que facilitan la comunicación humana. *La escucha activa, el uso del lenguaje de aceptación, el uso de mensajes Yo, etc.*

POBLACIÓN A LA QUE ESTÁ DIRIGIDO

Se determinó que la población a la que se dirigiría el manual serían padres y madres de familia mexicana que cumplieran con los requisitos de saber leer y escribir, cuyos hijos estuvieran en una edad de entre 6 a 11 años y que cursaran primaria.

CRITERIOS PARA LA ELABORACIÓN

Posteriormente, se decidió elaborar el manual conforme a ciertos elementos relacionados con el diseño instruccional para la elaboración de materiales escritos, los cuales están basados en la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, estos fueron:

- La inclusión de contenidos y actividades que tuvieran un efecto motivacional y mantuvieran la atención de los lectores; la presentación apropiada de ilustraciones, diagramas, ejemplos de situaciones reales y señalizaciones.
- Se incluyeron tres tipos de contenidos de aprendizaje: *declarativo, procedimental y actitudinal*. Al conocimiento **declarativo** se le denomina

como el “*saber qué*”, comprende el aprendizaje de conceptos, hechos, principios, etcétera, que proporcionan información verbal y explicaciones acerca de las características definitorias del contenido en cuestión, por ejemplo la definición de lo que es un “*mensaje yo*”. El contenido de tipo **procedimental** entendido como el “*saber hacer*”, es un conocimiento de tipo práctico y basado en la ejecución o realización de varias acciones u operaciones; un ejemplo de este tipo de contenido sería que el lector lleve a cabo los pasos para construir un “*mensaje yo*”. Por otra parte, el conocimiento o saber ligado a los aspectos **valorales y actitudinales** se vincula con los aspectos afectivos, valorativos y disposicionales que manifiesta el que aprende hacia el objeto de aprendizaje. Un ejemplo de ello es que en el manual se trató que los destinatarios se sensibilicen acerca de por qué es importante que las otras personas conozcan qué es lo que les molesta.

- Se organizaron los contenidos por los elementos más sencillos, generales y fundamentales, seguidos de información detallada y cada vez más compleja
- Se manejaron dos tipos de formato: el **lingüístico** y el **visoespacial**. El **lingüístico** o **textual** consiste en incluir texto escrito, y en el **visoespacial** el contenido se presenta de manera gráfica o ilustrada. En el manual se combinaron ambos formatos ya que cuando se presenta un formato en un material escrito que combina texto escrito con ilustraciones, es más comprensible que cuando sólo se ofrece como texto escrito de corrido.
- Se empleó un lenguaje accesible, sencillo, coloquial, de uso común y cotidiano para facilitar la comprensión de la información por parte de los destinatarios.
- Se adoptaron dos tipos de estructura o patrón textual de tipo **expositiva** y **narrativa**. En la estructura **expositiva** se enunciaron, describieron y

explicaron los contenidos. Y en la estructura **narrativa** se presentó una historia con personajes en el cual se desarrolló un evento en particular.

- Se incluyeron actividades para facilitar la comprensión de los contenidos expuestos.

CARACTERÍSTICAS DEL MANUAL EN SU PRIMERA VERSIÓN

El manual en la primera versión quedó conformado por 4 capítulos llamados:

- “Expresando nuestras emociones” en donde se revisaban los mensajes yo.
- “Escuchar es mejor que hablar”, describiendo en qué consiste la escucha activa.
- “Cambia tus mensajes negativos por positivos”, en el cual se les explicaba a los padres cómo hacer comentarios de la conducta de los hijos sin recurrir a los mensajes negativos (críticas)
- Y en el último capítulo “Cómo aprender a resolver conflictos” donde se les daban recomendaciones para enfrentar las situaciones problemáticas en general.

También lo que se maneja en el manual fueron ejercicios mediante los cuales se ejemplificaron los temas vistos, además se desarrolló una historia acerca de una familia en donde los problemas de comunicación estaban provocando conflictos entre ellos, dicha historia daba pie al desarrollo del primer capítulo. Asimismo, se incluyeron imágenes y diagramas para ilustrar algunos ejercicios de los “*mensajes yo*”. Por último, se desarrolló una actividad con la finalidad de que los padres utilizaran todas las estrategias que se les proporcionó en el manual.

VALIDACIÓN DE JUECES

Una vez elaborado el manual se decidió comprobar a través de la aplicación del procedimiento de validación social conocido como evaluación por jueces, si el contenido era apropiado o no para la población establecida, por lo que se consideró conveniente llevar a cabo un piloteo del material con dos grupos elegidos al azar: uno compuesto por 10 madres y padres con hijos en edades de entre 6 y 11 años; el segundo grupo se determinó que fueran 5 profesores (as) que impartieran clases en diferentes niveles educativos. Cada grupo contestaría un cuestionario de 5 preguntas con la finalidad de verificar la utilidad del material impreso (ver Anexo 1 y 2).

Para el piloteo se consiguieron 10 padres de familia con hijos en edad escolar, de los cuales 9 asisten a escuela pública y 1 en privada. Es importante señalar que del grupo de padres 6 fueron mamás, 1 papá y 3 decidieron sin que fuera instrucción de las autoras contestar el manual en pareja, de este modo en total fueron 13 padres y madres de familia.

Asimismo, se aplicó el manual a 5 profesores de los cuales 2 imparten clases en primaria (1 con estudios de normalista y el otro con grado de maestría), 2 en secundaria (con licenciatura) y 1 en licenciatura (con maestría).

RESULTADOS DEL PILOTEO

De acuerdo a la aplicación del manual los resultados que se obtuvieron en los cuestionarios de ambos grupos se clasificaron con base en tres rubros: favorables, medio y desfavorables; considerando como *favorables* aquellas opiniones que respondieran positivamente a cada cuestión, como *medio* las respuestas que fueron imparciales y las *desfavorables* que respondieron negativamente.

En primer lugar se muestran en la Tabla 1 las respuestas de los padres y madres de familia (ver Tabla 1.)

Tabla 1. Respuestas del grupo de padres y madres de familia

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO						
PADRES Y MADRES DE FAMILIA	1. ¿Consideras que la información es importante para mejorar la comunicación con tus hijos? ¿Por qué?	2. ¿Crees que los temas te sirvan para que puedas tener mejor comunicación con tu familia? ¿Por qué?	3. ¿La información que se te presentó fue fácil de entender? ¿Por qué?	4. ¿Los ejercicios que se presentaron te facilitaron el conocimiento de los temas? ¿Por qué?	5. ¿Los temas presentados complementaron tus conocimientos sobre el tema de comunicación? ¿Por qué?	6. ¿El manual fue de tu agrado, te resultó interesante? ¿Por qué?
1	F	F	D	F	F	F
2	F	F	M	F	F	F
3	F	F	M	F	F	F
4	F	F	F	F	M	F
5	F	F	F	F	F	F
6	F	F	F	F	M	F
7	F	F	F	F	F	F
8	M	F	D	F	F	F
9	F	F	F	F	D	F
10	F	F	M	F	F	F
TOTAL						
Favorable	9	10	5	10	7	10
Medio	1	0	3	0	2	0
Desfavorable	0	0	2	0	1	0

Como se puede observar que del grupo de padres 5 opinaron que les resulto difícil comprender en un inicio la información porque ésta era poco entendible, repetitiva y teórica. En cuanto a los ejercicios que se incluyeron en el manual todos mencionaron que éstos facilitaron la comprensión de los temas. Además, 7 respondieron que los temas presentados en el manual completaron la información que tenían sobre la comunicación, sin embargo aclararon que el tema es muy amplio.

No obstante, 9 padres expresaron que gran parte de la información proporcionada fue de gran interés ya que los hizo reflexionar sobre sus problemas

propios, los cuales a veces no les dejan poner la atención debida a sus hijos, además los 10 contestaron que el manual fue de su agrado por lo mencionado anteriormente.

En segundo lugar se muestran en la Tabla 2 las respuestas de los profesores (ver Tabla 2.)

Tabla 2. Respuestas del grupo de profesores

PREGUNTAS DEL CUESTIONARIO					
PROFESORES	1. ¿Cree que el manual es de utilidad para los padres? ¿Por qué?	2. ¿El lenguaje utilizado es sencillo y claro para quien va dirigido el manual? ¿Por qué?	3. De acuerdo a lo que usted conoce del tema de comunicación familiar, ¿cree que los temas aquí tratados son los que efectivamente se requieren para mejorar la comunicación en la familia? ¿Por qué?	4. ¿Las actividades propuestas son efectivas y fáciles de llevar a cabo? ¿Por qué?	5. La información presentada motiva a los padres a interesarse por la lectura y aplicación de los ejercicios? ¿Por qué?
1	M	F	M	D	D
2	D	M	M	F	D
3	F	D	M	F	M
4	F	F	M	F	F
5	F	F	F	M	M
TOTAL					
Favorable	3	3	1	3	1
Medio	1	1	4	1	2
Desfavorable	1	1	0	1	2

Por su parte, 3 profesores expresaron que la información si era de utilidad para los padres, sin embargo 2 discreparon en esto porque a su parecer dependía del contexto, es decir, de cómo es la relación en la familia. En cuanto al lenguaje utilizado 3 opinaron que habría que modificarlo para que fuera más sencillo y claro. Del mismo modo, comentaron que aunque los temas tratados en el manual son de utilidad para mejorar la comunicación en la familia, éstos se podrían tratar

de manera más profunda, por ejemplo mediante talleres. Igualmente 4 mencionaron que los contenidos del manual no son suficientes considerando la amplitud del tema de comunicación.

Asimismo, en el apartado de observaciones 2 profesores señalaron que la información del material era bastante teórica y en ciertas partes parecía muy repetitiva, además que la tipografía no facilitaba la lectura. Por otra parte, mencionaron que de preferencia se incluyeran más ejercicios o auto-evaluaciones y que era indispensable retomar la historieta inicial para ejemplificar los temas.

Con base en estas observaciones y las opiniones recabadas en el piloteo se decidió modificar el manual en cuanto a:

- Quitar la información poco clara y confusa de los capítulos 1 a 4,
- Modificar el tamaño de la letra,
- Agregar más ejercicios prácticos o modificar los que eran difíciles de comprender,
- Se decidió no incluir las imágenes de los ejercicios de los “*mensajes yo*” en la parte en la que tenían que redactar este tipo de mensajes cómo diálogos en dichas imágenes, toda vez que las expresiones corporales de las mismas no resultaban coherentes con la estrategia de la actitud corporal, ni con lo establecido en los *mensajes yo*, en vez de eso se dejó un espacio para redactar este tipo de mensajes
- Se eliminó el capítulo 3 del manual porque se consideró que no era relevante y los padres confundían los *mensajes yo* con los *mensajes negativos*.

Así, el manual quedó con 3 capítulos, con más imágenes y ejercicios (Anexo 3).

CONCLUSIONES

Como psicólogas consideramos pertinente desarrollar un manual para padres debido a que es un medio accesible, de bajo costo y representa un esfuerzo para promover los principios de las *escuelas para padres*, además porque existen varios padres de familia que tienen todo el interés por apoyar a sus hijos e hijas de manera adecuada, pero no siempre cuentan con información acerca de cómo hacerlo.

Es por ello que se decidió diseñar un manual dirigido a padres con hijos en edad escolar (de 6 a 11 años) abarcando las principales temáticas sobre la comunicación, ya que en esta edad se proporcionan los lineamientos básicos para su educación en general, además los niños están más receptivos para recibir este tipo de información, y ya muestran una cierta madurez intelectual y emocional para expresar sus pensamientos y sentimientos, lo que facilita la tarea educativa de los padres.

Aunque actualmente se han hecho esfuerzos para motivar la asistencia a cursos, talleres o pláticas, desafortunadamente todavía hay padres que por razones de tiempo, disponibilidad laboral, motivación y/o interés no pueden asistir con regularidad a este tipo de talleres. Este manual por ejemplo, bien puede representar un medio de acción para propiciar en los padres su participación como educadores, toda vez que varias investigaciones han comprobado la importancia de la participación de éstos en la vida de sus hijos y las repercusiones positivas que conlleva este involucramiento.

En este sentido reconocemos, que dada la relevancia de la comunicación, los temas del manual se pueden retomar en cursos, programas o talleres para tener un mayor impacto en la población y darle mayor seguimiento al aprendizaje

de los padres, además mediante estos talleres se podrían desarrollar más ampliamente las habilidades y las destrezas en los padres, para que se comuniquen de manera más adecuada con sus hijos.

En cuanto a los resultados que se obtuvieron de la validación social, aunque los padres de familia expusieron que no tuvieron problemas para entender la información ni para resolver los ejercicios, nos dimos cuenta que no todos comprendieron porque ésta era redundante, amplia y muy teórica en algunas partes, de ahí que se decidiera modificar la información del manual.

Asimismo, pudimos observar que los padres y madres tenían diferente nivel de escolaridad (2 con primaria, 4 secundaria, 3 de carrera comercial y 4 con licenciatura). Con base en las opiniones recabadas, analizamos que éste fue determinante en la comprensión de los temas, porque en los que tenían primaria o secundaria fue casi nula la comprensión, en los de carrera comercial fue mayor y por el contrario los de licenciatura fueron quienes contestaron de manera correcta los ejercicios, demostrando un mejor conocimiento del material. Aunque el manual se elaboró para padres y madres de familia, sin tomar en cuenta el nivel de escolaridad de los mismos, a partir del piloteo concluimos que el manual no podía dirigirse a padres y madres con diferentes niveles de escolaridad debido a que el nivel de pensamiento y procesamiento de información en algunos está más desarrollado que en otros.

Por lo tanto, en caso de retomar en un futuro el manual consideramos que si la intención es dirigirlo a padres de cualquier nivel educativo, es necesario que éste se desarrolle en un formato tipo historieta para una mejor asimilación de la información, ya que la mayoría de las personas no están acostumbradas a leer o no les agrada. Además, el contenido se debe presentar de manera más concreta y sencilla.

No obstante, es importante señalar que en esta aplicación tanto padres y madres de familia, como profesores, mencionaron que el contenido del manual es de utilidad en el sentido de que sensibiliza a los destinatarios en cuanto a la forma en la que regularmente se comunican, conociendo cuáles son otros estilos más óptimos para comunicarse.

Por último, es importante mencionar que realizar el manual fue una tarea ardua porque en primera instancia el tema de la comunicación es muy amplio, por lo que la selección de la información que se incluiría como contenido fue un tanto difícil debido a la gran relevancia que tiene. Y además se tomaron en cuenta varios aspectos como el tipo de lenguaje a manejar, el cual tenía que ser muy claro, no usando palabras técnicas o que resultaran complejas para los padres, entre otros. Pero en general, nos sentimos satisfechas por los resultados que obtuvimos del manual, ya que tanto los padres y madres de familia como los maestros manifestaron un interés genuino en el tema.

De igual manera, consideramos que ésta fue una experiencia enriquecedora ya que intervenir en la participación de los padres no es una tarea fácil para ningún experto en este campo, y mucho menos lo es cuando las condiciones ambientales, sociales, económicas y familiares no son favorables para que esto ocurra, que es la realidad de muchas de las familias mexicanas, por lo que realizar este tipo de trabajos se hace más urgente que nunca.

Las limitaciones que pudimos encontrar en este trabajo fue que en un material impreso no se puede medir con certeza el grado de aprendizaje de los padres, por eso en el manual más que tratar de que aprendieran se intentó que conocieran y comprendieran la información.

También descubrimos que a través de los materiales escritos se dificulta realizar un seguimiento del aprendizaje de los destinatarios, porque no es posible una retroalimentación directa por parte de los psicólogos. Otra de las cosas a las que nos enfrentamos, fue que los padres de familia no están acostumbrados a la lectura lo que influyó en su motivación para hacer los ejercicios y la comprensión del mismo material.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Anguiano, E. S. (2004). *Propuesta de un manual didáctico dirigido a parejas para facilitar una comunicación funcional*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM, México.

Ayala, A., Carracedo, G., Hubard, A., Marín, K., Moreno, O., Pérez, C. & Santín, M. (2000). Proyecto de intervención para la promoción y difusión de la escuela para padres. Psicología Iberoamericana, 8 (2) 10-24.

Ayala, V. H., González, Q, J., Fulgencio, J. M., Téllez, S. J. & Barragán, T. N. (1998). *Manual de entrenamiento a padres*. México: Facultad de Psicología, UNAM.

Bañuelos L. P. & Verdiguél M. L. (2000). Programa Comunicación Educación y Familia [Documento interno]. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

Bartau, I., Maganto, J. & Etxeberría, J. (2001). Los programas de formación de padres: Una experiencia educativa. Revista Iberoamericana de Educación (OEI) [En Red]. Disponible en: www.campus-oei.org/revista/deloslectores/197Bartau.PDF Universidad del País Vasco.

Castillo, G. M. (2005). Método de Estudio de Caso. Metodología de Investigación Científica USN [En Red]. Disponible en: www.usn.edu.mx/artman/publish/article_16.shtml

Cataldo, C. Z. (1991). *Aprendiendo a ser padres. Conceptos y contenidos para el diseño de programas de formación a padres*. Madrid, España: Visor.

Centros de Integración Juvenil, A. C. (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia*. México: Autor.

Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*: Herder.

Díaz-Barriga F. y García C.B (2001). Elementos para la evaluación del diseño instruccional de materiales didácticos impresos orientados al aprendizaje significativo. Tecnología y comunicación educativas, Enero-junio. p.p. 40-53.

Domingo, S. J. (1996). En torno a las escuelas de padres. Vela Mayor: Revista de Anaya Educación. Año III (8), 81-87.

Eisenberg, G. A. (1994). *Influencia de la familia de origen en la orientación al logro y el locus de control*. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Fromm, Horkeimer, Parsons y otros (1998). *La familia* (8ª. ed.). Península.

Gallardo, C. K. (1999). *Promoción de conductas autónomas en niños preescolares, a través de sus padres durante el desarrollo de tareas académicas*. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Gil, T. J. (1996). La participación educativa de los padres. Vela Mayor: Revista de Anaya Educación. Año III (8), 21-26.

Gligo, V. M. (1996). La función educadora de la familia. Revista de Pedagogía (FIDE). Año 41 (381).

Givaudan, M. & Pick, S. (1995). *Yo papá, yo mamá. La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas*. México: Planeta.

González, H. I. (2000). *Intervención preventiva en desarrollo de habilidades de comunicación dirigida a padres de familia*. Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Hernández-Guzmán, L. & Sánchez-Sosa, J. J. (1994). Contribución de la Investigación en Psicología Preventiva a la Educación para Padres. Revista Mexicana de Psicología, 11 (1), 97-101.

Macià, A. D. (1995). *Las drogas: Conocer y educar para prevenir* (1ª. ed.). Madrid, España: Pirámide

Martínez, G. L. (2005). *Propuesta pedagógica de un taller para padres: desarrollo y comunicación en la familia*. Tesina de Licenciatura, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, México.

Martínez, G. R. (1996). *Familia y educación. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Asturias, España: Universidad de Oviedo.

Matarazzo, E. B. (1992). Educación y modernidad: el conflicto de los padres. Psicopatología, 12 (3), 107-109.

Morales, T. M., Alzati, C. P., Valdéz, L. R. (2004) Manual para padres. Aspectos psicológicos del desarrollo infantil. [En Red]. Disponible en: www.discapacinet.gob.mx/wb2.

Moratinos, J. F. (1985). *La escuela de padres*. Madrid, España: Narcea

Palomar, L. J. (1998). *Funcionamiento marital y calidad de vida*. Tesis de Doctorado, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Pick, S., Givaudan, M. & Martínez, A. (1995). *Aprendiendo a ser Papá y Mamá de niñas y niños desde el nacimiento hasta los 12 años*. (1ª. ed.). México: Planeta.

Rojas, C. K. (1994). *Análisis de los programas de Educación para padres de familia en las instituciones públicas del Distrito Federal*. Tesina de Licenciatura, Facultad de Psicología, UNAM, México.

Sánchez, C. P. (2000). *Propuesta de un curso-taller y sus hijos de 8 a 12 años para apoyar aspectos de la autoestima de éstos últimos a través de la comunicación asertiva en la comunidad Hornos, México, D. F.* Tesis de Licenciatura, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM, México.

Vamos México (2003). *Guía de Padres: Tomo II*, México.

Verdiguel, M. L. (1997). *Manual del Taller de relaciones padres e hijos* [Folleto]. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.

Páginas de Internet consultadas:

www.discapacinet.gob.mx/wb2

www.imifap.org.mx

www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol

www.monografias.com/trabajos13/digru/digru.shtml

http://portaleducativo.jalisco.gob.mx/N_Padres/escpadre.pdf

ANEXOS

ANEXO 1

Cuestionario para padres y madres de familia

Papá y Mamá:

A continuación se te presentan unas preguntas, las cuales están relacionadas con el contenido del manual *“Cómo mejorar la comunicación en tu familia”*, te pedimos nos respondas ya que para nosotros es muy importante tu opinión.

1. ¿Consideras que la información es importante para mejorar la comunicación con tus hijos?
¿Por qué?

2. ¿Crees que los temas te sirvan para que puedas tener mejor comunicación con tu familia?
¿Por qué?

3. ¿La información que se te presentó fue fácil de entender? ¿Por qué?

4. ¿Los ejercicios que se presentaron te facilitaron el conocimiento de los temas? ¿Por qué?

5. ¿Los temas presentados complementaron tus conocimientos sobre el tema de comunicación? ¿Por qué?

6. ¿El manual fue de tu agrado, te resultó interesante? ¿Por qué?

Observaciones y sugerencias

Gracias por su cooperación

ANEXO 2

Cuestionario para profesores

Maestro (a):

A continuación se le presenta una serie de preguntas relacionadas con el manual "Cómo mejorar la comunicación en tu familia", le agradeceremos las conteste, toda vez que su valiosa opinión nos servirá para mejorar la calidad de este material.

1. ¿Cree que el manual es de utilidad para los padres? ¿Por qué?

2. ¿El lenguaje utilizado es sencillo y claro para quien va dirigido el manual? ¿Por qué?

3. De acuerdo a lo que usted conoce del tema de comunicación familiar, ¿cree que los temas aquí tratados son los que efectivamente se requieren para mejorar la comunicación en la familia? ¿Por qué?

4. ¿Las actividades propuestas son efectivas y fáciles de llevar a cabo? ¿Por qué?

5. ¿La información presentada motiva a los padres a interesarse por la lectura y aplicación de los ejercicios? ¿Por qué?

Observaciones y sugerencias

Gracias por su cooperación



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MANUAL
“CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN
EN TU FAMILIA”**

**López Méndez Adriana
Nambo Morales Erika Citlali**

México, D.F.,2007

Ilustraciones:

Castillo Zavala Vidal Rafael (Dibujos del comic)

López Méndez Erika (Dibujos del Cáp.1)

Galería multimedia de Microsoft (Dibujos del Cáp. 2)

ÍNDICE	PÁGINA
Presentación.....	6
Capítulo 1. “Expresa tus emociones”.....	23
Capítulo 2. “Escuchar es mejor que hablar”.....	33
Capítulo 3. “Cómo puedes resolver conflictos”...	42
Para finalizar.....	45
Bibliografía de consulta.....	47
Referencias bibliográficas.....	49

PRESENTACIÓN

Mamás y Papás:

Uno de los problemas más frecuentes en las familias es la comunicación. A veces creemos que lo que hablamos con otras personas es muy claro, sin embargo la mayoría de las veces no ocurre esto, ya que nuestras palabras son interpretadas de diferente manera provocando problemas o malos entendidos. Por el contrario, cuando nos comunicamos de manera clara y concreta podemos tener mejores relaciones entre nosotros.

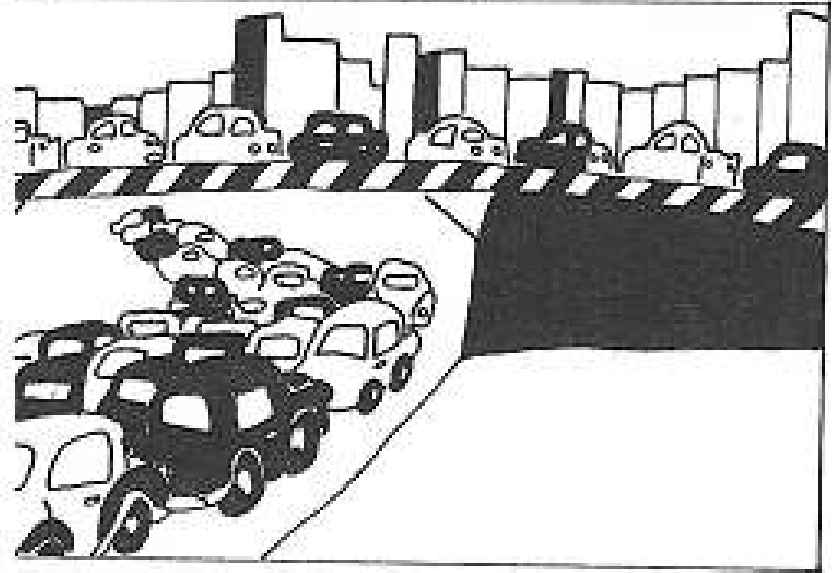
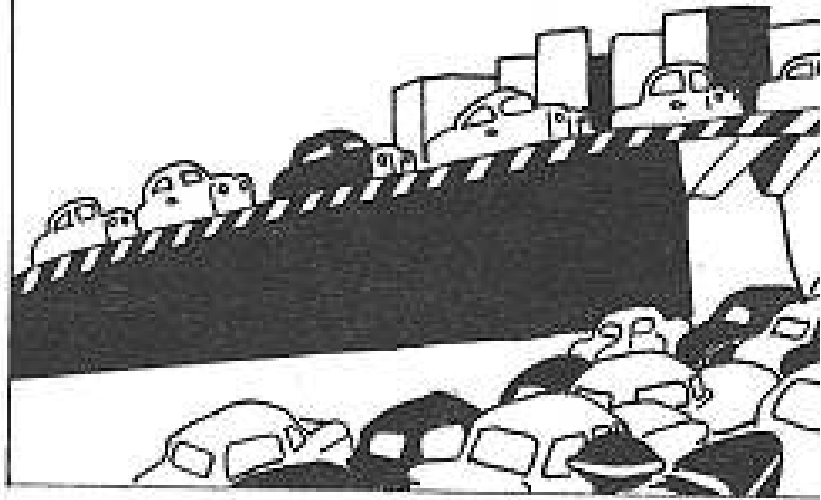
Por ello se busca que en este manual descubras y te informes de cómo puedes cambiar tu forma de expresarte, por otros estilos de comunicación que te puedan ayudar a relacionarte mejor con tu familia.

En el primer capítulo conocerás “los mensajes yo” mediante los cuales podemos expresar lo que sentimos y lo que pensamos a las demás personas, sin ofenderlas. En el segundo, se resalta lo importante que es escuchar atentamente con todos nuestros sentidos a la persona que nos está hablando. Y en el último capítulo se revisa cómo enfrentar las situaciones problemáticas en general.

A lo largo del manual también encontrarás algunos ejercicios, los cuales te permitirán que los temas te queden más claros.

Para empezar queremos que leas la historia de la familia Zárate, una familia mexicana en un día cualquiera. En ella probablemente descubrirás que algunas formas de comunicarse te son conocidas. Esta historia es muy importante ya que se relaciona con los temas que se verán más adelante.

ENCUENDE LA FRASE DE LA FAMILIA GARIBAY



MARCA UNO A CADA RESPUESTA DEL ENUNCIADO.



7

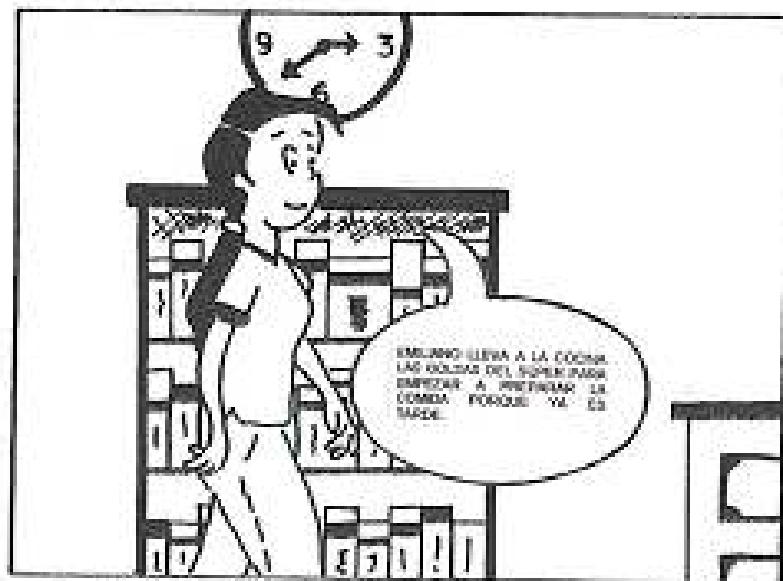
7

¿NOTA QUE EN LA SILLA HAY MICROBACTERIAS?



8

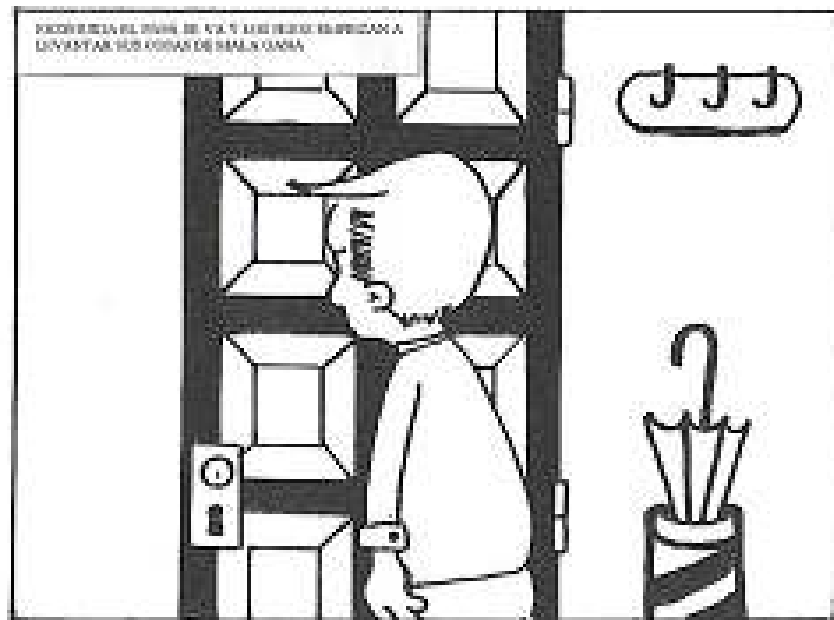
8

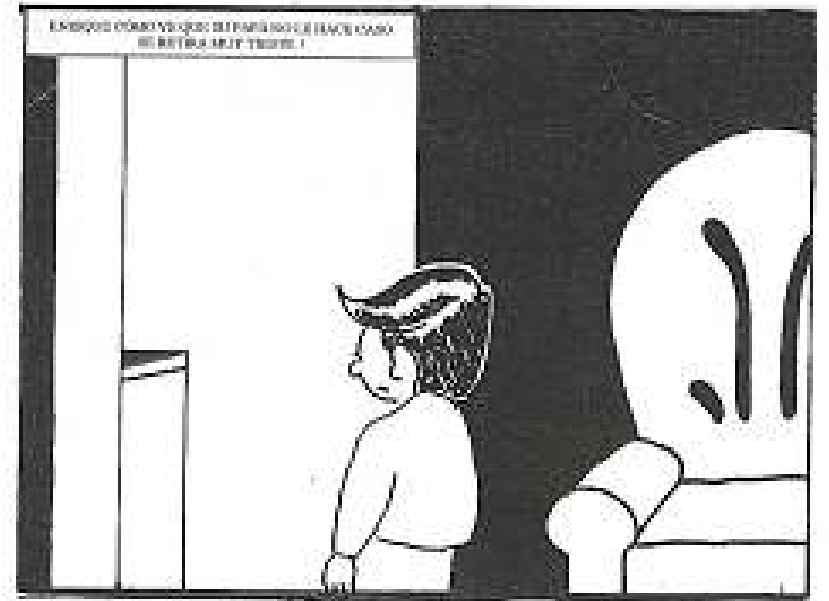
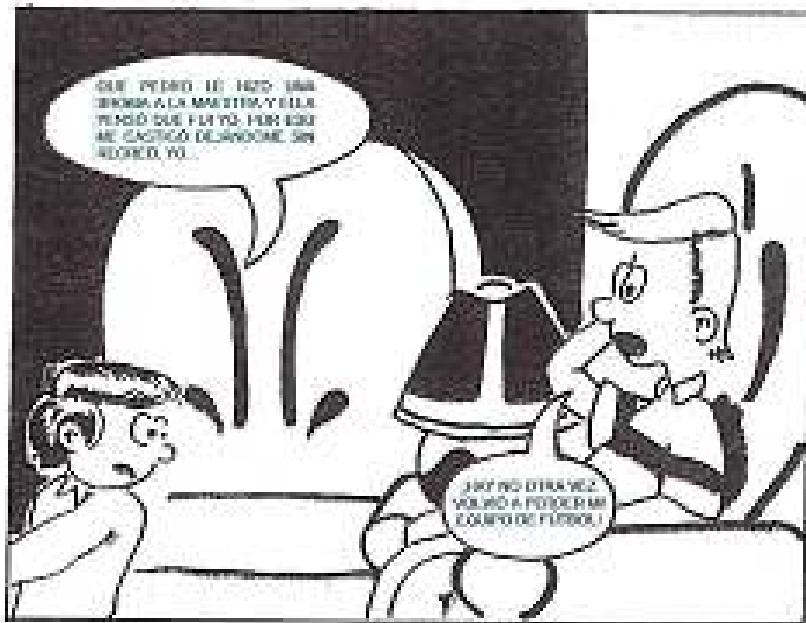


11



12







17

17



18



18





21



22

CAPITULO 1.

“EXPRESA TUS EMOCIONES”

La situación que acabas de leer sobre la familia Zárate, es un ejemplo de lo que comúnmente sucede cuando no hay una buena comunicación entre los integrantes de la familia porque no se escuchan, se comunican con insultos o críticas muy ofensivas, discuten por cualquier cosa o evitan hablar de ciertos temas, etc.

Otro aspecto que limita la comunicación es que los padres no expresan lo que piensan o lo que les molesta de “X” situación, por lo tanto regañan a sus hijos, en vez de decir cómo su forma de comportarse les está molestando. Y aunque los padres se dan cuenta que esas acciones son perjudiciales, no saben qué hacer para mejorar la comunicación entre ellos y sus hijos.

Por ejemplo, en la historia Cecilia (la mamá) regañó fuertemente a los hijos y a su esposo por no haber hecho las tareas domésticas que les correspondían, cosa que la molestó mucho y que provocó un disgusto entre todos. A esta forma de comunicarse se le conoce como *mensajes tú*, que son frases que se centran en el comportamiento de los demás, en vez de decir cómo uno piensa o se siente acerca de esa situación. Algunos ejemplos de este tipo de mensajes son: “Eres un desobediente”, “Solo tratas de molestarme”, “Eres un desconsiderado”, “Ahora no molestes”, “¿No ves que estoy ocupado?”.

La manera mediante la cual Cecilia hubiera podido comunicar lo que sentía o pensaba, era usando los **mensajes yo** porque a través de éstos es posible conocer los pensamientos y sentimientos de los demás, además los *mensajes yo* mejoran las relaciones familiares.

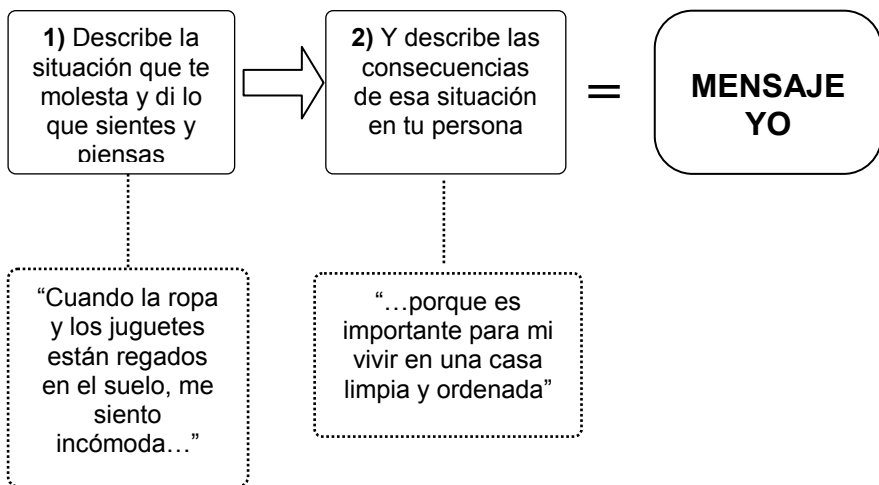
Este tipo de mensajes tienen muchas ventajas como son:

- Si los padres utilizan los mensajes yo, los hijos expresarán sus sentimientos también usando dichos mensajes.
- No se actúa agresivamente y no se hieren los sentimientos de los demás.

Comunicarse de esta manera requiere tiempo y sobretodo práctica, además hay que saber como se construye un mensaje yo. Para esto intenta los siguientes pasos:

- ✍ Para empezar describe la situación que te molesta, expresando tus sentimientos y emociones sin agredir, insultar o criticar a tus hijos. Por ejemplo, en vez de decir “Son un desastre”, puedes intentar “**Me molesta** cuando veo libros y ropa por el suelo”, o di “**Cuando** estoy leyendo y hay ruido, **no puedo** concentrarme”, en lugar de “Son unos desconsiderados”. Asimismo, puedes utilizar frases como: “Yo creo”, “Me siento”, “Yo pienso”, “Me gusta”, etc (Véase el esquema 1).
- ✍ Después describe la consecuencia de esa conducta en tu persona utilizando la palabra **PORQUE**, así les darás una razón fundamental a tus hijos para cambiar ese comportamiento (Véase el esquema 1).

ESQUEMA 1



Para practicar el uso de esta estrategia de comunicación, te presentamos el siguiente ejercicio, en el primer apartado encontrarás un fragmento del diálogo entre Cecilia y Monserrat (Familia Zárate), el cual representa un *mensaje tú*, en el segundo apartado se te muestra la misma situación pero utilizando un *mensaje yo*. Enseguida verás 3 *mensajes tú* y a partir de éstos, trata de elaborar los *mensajes yo* en el lugar correspondiente.

MENSAJE TÚ

Cecilia le dice a Monserrat "que quite esa cara" porque la pone de malas verla así.

MENSAJE YO

Cuando estás triste, me preocupas porque me importa saber lo que te pasa.

MENSAJE TÚ

La niña sigue sin acostarse. La madre habla con su esposo acerca de un problema privado. Al estar cerca la niña no pueden hablar: La madre le dice: "Solo tratas de molestarnos, necesitas dormir"

El niño prometió ayudar a su mamá a preparar la cena. Durante todo el día ha perdido el tiempo, ahora solo falta una hora para que lleguen los invitados y su mamá muy molesta le dice "por tu culpa no he terminado, eres un flojo".

La niña no terminó su tarea a tiempo y su mamá comenta "como siempre a última hora haces las cosas, por eso vas a ir mañana con tus tenis rotos porque ya no nos da tiempo de ir a comprar otros".

MENSAJE YO

Ahora bien, continuando con los “*mensajes yo*” encontrarás en la página 28 varias situaciones familiares en las cuales está sucediendo un conflicto. Observa la imagen para que después escribas un *mensaje yo* usando los pasos que se mencionaron.



MENSAJE YO



MENSAJE YO



MENSAJE YO



MENSAJE YO

CAPITULO 2.

“ESCUCHAR ES MEJOR QUE HABLAR”

No escuchar a tus hijos mientras haces otras actividades provoca que ellos se sientan mal y que ya no quieran platicar sus problemas contigo porque piensan que no son importantes para ti. Tal y como sucedió en la historia (Familia Zárate) en la cual el papá de Enrique por estar viendo televisión no escuchó el problema que tuvo en la escuela. Cuando el niño volvió a mencionarlo en la mesa, sólo recibió críticas y regaños, en consecuencia Enrique se sintió incomprendido.

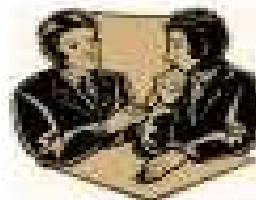
En general situaciones como éstas (no sentirse escuchado) provocan en las familias malos entendidos, discusiones, pleitos, etcétera.

Una de las cosas que ayudarían a evitar ese tipo de problemas sería que los padres aprendieran a **escuchar**, es decir, poner atención a lo que las otras personas les están diciendo. Para lograr esto es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. La actitud corporal
2. Captar los sentimientos
3. La concentración





Estos aspectos forman parte de la **escucha activa**, que es una estrategia para mejorar la comunicación. Veamos en qué consiste cada uno de ellos.

I. ACTITUD CORPORAL



Nuestro cuerpo envía mensajes todo el tiempo de interés o desinterés, de aceptación o de rechazo a través de la dirección de la mirada, el tono de voz, la posición corporal y gestos, sin siquiera pronunciar palabra. Por eso los padres deben saber de que la **actitud corporal** es muy importante dentro de la escucha activa ya que este tipo de *lenguaje no verbal* puede obstaculizar la comunicación.

Hay varias expresiones corporales que te pueden ayudar a escuchar activamente, como por ejemplo:

<p>Observa atentamente y asiente con la cabeza para mostrar interés e indicar que estás entendiendo lo que te dicen.</p> 	<p>Hay que tener congruencia entre lo que dices y lo que expresas corporalmente</p> 
<p>Enriquece la comunicación con manifestaciones de cariño (sonrisas, besos, abrazos)</p> 	<p>No interrumpas, escucha cuidadosamente, en vez de estar pensando qué vas a responder</p> 

Asimismo, otra actitud corporal que debes tener en cuenta es el contacto visual. Es importante que te comuniqués con tus hijos al mismo nivel; es decir, cara a cara sentados a la misma altura sin que uno sobresalga sobre el otro, ya que si haces lo anterior, puedes provocar que tus hijos se sientan inferiores o menospreciados.

De acuerdo con esto, a continuación te presentamos dos ejercicios, para que de preferencia los realices con tu pareja.

EJERCICIO 1:

Colócate frente a frente con tu pareja, uno que esté de pie y otro que esté sentado en una silla. En esta posición platiquen durante dos minutos acerca de lo que deseen, luego inviertan los papeles y platiquen durante otros dos minutos.

EJERCICIO 2:

Colócate frente a frente con tu pareja, uno que este de pie y el otro sentado en el suelo, de igual manera platiquen durante dos minutos acerca del tema que quieran y luego inviertan los papeles y platiquen durante otros dos minutos.

Al terminar platica con tu pareja las experiencias vividas en los ejercicios y traten de reflexionar sobre lo siguiente:

¿Cómo se sintieron en cada uno de los ejercicios?

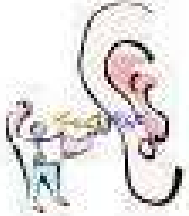
¿A quién les recordó cuando se encontraron sentados?

¿Frecuentemente platican o discuten en esas posturas con sus hijos?

Los ejercicios anteriores tienen tres propósitos:

- Mostrar lo importante que es la posición corporal en la comunicación.
- Que te pongas en el lugar físico de tus hijos, es decir, que estés a su misma altura para que puedas ponerte en sus zapatos y sientas lo que ellos sienten cuando los regañas y los criticas. Asimismo, sirve para que percibas cómo te ves como padre desde la perspectiva de tus hijos.
- Mostrarte a raíz de tu experiencia lo importante que es mirarse cara a cara, de igual a igual.

II. CAPTAR LOS SENTIMIENTOS



Captar los sentimientos es que expreses lo que crees que sienten tus hijos, sin repetir lo que ellos dijeron. Al hacerlo estás escuchando las emociones que hay detrás de sus palabras, de esta manera los ayudarás a que encuentren una salida a sus problemas.

En el siguiente diálogo observa lo que sucede cuando **NO** captas los sentimientos y cuando **SÍ** lo haces.

Hijo: No quiero ir a la escuela

Madre: ¡Tienes que ir!

Hijo: ¿Por qué?

Madre: Porque es tu obligación

Hijo: Pues no voy

Madre: Pues si no vas, de castigo no te deajo jugar

Hijo: Eres muy mala, te odio

Madre: Pues tú haces lo que yo diga y vas a ir a la escuela

Consecuencia: El niño empieza a desarrollar un resentimiento hacia la madre.

A diferencia de:

Hijo: No quiero ir a la escuela

Madre: ¿Hay algo que no te guste de la escuela? (Aquí se está captando el sentimiento)

Hijo: Pedro es muy mala onda

Madre: Tienes miedo de que Pedro te vaya a lastimar.
Hijo: ¿Te platico lo que me hizo la otra vez?

Consecuencia: El niño se siente comprendido y escuchado.

A continuación encontrarás un ejercicio en el cual se te pide que trates de imaginarte en esa situación y que enseguida contestes “captando el sentimiento”.

	Escriba el probable sentimiento que podría tener el (la) hijo (a)	¿Cómo continuaría el diálogo, si el papá (o la mamá) hubiera captado el sentimiento?
HIJO: Papá, ¿qué crees que me pasó hoy en la escuela?	_____	_____
PAPÁ: algo habrás hecho porque siempre te portas muy mal.	_____	_____
HIJO: no, pero fíjate que esta vez es diferente... ¿papá me estás oyendo?	_____	_____
PAPÁ: (sin ponerle mucha atención) si dime...	_____	_____

III. CONCENTRACIÓN



A veces los padres dicen a sus hijos que los están escuchando, cuando en realidad no lo están haciendo porque piensan en otras cosas, están ocupados o simplemente aburridos de lo que les cuentan. Cuando no prestamos atención, nuestros hijos piensan que no estamos muy interesados en su plática, no se sienten importantes y por lo tanto su autoestima se daña. Por eso es indispensable que nos concentremos cuando nos están hablando.

EJEMPLO 1:

El papá está preocupado porque no tiene dinero para pagar la renta, llega su hija y le dice.

Hija: Papá estoy muy triste, porque el gatito de María se murió ¿Me estás oyendo papá?

El papá está pensando en el pago de la renta y no le pone atención, la hija insiste y el papá dice:

Papá: ¡Ay, hija! ¿A poco me estabas hablando?

EJEMPLO 2:

La misma situación pero el papá deja de lado sus preocupaciones y presta atención a su hija.

Hija: Papá estoy muy triste, porque el gatito de María se murió ¿Me estás oyendo papá?

Papá: Si hija, te estaba escuchando, me decías del gato de María, ¿qué le paso?

Por último, es necesario que sepas que para escuchar activamente hay que aceptar los sentimientos, las ideas y los pensamientos de tus hijos, para esto ponte en “sus zapatos”, para entender y ver el mundo desde su punto de vista, lo que sin duda ayudará a que la comunicación continúe.



CAPÍTULO 3.

“CÓMO PUEDES RESOLVER CONFLICTOS”

Hasta el momento en el transcurso del manual has conocido cómo expresar lo que sientes y piensas, también a escuchar activamente, por último queremos que conozcas cómo puedes resolver conflictos. Cuando no se resuelven los conflictos puede suceder que las personas vivan peleando o discutiendo continuamente, sin llegar a un acuerdo. Por el contrario si hay acuerdos habrá mayor comunicación y convivencia en la familia.

Un conflicto es una situación en la que dos o más personas están en desacuerdo y cada una mantiene su punto de vista sin ceder a las opiniones de los demás.

Cuando discutimos en vez de tratar de solucionar el conflicto, lo complicamos más porque...

- Interrumpimos constantemente a otras personas cuando tratan de explicarse.
- Damos consejos que no se solicitaron.
- Exageramos las cosas, aún cuando no siempre ocurren.
- Sacamos a flote cosas que ya pasaron, por lo que ante una queja se responde con otra.
- “Creemos saber” lo que el otro piensa o siente, aún cuando no sea verdad.
- No reconocemos la parte de responsabilidad que a cada uno nos corresponde en un conflicto.

Estas actitudes son las que no permiten resolver la situación en la que nos encontramos. En cambio, si nos proponemos a resolver una disputa en particular podemos hacer lo siguiente:




- ❑ Describir con claridad el problema.
- ❑ Discutir un problema a la vez, evitando meter otros problemas que complicarían la solución.
- ❑ Aceptar la responsabilidad que tenemos dentro del conflicto.
- ❑ Evitar referirse al pasado, ya que estamos hablando de algo que está ocurriendo en el momento.
- ❑ Comenzar por algo positivo para facilitar la comunicación con la otra persona porque si empezamos criticando, podemos provocar una actitud de defensa.

PARA FINALIZAR

Has llegado al final de este manual y estamos seguras que has obtenido nueva información a lo largo del mismo y creemos que es importante que utilices TODO lo que viste. Por ello queremos que hagas el siguiente ejercicio:

En primer lugar, trata de recordar alguna situación reciente en la que hayas discutido con tu hijo (a) y piensa detenidamente cuál fue la manera en que reaccionaste y te comunicaste. Anota lo que pasó en el siguiente espacio.

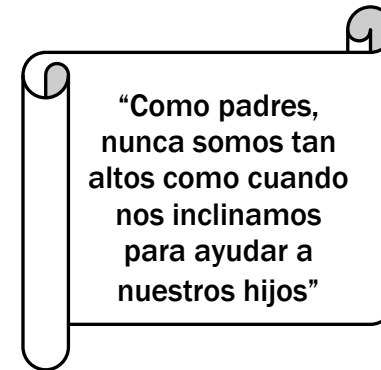
En segundo lugar reflexiona de qué manera hubieras podido manejar la situación en caso de:

- Expresar tus sentimientos o pensamientos para que tus hijos se enteraran qué fue lo que te molestó,
- Cuidar tu actitud corporal 
- Escuchar atentamente 
- Captar sus sentimientos 
- Tratar de resolver el conflicto.

Teniendo en cuenta estos aspectos posteriormente trata de imaginarte la plática que tendrías con tus hijos y escríbela a continuación:



PUDE HABERME COMUNICADO ASÍ...

Hemos llegado al final del manual, esperamos que con la información que te proporcionamos tengas más herramientas para mejorar la comunicación con tu familia. Recuerda: la clave para hacerlo es la perseverancia y la práctica, si tratas de utilizar cada una de estas estrategias en tu vida diaria poco a poco te darás cuenta de cómo van disminuyendo los malos entendidos, las discusiones, no sólo con tus hijos sino también con toda la gente que te rodea.





¡¡Vale la pena intentarlo!!

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

-  Della-Piana, G. (1990) **Cómo comunicarse con los niños**. Editorial Limusa, México, D. F.
-  Givaudan, M. y Pick, S. (1995) **Yo papá, yo mamá. La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas**. Grupo Editorial Planeta, México, D. F..

En esta obra se puede encontrar información que padres y profesionales deben saber acerca de la autoestima, asertividad, comunicación, disciplina, educación sexual, etc. Es una lectura sencilla y ágil porque a través de una serie de preguntas y respuestas se van aclarando muchas cuestiones, dando como resultado una guía que les enseña a los padres a mejorar sus habilidades de comunicación, a desarrollar habilidades de negociación y de autoestima en sus hijos, entre otras cosas.

-  González F. C. (1995) **Cómo ayudar a los hijos en sus problemas**. Ediciones Centenario, México, D. F..
-  Kaufman y Raphael. (2003) **Cómo hablar de autoestima a los niños**. Edit. Selector

Este libro es recomendable para maestros y padres comprometidos en ayudar a los niños a desarrollar habilidades como la autoestima, la asertividad y seguridad en sí mismos. Principalmente está orientado a que los niños fortalezcan su autoestima y puedan defenderse de los demás sin recurrir a la agresión verbal o a la violencia física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Centros de Integración Juvenil, A. C. (1999). *Cómo proteger a tus hijos contra las drogas. Guía práctica para padres de familia*. México.

Farber, A. & Mazlish, E. (1997). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona, España: Médici

Givaudan, M. & Pick, S. (1995). *Yo papá, yo mamá. La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas*. México: Planeta.

Macià, A. D. (1995). *Las drogas: Conocer y educar para prevenir* (1ª. ed.). Madrid, España: Pirámide

Pick, S., Givaudan, M. & Martínez, A. (1995). *Aprendiendo a ser Papá y Mamá de niñas y niños desde el nacimiento hasta los 12 años*. (1ª. ed.). México: Planeta.

Vamos México (2003). *Guía de Padres: Tomo II*, México.

Verdiguel, M. L. (1997). *Manual del Taller de relaciones padres e hijos* [Folleto]. México: Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM.