UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

Propuesta de taller
"Ser padre de un adolescente"

Tesina que para optar por el título de Licenciada en Pedagogía presenta

Lucía Irene Rodríguez Huerta

Asesora
Dra. Teresita Durán Ramos

Ciudad Universitaria D.F.
2012

Universidad Nacional Autónoma de México
UNAM
Biblioteca Central
Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

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.

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN 2

CAPÍTULO 1

EDUCACIÓN, PEDAGOGÍA Y EDUCACIÓN FAMILIAR 4
1.1 Educación
1.2 Pedagogía
1.3 Educación familiar

CAPÍTULO 2

ADOLESCENCIA 14
2.1 Concepto
2.2 Desarrollo físico
2.3 Desarrollo cognoscitivo y sentido moral
2.4 Desarrollo social
2.5 Amor y sexualidad
2.6 Formación de la identidad
2.7 Riesgo psicosocial

CAPÍTULO 3

FAMILIA 31
3.1 Características de la familia desde el enfoque sistémico
3.2 Ciclo vital
3.3 Tipos de familia
3.4 Estilos paternos
3.5 Comunicación familiar
3.6 Valores, reglas y conflicto en la familia
3.7 La familia del adolescente

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE TALLER "SER PADRE DE UN ADOLESCENTE" 48
4.1 Contexto
4.2 Taller "Ser padre de un adolescente"

CONCLUSIONES 51

FUENTES DE CONSULTA. 54

ANEXO. 61

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa de cambios importantes en varias áreas de la vida. Estos cambios no sólo afectan a los chicos, sino a las personas cercanas a ellos. Por momentos, madres y padres experimentan desconcierto o temor al darse cuenta de que sus hijos están dejando de ser niños. Algunos responden mediante el control; otros adoptan el rol de "amigos" con la esperanza de seguir influyendo; otros más se muestran indiferentes y permiten más de lo que debieran. En opinión de quien esto escribe, ninguna de estas tres posturas produce resultados positivos y a largo plazo.

Por lo anterior es necesario adoptar estrategias educativas que favorezcan el logro de la autonomía en los adolescentes y les proporcionen un marco de referencia mediante límites claros y orientaciones, con el fin de que en el futuro se conviertan en adultos maduros y sanos.

El objetivo de este trabajo es retomar los conocimientos y habilidades adquiridos durante los estudios de Licenciatura en Pedagogía para integrarlos en un trabajo de titulación bajo la modalidad de tesina que aporte herramientas a la labor educativa de los padres ante la situación descrita. Es un taller sustentado en aportaciones teóricas sobre adolescencia y educación familiar que incluye oportunidades para la reflexión, el debate y la práctica. Se parte de caracterizar a la adolescencia para reconocer lo que se consideraría normal y distinguirlo de lo riesgoso o inconveniente y en seguida se analizan alternativas en áreas como comunicación familiar, negociación, disciplina, entre otros.

La propuesta que se presenta se desarrolló a partir de las necesidades identificadas después de tres años de desempeñar actividades en el área de psicopedagogía y orientación en el Colegio Erasmo de Rotterdam, institución educativa privada situada al sur de la ciudad, cuya población se compone de alumnos de clase media y alta. Durante este periodo se obtuvieron perfiles personales y familiares de la comunidad estudiantil y se identificaron tendencias.

El documento está estructurado en cuatro capítulos teóricos, apartado de conclusiones, fuentes de consulta y un anexo. El primero de ellos contiene conceptos que sitúan la propuesta como un trabajo pedagógico, de manera que el lector encontrará lo que se entiende por educación, pedagogía y educación familiar.

En el capítulo dos se abordan las características físicas, psicológicas y sociales de la adolescencia, así como los factores de riesgo en etapa de la vida.

El tercer capítulo ofrece planteamientos sobre el tema de la familia, considerándola como primera responsable de la educación de adolescentes pese al distanciamiento natural que se produce cuando los hijos crecen.

El cuarto capítulo contiene la parte esencial de la tesina que es la propuesta de taller "Ser padre de un adolescente", desarrollado sesión por sesión.

Al final se presentan las conclusiones derivadas del trabajo y, como anexo, algunos datos acerca de las características personales y familiares de la población a la que está dirigido el taller.

CAPÍTULO 1

EDUCACIÓN, PEDAGOGÍA Y EDUCACIÓN FAMILIAR

1.1 Educación

La educación es un hecho social existente desde la aparición del hombre. Al principio se llevó a cabo sin ninguna planeación ni intención formal de por medio, más bien como una actividad espontánea y natural, que con el paso del tiempo se ha convertido en un proceso formal y sistemático.

Luzuriaga definió a la educación como "una función real y necesaria de la sociedad humana mediante la cual se trata de desarrollar la vida del hombre y de introducirle en el mundo social y cultural, apelando a su propia actividad".[1]

La educación es un hecho que se da en la vida individual y social, afirmación que se constata en la experiencia personal al conocer la influencia que ejercemos en los demás y que los demás ejercen sobre nosotros. También es necesaria porque hace posible la continuidad histórica cuando los jóvenes reciben de sus antecesores la herencia cultural y realizan una reinterpretación de ésta.

El concepto de educación lleva implícito una concepción antropológica relacionada con la imperfección. El ser humano es inacabado y tenderá a lo largo de su vida a la excelencia. Pero esta búsqueda requiere su participación activa, de modo que la educación es, según este mismo autor, "autoeducación".[2]

Otra característica de la educación es la intencionalidad. Si bien puede haber educación espontánea, por definición debe haber influencia del educador sobre educando, buscando la perfección del sujeto y su incorporación a la sociedad. La sociedad delimita los fines de la educación y ésta a su vez contribuye a formar y reformular el tipo de sociedad.

---

[1] Luzuriaga, Lorenzo, *Pedagogía*, 7ª. ed., Buenos Aires, Losada, 1993, p. 51.
[2] *Ibidem*, p. 40.

Luzuriga también indica que "hay educación en sentido vertical, así llamada porque se realiza durante toda la vida humana; y educación en sentido horizontal porque abarca todas las manifestaciones culturales".[3]

García Hoz atribuye tres objetivos a la educación: el primero, la autonomía, llamada también capacidad de gobernarse a si mismo mediante el uso efectivo de la libertad; el segundo la dignidad, reconociendo al hombre como superior por sus capacidades intelectuales y el tercero, apertura para convivir, trabajar, formar familias, cultivar amistades y desarrollar el ámbito espiritual.[4]

La educación se clasifica en "formal, no formal e informal".[5] La primera se refiere al sistema educativo nacional, que está estructurado por niveles y grados, tiene un plan de estudios con objetivos y contenidos y actividades delimitados y la institución reguladora otorga reconocimientos oficiales. La educación no formal tiene una estructura similar, más no se imparte en la escuela y no se emiten certificados oficiales al concluirla, pero ambas se llevan a cabo intencionalmente. Algunos ejemplos de educación no formal son la capacitación empresarial, las campañas de prevención en salud, los talleres o pláticas para padres, etc. La educación informal se refiere a los procesos permanentes y cotidianos, a veces sin la intención explícita de llevarlo a cabo. La familia es uno de los agentes que lleva a cabo educación informal mediante el ejemplo o en la cotidianidad.

Frecuentemente se confunde la palabra educación con otras como enseñanza, aprendizaje, o capacitación. La enseñanza, de acuerdo con Caballero, "puede definirse como un sistema que implica un conjunto de acciones y decisiones jerárquicas e interrelacionadas, cuyo propósito esencial es el de disponer las condiciones óptimas para favorecer el aprendizaje y aumentar las probabilidades de que éste se verifique".[6] Las acciones que menciona este autor son planeación, interacción y revisión.

---

[3] *Ibidem* p. 45.
[4] García, Víctor, *Principios de pedagogía sistemática*, Madrid, Rialp, 1974, p. 27
[5] Sarramona Jaume, *Fundamentos de Educación*, Barcelona, CEAC, 1989, p. 28.
[6] Caballero, Roberto, *La evaluación docente. Problemas y perspectivas*, México, UNAM, 1992, p. 34.

El aprendizaje es "un proceso de esclarecimiento, de elaboración de verdades que se produce entre los hombres y lo individual"[7] y la capacitación tiene como propósitos difundir y reforzar los valores organizacionales, actualizar los conocimientos y habilidades de las personas para elevar su productividad y facilitar un clima laboral sano para motivar al trabajador.[8]

Como se puede observar, ninguna de estas palabras es sinónimo de educación, ya que ésta se manifiesta como totalidad: intelecto, voluntad, habilidades, emociones y sentimientos, en búsqueda permanente de perfección con y para los demás. El aprendizaje y la enseñanza son elementos en el proceso educativo pero no lo agota y la capacitación tiene propósitos centrados en lo laboral.

1.2 Pedagogía

La educación antecede a la pedagogía pues ésta se trata de "una meditación ulterior sobre un hecho: el hecho de la educación",[9] reflexión que fue evolucionando gracias a las aportaciones de diferentes pedagogos a lo largo de la historia

Larroyo estableció una diferencia entre pedagogía y práctica educativa; mientras que la primera "describe el hecho educativo, busca sus relaciones con otros fenómenos, lo ordena y clasifica, indaga en los factores que lo determinan, las leyes a que se halla sometido y los fines que persigue",[10] la segunda "es una aplicación metódica de la ciencia de la educación".[11]

La pedagogía es ciencia porque tiene un objeto de estudio que es la educación y porque utiliza métodos como la observación, la experimentación o la comparación para estudiar a su objeto.[12] El reconocimiento de la pedagogía como disciplina se le debe a Kant, quien

---

[7] Castillo, Santiago, *Vocabulario de evaluación educativa*, Madrid, Prentice Hall, 2003, p. 22.
[8] *Cfr*. Siliceo, Alfonso, Capacitación y desarrollo de personal, México, Limusa, 2004, p- 29-32.
[9] Larroyo, Francisco, *Vida y profesión del pedagogo*, México, UNAM, 1958, p. 57.
[10] Larroyo, Francisco, *La ciencia de la educación*, México, Porrúa, 1974, p. 45.
[11] *Idem.*
[12] *Cfr*. Luzuriaga, *op. cit.* p. 21.

formuló por primera vez un planteamiento en que la consideró como la teoría de la educación.[13]

La consideración de que la pedagogía es una ciencia tiene ciertas implicaciones: se distingue entre el estudio de la naturaleza y el estudio del hombre; la primera es responsabilidad de las ciencias naturales y el segundo de las ciencias sociales y humanas. En el desarrollo de la ciencia ha habido paradigmas que determinan formas de aproximarse a los objetos de conocimiento y validan lo que se considera conocimiento científico. El positivismo imperó, pero la perspectiva hermenéutica irrumpió argumentando que la naturaleza de cada objeto es particular, como apunta Durán, "las ciencias del hombre, intentan comprender y las ciencias naturales explicar".[14] Entonces la idea de lo que es ciencia se amplía y la pedagogía como ciencia social tiene cabida bajo este nuevo paradigma.

Por otro lado, es conveniente distinguir entre pedagogía y ciencias de la educación. El pedagogo francés Mialaret propuso la sustitución del primero por el segundo término, argumentando que dada la complejidad del objeto no puede haber una sola ciencia que lo estudie:

> … hay que reconocer además, que reina un gran desorden en la terminología y que las interferencias y confusiones entre enseñanza, educación y pedagogía son numerosas y complejas. La etimología no es extraña a esta situación; el pedagogo en la antigüedad es el esclavo que lleva a los niños al maestro encargado de la enseñanza, de donde, por extensión, el pedagogo se ha convertido en sinónimo de maestro, preceptor. Pero de hecho, la palabra pedagogía apareció mucho más tarde; según el Dictionaire Robert, parece remontarse a 1485: el Littré señala que se la encuentra en la Institutio Religionis Christianae de Calvino en 1536.[15]

El doctor Enrique Moreno y de los Arcos refutó el argumento de Miliaret con dos proposiciones: en primer lugar se dedica a exponer el origen y extensión del vocablo pedagogía, que "[…] nació en Grecia clásica, se preservó en la tradición de oriente y regresó a todos los idiomas europeos en los siglos XV y XVI, menos al inglés […] por eso

---

[13] *Cfr*. Menéndez, Libertad, "La Alemania del siglo XVIII, cuna de la pedagogía como disciplina", en: *Paedagogium*, México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, año 1, núm 1, septiembre-octubre, 2001, p. 9-11.

[14] Durán, Teresita, "La investigación pedagógica. Búsqueda de convergencia entre enfoques metodológicos", Tesis (Maestría en pedagogía), México, UNAM; Facultad de Filosofía y Letras, 1998, p. 24.

[15] Mialaret, citado en Moreno y de los Arcos, Enrique, "Sobre el vocablo pedagogía", en: *Paedagogium*, año 2, no. 12, julio-agosto, 2002, p. 4.

los angloparlantes no pueden distinguir el fenómeno y la disciplina",[16] de modo que se trata de un problema lingüístico.

En segundo lugar, el doctor Moreno indica que pese a la complejidad de la educación, por la que se permitiría, e incluso sería deseable, el auxilio de ciencias como la psicología, la sociología, la economía, etc., no puede haber ciencias de la educación pues ninguna de ellas la tiene como su objeto de estudio principal. En todo caso se podrían derivar subdisciplinas como la psicología de la educación, pero estas partes, por ser tales, no pueden ser ciencias: "[…] si convertimos las ramas de una ciencia en ciencias autónomas, empero, tendremos que hacer desaparecer a su ciencia madre porque carecería de objeto […] ésta tendería a desaparecer o convertirse en un agrupamiento de las verdaderas disciplinas al que deberíamos llamar ciencias psicológicas".[17]

La pedagogía tiene como tareas: formular el concepto general de educación, definir el papel de educando y educador en el proceso, analizar los factores sociales que intervienen en éste y determinar las leyes que podrían regirlo. También la definición de los fines generales y particulares de la educación y su vigencia histórica, así como la precisión de los alcances y límites de la educación.

La pedagogía destina a la didáctica para "el estudio de los métodos y procedimientos más eficaces en las tareas de enseñanza".[18] La didáctica se clasifica en general y especial. La primera "estudia los principios y normas generales de instrucción, enseñanza y aprendizaje sin especificación de materia y de estudio […] la didáctica especial atiende a disciplinas específicas".[19]

Después de los medios, la pedagogía estudia a las instituciones educativas como la escuela o la familia y su acción a través de la organización y administración educativas analizando problemas de estructura, política, legislación y planeación.

---

[16] Moreno y de los Arcos, Enrique, "Sobre el vocablo pedagogía", en: Paedagogium, México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, 12, julio-agosto, 2002, p. 6.
[17] Moreno y de los Arcos. Enrique, *Pedagogía y ciencias de la educación*, México, Colegio de Pedagogos de México, 1990, p. 4-5.
[18] Larroyo, *La ciencia. . . ,* p. 50.
[19] Díaz, Francisco, *Didáctica y curriculo. Un enfoque constructivista*, La Mancha, Universidad de Castilla, 2002. p. 42.

El pedagogo, tal como se conoció en Grecia era el esclavo responsable de llevar a los niños a la escuela, didáscalos, donde se impartía la didajé o instrucción formal. Paulatinamente el pedagogo se ocupó de la educación moral y cívica.

Hoy el pedagogo "[…] es el profesional que estudia de manera sistemática y científica el fenómeno educativo, lo cual lo habilita para intervenir eficaz y eficientemente en ese proceso para mejorarlo y hacerlo cada vez más pertinente a los ideales individuales y colectivos".[20] Se trata de una profesión que demanda conocimiento técnico con sustento científico, pero que sobre todo tiene un gran compromiso en la reconstrucción social. El campo de trabajo es amplio y uno de sus ámbitos es la familia.

1.3 Educación familiar

Desde tiempos antiguos se han ofrecido a los padres sugerencias y recomendaciones para cumplir eficazmente su tarea, como lo señala Carreras al elaborar una recopilación que abarca textos de autores como Virgilio y Quintiliano hasta Víctor García Hoz.[21] En un trabajo similar, Carreras expone los antecedentes históricos de la educación de padres en México, desde la época prehispánica hasta el siglo XX.[22] El concepto de sociedad y de ser humano de cada época histórica marcan el quehacer educativo de los padres y viceversa.

Hoy en día los cambios sociales y los problemas que enfrentan niños y jóvenes, demandan de los padres una labor mucho más eficaz, por lo cual la educación familiar ha pasado de simples consignas documentadas en obras clásicas a ser un área de intervención con fundamentos científicos y filosóficos.

La educación familiar es primera en importancia frente a la educación escolar o la que brinden otros agentes, porque marca al individuo en la constitución de su personalidad. A

---

[20] Guillén, Benito, "El oficio de pedagogo", en *Paedagogium,* México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, año 2, núm 12, julio-agosto, 2002, p. 7.
[21] *Cfr.* Carreras, María Teresa, "Antecedentes de la educación en la familia", en: *Revista Panamericana de Pedagogía,* México, Universidad Panamericana, núm. 2, 2001, p. 81-97.
[22] *Cfr.* Carreras, María Teresa, "Antecedentes históricos de la educación de padres en México", en: *Revista Panamericana de Pedagogía*, México, Universidad Panamericana, núm. 3, 2002, p. 59-71.

pesar de ser tan importante, “nadie nace sabiendo”, como se dice la expresión popular, cómo ejercerla, especialmente cuando los hijos llegan a la adolescencia, de manera que el resultado depende más del ensayo-error, que de la preparación de los padres.

En el seno de la familia sus miembros aprenden a moderar impulsos, a conducirse conforme a normas para convertirse en seres morales y a vivir las virtudes. En suma, la familia es un agente educativo insustituible. Según Podall, es el núcleo en que el niño establece sus primeros vínculos afectivos, es el grupo social que tendrá más trascendencia.[23]

La familia está llamada a enfrentar el cambio que le imponen los tiempos, a desarrollar al conjunto y a cada miembro, a establecer el mejor modo de comunicación y negociación en el que todos tengan cabida, a ejercer la justicia y la reciprocidad en su interior y a ser una unidad abierta que nutra a quienes la forman.[24]

Para realizar educación familiar, se han planteando modelos y programas formativos, algunos locales y otros que han sido probados a nivel internacional. En nuestro país, desde 1970 el Hospital Juan N. Navarro inició una capacitación para padres con hijos con deficiencia mental. Instituciones como el Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF), la Secretaría de Salud (SSA), la Fundación Mexicana para la Planificación Familiar (MEXFAM), se han sumado para desarrollar programas públicos para padres, además de las alternativas que ofrecen algunas escuelas.

Ente los modelos extranjeros se puede mencionar el Parent Efectiveness Trainning (PET), basado en el aprendizaje de destrezas para tres tipos de situaciones: cuando es el hijo quien tiene un problema, cuando es el adulto o cuando la relación es el problema. Otro proyecto es el Grupo C de Dinkmeyes que se aplica en pequeños grupos de padres durante unas seis semanas bajo el supuesto de que ellos no pueden cambiar las conductas de sus hijos

[23] *Cfr*. Podall, Monserrat, “Pautas educativas en la familia”, en: Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003, p. 85.
[24] *Cfr*. Villalobos, Marveya, “Los fundamentos esenciales de la educación familiar” en: *Revista Panamericana de Pedagogía*, México, Universidad Panamericana, núm. 3, 2002, p. 255-273.

mientras no cambien las propias. Se trata de reuniones en las que ellos mismos se escuchan y se dan retroalimentación.[25]

Un modelo común de educación familiar es la Escuela para Padres. La primera de que se tiene conocimiento data de 1929 cuando en Francia una mujer de nombre Madame Verine reunió a un grupo de padres bajo la consigna de unirse, instruirse y servir, primero compartiendo experiencias entre ellos y después con profesionales de la talla de Francoise Dolto. Después de la Primera Guerra Mundial creció el interés en los padres por hacer un mejor papel, con fundamentos psicológicos de vanguardia. "La Asociación Científica de Profesionales para el Estudio Integral del Niño introduce en México la educación de padres de forma científica y de práctica profesional al organizar el Primer Congreso para Padres en 1980".[26]

La educación familiar se da en tres niveles que se describen en la figura 1. El nivel educativo responde a la necesidad de padres e hijos de recibir información planificada con carácter preventivo. El nivel de asesoramiento responde a la necesidad de compensar necesidades de comunicación de los miembros de un núcleo específico y descubrir situaciones que impidan su desarrollo normal y el nivel terapéutico responde a la necesidad de elaborar nuevas pautas funcionales en el dinamismo del sistema familiar.

La puesta en marcha de un proyecto de escuela para padres requiere de expertos pedagogos o equipos multidisciplinarios. Se debe promover la asistencia de la comunidad, principalmente por recomendación de algunos padres líderes y es indispensable que los temas a tratar sean acordes con sus necesidades.

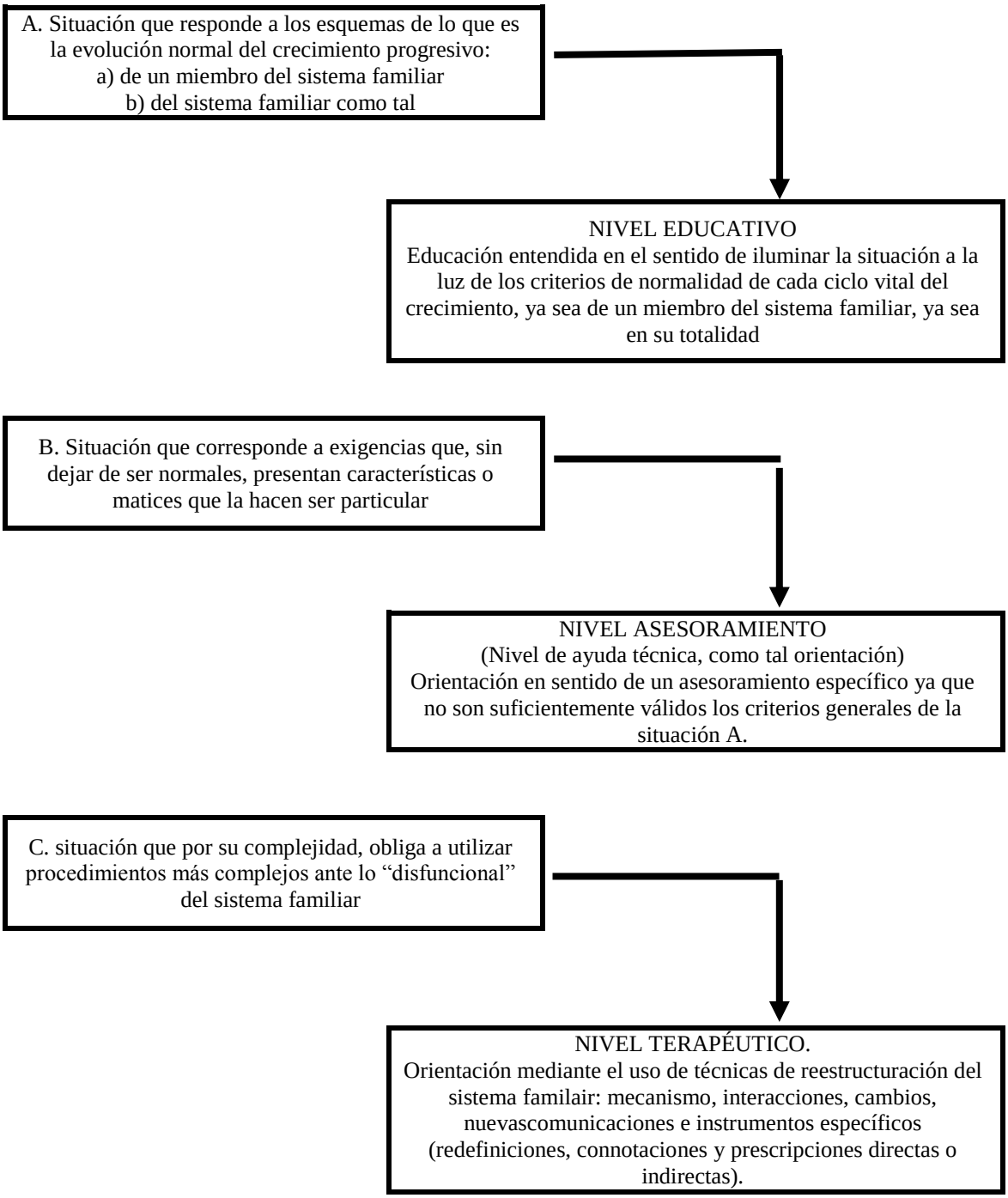
No hay que olvidar que quienes acuden, son adultos interesados en mejorar su vida familiar, pero invertirán tiempo y recursos en tanto obtengan más allá de juicios y deberes, un ambiente de aceptación en el que se aprenda y se analicen casos para obtener apoyo. El pedagogo debe conducir sesiones en que se pueda dar la interacción en un clima de confianza y apertura para la expresión de diversos puntos de vista sin entrar en polémica.

---

[25] *Cfr*. Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003, p. 21.
[26] *Cfr*. Bartau, Isabel, et. al., "Los programas de formación de padres: una experiencia educativa", en: *Revista Iberoamericana de Educación*, s/n disponible en: http://www.rieoei.org/deloslectores/197Bartau.PDF, consultado el 20 de Mayo de 2011.

El pedagogo se encarga de conducir el aprendizaje de los contenidos, moderar la participación, plantea preguntas y ayuda a lograr aprendizaje. Debe evaluar el aprendizaje durante la sesión y el impacto que el programa tenga en lo personal para los participantes mediante sus comentarios, anécdotas o actitudes. Sería ideal incluir temas como el papel educativo de la familia, el desarrollo físico y psicológico de los hijos según su edad, las relaciones familiares, la comunicación, la educación moral, la relación familia-escuela y otros de acuerdo a las necesidades identificadas.

Figura 1: Niveles de educación familiar.[27]



[27] Adaptado de Quintana, *op. cit.* p. 154.

CAPÍTULO 2

ADOLESCENCIA

2.1 Concepto

En tiempos antiguos se celebraban ritos de iniciación para marcar el paso directo de la infancia a la adultez, situación que prevaleció a lo largo de muchos siglos. La adolescencia prácticamente no existía, pero con la industrialización, la economía se transformó y fue necesario que los jóvenes abandonaran su núcleo familiar para incorporarse al sistema productivo. Surgió la especialización en el trabajo, que demandaba mano de obra calificada, lo que incrementó la necesidad de escolarización con el consecuente alargamiento del tiempo intermedio entre la infancia y la vida adulta.

El tema de la adolescencia fue tratado en principio desde el punto de vista filosófico. A principios del siglo XX apareció el primer texto especializado titulado *Adolescence, its psychology and its relations to phsicology, anthropology, sociology, sex, crime, religión and education*, escrito por G. Stanley Hall, quien la consideró como "… una etapa identificada por tormentas y tensiones que caracterizan el conflicto por el que pasan los individuos en la búsqueda del papel que asumirán al convertirse en adultos". [28] El trabajo de este autor fue innovador y propició el estudio científico del tema.

> La palabra adolescente viene del latín adolescens, adolescentis que significa el que está en periodo de crecimiento o el que está creciendo. Proviene del participio presente del verbo latino adolescere traducido como 'criarse, ir creciendo, estar creciendo, madurar'. Algunos autores al tratar el tema de la adolescencia asocian libremente adolescencia con el verbo castellano adolecer, compuesto de dolecer, que significa 'carecer de', e interpretan la adolescencia como una etapa trágica y por tanto, se crece con dificultades.[29]

Aberastury, por su parte indica que en la adolescencia se viven cuatro tipos de duelos: duelo por el cuerpo infantil, por el rol y la identidad infantil, duelo por los padres de la infancia, duelo por la identidad sexual.[30] Esto significa que hay una pérdida de privilegios

---

[28] Hall, citado en: Shaffer, David, *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*, México, Thompson, 2000, p. 10.
[29] Páramo, Martha, *Adolescencia*, Material del diplomado "Los retos de la adolescencia en los espacios educativos", México, UNAM, 2010 p. 1.
[30] *Cfr*. Aberastury, Arminda, *La adolescencia normal*, México, Paidós, 1985.

y condiciones vividos en la infancia con consecuencias emocionales muy profundas que hay que superar.

Hoy en día la adolescencia se ha prolongado. Esto se debe, en parte, a la falta de oportunidades escolares o laborales para jóvenes. Vemos los casos extremos llamados "ni-nis"[31] cuyo proyecto de vida se trunca. Maestros y padres se enfrentan a la tarea educativa en un presente y futuro de incertidumbre.

2.2 Desarrollo físico

En la adolescencia se producen cambios en el cuerpo infantil, pero en especial en el inicio de ésta, que se denomina pubertad. Por su raíz latina la palabra pubertad significa "edad de la virilidad".[32]

En resumen, la estructura cerebral llamada hipotálamo estimula a la hipófisis (glándula pituitaria), que a su vez produce hormonas que estimulan las glándulas suprarrenales. La hipófisis también estimula las gónadas (ovarios y testículos). La hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) provoca que las gònadas produzcan estrógenos y andrógenos En hombres y mujeres hay ambos tipos de hormonas, pero en la pubertad los hombres incrementan los niveles de testosterona y las mujeres de estradiol. [33]

Por lo anterior se observan en los adolescentes los siguientes cambios:

A) Crecimiento corporal que se presenta en las niñas antes que en los niños, alcanzando la estatura final a los 16 años ellas y a los 18 ellos. El crecimiento no sólo se refiere a la estatura, también las extremidades aumentan en longitud y anchura de manera asíncrona, lo cual se refleja en movimientos torpes.

---

[31] El Rector de la UNAM, José Narro Robles afirmó que en México hay 7.5 millones de jóvenes que no estudia ni trabajan. De éstos, 6 millones son mujeres. *Cfr*. Olivares, Emir, "Vergüenza que haya 7.5 millones de ninis: Narro", en *La Jornada*, Año 26, Núm. 9339, México, 13 de Agosto de 2010, p. 11. disponible en: www.**jornada**.unam.mx/2010/08/13/politica/011n3pol, *consultado el 3 de Abril de 2012*.

[32] Hurlock, Elizabeth, *Psicología de la adolescencia*, México, Paidós, 1994, p. 45.

[33] *Cfr*. Berger, Kathleen, *Psicología del desarrollo infantil y adolescente*, Barcelona, Editorial Médica Panamericana, 2004, p. 420.

B) El peso se incrementa debido al aumento de la longitud y forma de los huesos y músculos, por el aumento del nivel de grasa corporal, por el cambio hormonal y el aumento del apetito.
C) Cambios internos como el aumento del tamaño del estómago y los intestinos así como del corazón y los pulmones, con la correspondiente desaceleración de la respiración con aumento en el volumen del aire.[34]

Además del cambio en las proporciones corporales, aparecen las características sexuales primarias que son los órganos sexuales y las características sexuales secundarias indirectamente relacionadas con la reproducción.[35]

La menarca o primera menstruación en las chicas es un signo que indica madurez reproductiva. De aquí en adelante cada ovario producirá un óvulo cada 28 días, que de no ser fecundado se expulsará. Esto se acompaña de molestias como dolor de cabeza, náuseas, dolor de espalda, etc. Se presentará a intervalos irregulares hasta pasados algunos años. Otros órganos sexuales que se desarrollarán en la mujer son la vulva, los labios menores y mayores, la vagina, el clítoris y los ovarios. En los hombres tiene lugar la primera eyaculación o expulsión de semen cuando los órganos son maduros.

El pene duplicará su longitud y grosor al igual que los testículos por la producción de miles de espermatozoides.[36]

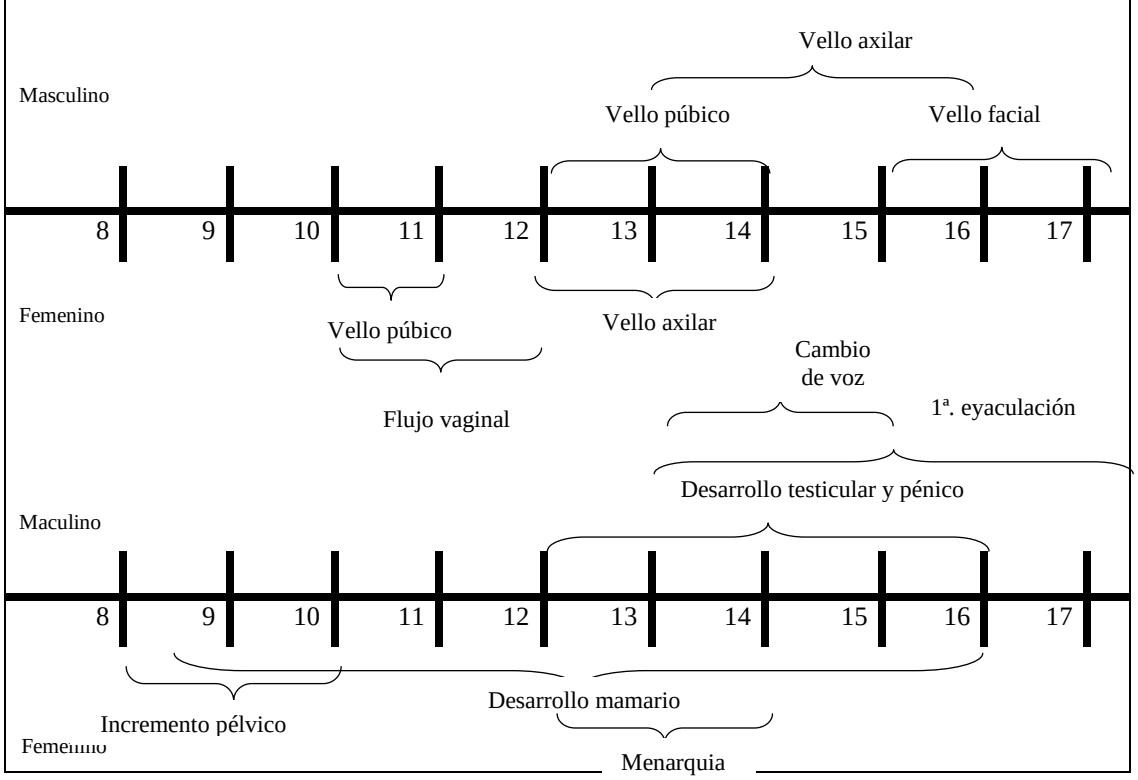
Las características sexuales secundarias son similares en hombres y mujeres: crecimiento del vello púbico y axilar así como en la cara y las extremidades, la piel se vuelve más gruesa, aumenta la producción de las glándulas sebáceas que se manifiesta con la aparición de acné; el olor corporal es más intenso, la voz cambia por el alargamiento de las cuerdas vocales y la laringe, los senos crecen incluso en los varones, las caderas de ellas se ensanchan y los hombros de ellos también.

---

[34] Aguirre, Ángel, *Psicología de la adolescencia*, Bogotá, Alfaomega, 1998, p. 46-57.
[35] *Ibidem*, p. 57.
[36] *Cfr*. Papalia, Diane, *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*, México, Mc. Graw Hill, 2009, p. 471.

En el siguiente esquema se ilustra la secuencia general en que aparecen las características sexuales:

Figura 2. Características sexuales primarias y secundarias en la adolescencia[37]



En el proceso de reconocer el nuevo cuerpo como propio, los adolescentes experimentan ansiedad más o menos intensa dependiendo de qué tan rápido ocurran los cambios, de las creencias de los jóvenes sobre lo que los demás piensan de su apariencia, de los estereotipos o de su seguridad personal. La comparación con los demás es constante, más aún si la maduración es tardía o precoz.[38]

El concepto de imagen corporal, entendido como "imagen que formamos mentalmente de nuestro cuerpo y el modo en que lo vemos",[39] se refiere a la percepción no solo física, sino

[37] Aguirre, *op. cit.* p.46.
[38] *Cfr.* Hurlock, *op. cit.* p. 62-63.
[39] Schonfeld, William, "El cuerpo y la imagen corporal en los adolescentes", en: Caplan Gerald,y Serge Lebovici, *Psicología social de la adolescencia; desarrollo, familia, escuela, enfermedad y salud mentales,* Buenos Aires, Paidós, 1983, p. 37.

social y psicológica. Es fundamental evaluar cómo se encuentra ésta en los adolescentes ya que su distorsión excesiva puede derivar en trastornos de la alimentación u otras patologías o la exposición a situaciones de riesgo que serán descritos posteriormente.

2.3 Desarrollo cognoscitivo y moral

También el área intelectual se desarrolla en la adolescencia. Según Horrocks, "Cognición es un término genérico que se usa para designar a los procesos por medio de los cuales el individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea, o bien a un conjunto de objetos o ideas".[40] Los seres humanos recibimos la información a través de los sentidos y posteriormente la interpretamos, ordenamos, relacionamos, clasificamos y adaptamos nuestro pensamiento y conducta.

La mejora en las capacidades se debe a los cambios que sufre el cerebro en la adolescencia: al inicio de este periodo se produce una sobreproducción de sinapsis, especialmente en el lóbulo frontal, en que se sitúan funciones como la planeación, la solución de problemas y la realización de juicios morales. Después de la sobreproducción se presenta una disminución y continúa la mielinización que es el proceso que mantiene la trayectoria y velocidad de la sinapsis. Estos acontecimientos permiten que el cerebro trabaje de manera más eficaz y especializada.[41]

Jean Piaget formuló una teoría sobre el desarrollo cognoscitivo, al que consideró como una sucesión de etapas a las que denominó "estadios".[42] Afirmó que éstos ocurrían en todos los niños y adolescentes y que el medio ambiente y la maduración repercutía solo en la velocidad de cambio de un estadio al otro. También precisó que un estadio es condición previa para que se de el siguiente.

---

[40] Horrocks, John E., *Psicología de la adolescencia*, México, Trillas, 1995, p. 100.
[41] *Cfr.* Arnett, Jeffrey, *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*, 3ª. ed., México, Pearson, 2008, p. 34-36.
[42] Aguirre, *op. cit*. p. 153.

Según este autor, la realidad se ordena en esquemas que se forman por los procesos de asimilación y acomodación. “La asimilación ocurre cuando la nueva información se altera para que concuerde con un esquema, mientras que la acomodación consiste en cambiar el esquema para adaptarlo a la nueva información”.[43]

Los estadios del desarrollo según Piaget son:

1) Estadio sensoriomotor (de los cero a los dos años).- La cognición se realiza a través de esquemas sensoriomotores como la succión o la prensión. Todo lo demás es nulo en el mundo del niño.
2) Estadio preoperacional (de los dos a los siete años).- Los niños son más capaces de representar la realidad mediante imágenes. Ya no se requiere de un objeto físico para tenerlo presente.
3) Estadio de las operaciones concretas (de los siete a los once años).- El pensamiento comienza a adquirir operaciones lógicas como la clasificación, seriación o conservación que parten de lo empírico para llegar, por inducción, a formular leyes generales.
4) Estadio de las operaciones formales (de los once años en adelante).- El chico puede formular pensamientos abstractos o hipotético-deductivos.[44]

El pensamiento formal al que se refería Piaget se caracteriza porque el adolescente puede pensar en el mundo real como lo posible, se independiza de la información que llega por los sentidos. Aparece el pensamiento proposicional, por el cual el joven es más capaz de operar con enunciados, implicaciones, conjunciones, que contienen los datos de la realidad pero organizados (si A, entonces B”; “O A o B”; “si A pero no B, entonces C). Gracias al pensamiento formal se desarrolla la capacidad de combinar variables de diferentes maneras, listando mentalmente esas combinaciones.

Vigotsky, por su parte, señaló que el desarrollo no se lleva a cabo individualmente como lo indicó Piaget, sino que es social y cultural. Acuñó los términos: anclaje y zona de desarrollo próximo. “La zona de desarrollo próximo es la brecha entre lo que los adolescentes pueden lograr por si solos y lo que son capaces de hacer solo si son guiados

[43] *Ibidem*, p. 154.
[44] *Cfr*. Piaget, Jean y B. Inhelder, *Psicología del niño*, 17ª. Ed. Madrid, Morata, 2007.

por un adulto o un par más competente […] el andamiaje se refiere al grado de ayuda que se proporciona al adolescente en la zona de desarrollo próximo, que debe disminuir gradualmente”[45]. De ahí la importancia de la educación escolar para favorecer el aprendizaje.

Con la evolución del pensamiento también aumenta la capacidad de toma de decisiones y de juicio crítico, lo que permite el desarrollo moral del adolescente. Por moralidad, de acuerdo con Hurlock entendemos el conjunto de “costumbres, maneras o pautas de conducta que se conforman a las normas de grupo”.[46] Los individuos, integrados en sociedad, se conducen de acuerdo a lo correcto. El código se transmite a los miembros de la sociedad por la educación. Se espera que los adolescentes logren una moralidad adulta no basada en el seguimiento irreflexivo de la norma sino en la búsqueda del bien común, “[…] pero para lograrlo se requiere que el alumno haya logrado madurez cognitiva, de modo que sea capaz de colocarse en el lugar de los demás para sopesar las consecuencias de su conducta”.[47]

Dos conceptos más planteados por Piaget fueron la moral heterónoma y la moral autónoma. Sobre la primera dijo que corresponde al estadio cognoscitivo de operaciones concretas y se caracteriza porque las reglas son fijas y transmitidas por la autoridad. En contraste, la autonomía coincide con el estado cognoscitivo de operaciones formales y la regla se entiende como convención social que puede ser modificada.[48]

Lawrence Kohlberg dio continuidad a los trabajos de Piaget tratando la edad adolescente. Su técnica consistió en enfrentar a chicos de entre diez y dieciséis años de edad a dilemas morales. Determinó que había tres niveles de desarrollo moral, cada una con dos etapas como sigue:

Nivel 1. Razonamiento preconvencional.- Lo que es correcto es lo que evita castigos y produce recompensas

---

[45] *Cfr.* Arnett, *op. cit.* p. 96.
[46] Hurlock, *op. cit.* p. 409.
[47] Papalia, *op. cit.* p. 473.
[48] *Cfr.* Hurlock, *op. cit.* p. 411.

Etapa 1: Orientación al castigo y la obediencia

Etapa 2: Orientación al individualismo y al propósito

Nivel 2.- Razonamiento convencional.- Lo correcto es lo establecido por la tradición y las autoridades.

Etapa 3: Orientación al acuerdo interpersonal

Etapa 4: Orientación a los sistemas sociales

Nivel 3: Razonamiento posconvencional: Lo que es correcto se basa en principios universales objetivos

Etapa 5: Orientación a los derechos de la comunidad y los derechos individuales

Etapa 6: Orientación a los principios éticos y universales[49]

Por su parte, Freud sostuvo que la estructura de la personalidad llamada "super yo" establece en el sujeto la restricción a impulsos y la formación de la conciencia moral.[50]

2.4 Desarrollo social

La siguiente cita ilustra claramente la importancia de la socialización para el adolescente. Según Hurlock:

> El grupo de pares es el mundo real del adolescente en tanto le proporciona un escenario sobre el cual se prueba a si mismo y a los demás. Es aquí donde continúa formulando y revisando su concepto de si mismo; es aquí donde es evaluado por otros que presumiblemente son iguales y que no pueden imponerle las sanciones del mundo adulto contra las cuales lucha para liberarse por lo general. El grupo de pares brinda al joven un medio en el cual puede socializarse al amparo de un clima en el que los valores que cuentan no son establecidos por adultos sino por otros de su misma edad. Por consiguiente es en la asociación con sus compañeros que el adolescente halle apoyo en sus esfuerzos para emanciparse y es allí donde puede encontrar un mundo que le permita asumir una función dirigente, siempre que su trabajo como persona sea tal que le consienta afirmar su liderazgo. Además por supuesto el grupo de pares constituye el

[49] *Cfr.* Aguirre, *op. cit,* p. 160-162.

[50] *Cfr*. Freud, Sigmund, "La descomposición de la personalidad psíquica", en *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis y otras obras,* Buenos Aires, Amorrortu, 1986.

> principal desahogo recreativo a esta edad. Por todas estas razones parecería de vital importancia para el adolescente que su grupo contenga cierto número de amigos que lo acepten y de quienes pueda depender.[51]

El primer ámbito de socialización del niño es su núcleo familiar. En cuanto comienza la adolescencia se suscita una separación, motivada por la búsqueda de identidad e independencia. Para ello podrá contar con un grupo juvenil en que encontrará a otros en su misma condición y le servirá de soporte emocional. Lo que caracteriza a las relaciones sociales adolescentes es la confidencialidad, por la cual los amigos se cuentan cosas que no revelarían a conocidos o a sus padres. Se trata de compartir lo que cada quien siente como privado con alguien de su entera confianza y al mismo tiempo aprender a distinguir en quién si y en quién no se puede confiar.

En términos de relaciones interpersonales, las chicas tienden a manifestar la intimidad a través de la conversación intensa con sus amigas, mientras que los varones prefieren las actividades deportivas comunes o los pasatiempos. En los primeros años de adolescencia las amistades generalmente son del mismo sexo. En la adolescencia media y tardía los grupos son mixtos.[52]

Sobre las amistades, los adolescentes las forman por la semejanza que encuentran entre ellos en cuanto a edad, forma de pensar, gustos, etc., de manera que estos ya no son elegidos por los padres. El número de amigos determina el grado de popularidad. En el extremo opuesto de la popularidad se encuentran los impopulares o rechazados. Se trata de chicos que no han podido desarrollar destrezas sociales y que pueden ser víctimas fáciles de agresiones.[53]

La amistad proporciona al chico aprendizaje en temas como compañerismo, solidaridad, intimidad y manifestaciones de afecto.

Por otro lado, la evolución cognitiva en la adolescencia es la base de lo que Elkind llamó la fábula personal, que es "la historia del individuo sobre si mismo, el mito que se crea, que

---

[51] Hurlock, *op. cit.* p. 131.
[52] *Cfr*. Davidoff, Linda, *Introducción a la psicología*, 3ª. Ed., México, Mc. Graw Hill, 2000, p. 476.
[53] *Cfr*. Coleman, John y Leo B. Hendry, *Psicología de la adolescencia*, Madrid, Morata, 2003, p. 163-164

puede contener fantasías y omnipotencias".[54] En relación con el desarrollo social, se debe cuidar que el adolescente no caiga en un egocentrismo que le impida manifestar solidaridad o empatía.

Además del grupo de amigos, los adolescentes se vinculan con grupos sociales que son más grandes y cuyos miembros comparten ciertas características aunque no sean amigos, por ejemplo el grupo de "los populares", "los niños bien", "los atletas", "los Nerds" o "matados", "los drogos", "los pandrosos", "los dark", "las barras", los grupos formalmente constituidos y las pandillas. La función de los grupos de jóvenes es ayudarlos a ubicarse a sí mismos en una estructura social.[55]

Los grupos están constituidos por seguidores y líderes. Entre adolescentes los seguidores pueden ser aquellos percibidos como inferiores en capacidad o para dirigir a otros o sin compromiso evidente en responsabilidades grupales. Los líderes son los guías de los seguidores, gozan de aceptación y prestigio social, aptitudes sobresalientes, capacidad para identificar las necesidades del grupo, comparte los mismos valores del grupo, da buena impresión, es extrovertido y genera confianza.[56]

2.5 Amor y sexualidad

La sexualidad está compuesta por aspectos biológicos y afectivos (genitalidad y erotismo) y mediada por aspectos socioculturales (valores, creencias). Durante la adolescencia la afectividad y la sexualidad pasan por diferentes momentos:

La primera práctica es la masturbación, cuya finalidad principal es la descarga de tensión sexual mientras no se tengan relaciones sexuales y también sirve para el autoconocimiento. Al periodo de masturbación le sigue otro llamado de tendencias homoeróticas, que "[…] supone un avance sobre el anterior por cuanto el sujeto ya no busca el placer sexual consigo mismo sino en la relación con otro del mismo sexo a través de las amistades. Así

[54] Elkind, citado en: Coleman, *op. cit.* p. 151.
[55] *Ibidem*, p. 159.
[56] Arnett. *op. cit*. p.116.

como la etapa masturbatoria es fundamentalmente física, genital, ésta es más bien emotiva, erótica".[57] Según teóricos como Erikson es el ensayo hacia el amor heterosexual, pero mientras dura es una relación como en espejo, de base narcisista.

Otra fase comienza cuando los chicos manifiestan la idealización o el romanticismo en sus relaciones.[58] El temor que representan las relaciones reales se contrarresta mediante la fantasía y la ensoñación. Los primeros objetos de amor son platónicos, jóvenes un poco mayores, maestros o artistas. Hasta este momento la sexualidad es individualista.

Más adelante el contacto progresa hacia el grupo mixto de pares en el que hay oportunidad de coquetear y ser admirado. Puede haber besos, miradas o caricias pero aún aquí el sexo y el amor son dos cosas separadas. En el enamoramiento, el objeto de amor es lo único importante para el enamorado. La emotividad se exacerba cada vez que se ve al amado, pero dura muy poco y cuando se termina se transita al amor complejo o simplemente acaba. Si la ruptura es muy fuerte puede derivar en problemas para el adolescente. El fracaso amoroso es un tema poco explorado, pero que puede ser causa de problemas que van desde un bajo aprovechamiento académico hasta el suicidio.[59]

En el ejercicio de la sexualidad adolescente un área fundamental es la salud, que implica conocimiento y responsabilidad. Las infecciones de transmisión sexual y el embarazo a temprana edad son dos serios problemas que prevalecen entre los adolescentes y determinan fuertes cambios en sus vidas. Entre las enfermedades más comunes están sífilis, gonorrea, herpes genital, hepatitis B, papiloma humano y VIH-SIDA.[60]

El embarazo en la adolescencia dificulta el desarrollo personal y profesional. Es probable que los futuros padres dejen de estudiar o se retrasen y en consecuencia tendrán acceso a empleos con baja remuneración que no les permitirán tener calidad de vida y en ocasiones la madre debe enfrentarse sola al problema. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la

---

[57] Aguirre, *op. cit.* p. 102.
[58] *Ibidem*, p. 104.
[59] Martínez, Gerardo, "Entre adolescentes: la importancia del grupo en esta etapa de la vida", en: Perinat, Adolfo, *Los adolescentes en el siglo XXI*, Barcelona, UOC, 2003, p. 181.
[60] Instituto Mexicano del Seguro Social, *Enfermedades de transmisión sexual. Generalidades*, disponible en: http://www.imss.gob.mx/salud/Mujer/sexual/Pages/index.aspx, consultado el 13 de Julio de 2011.

Infancia y la Adolescencia (UNICEF por sus siglas en inglés), "[…] en el año 2005 hubo 144, 670 jóvenes entre 12 y 18 años con un hijo o primer embarazo y 180, 408 con más de un hijo".[61]

Los chicos pueden tener acceso a métodos anticonceptivos como el condón, la píldora, ahora la pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE), pero es importante brindar educación para su uso correcto. Toda acción preventiva es fundamental. La educación sexual debe empezar por los padres, y posteriormente para los jóvenes en programas creados para tal fin. Su eficacia dependerá de que:

> Se enfoque en la reducción de una o más conductas sexuales que llevan al embarazo no deseado o a la infección. Se base en teorías formuladas para tratar otras conductas de riesgo, que recompensan los cambios de pensamiento y conducta, den un mensaje claro sobre la actividad sexual y el uso de anticonceptivos y se refuerza continuamente el mensaje, proporcionen información precisa y básica sobre riesgos y métodos, incluyan información para abordar las presiones sociales, proporcionen modelos para aprender habilidades de negociación y rechazo, usen una variedad de métodos de enseñanza, consideren la edad, cultura y experiencia sexual de los participantes, se impartan durante el tiempo necesario y capacitenn constantemente a los facilitadores. [62]

2.6 Formación de la identidad

Otra tarea fundamental de la adolescencia es poder responder de manera genuina a la pregunta ¿quién soy yo? "La identidad es el resultado de la apropiación, asimilación e interiorización de las distintas identificaciones procesadas por el propio individuo mediante constantes interacciones psicoafectivas, emocionales y sociales que hacen que se tome conciencia de uno mismo".[63]

Entre los 11 y los 15 años el adolescente va formando su yo. El yo es definido por Horrocks como "[…] un proceso mediante el cual el organismo infiere y forma conceptos del yo, los cuales en conjunto representan la interpretación y el significado que tiene el organismo de sí mismo. En esta relación, el organismo es la entidad y el yo es el proceso que elabora

---

[61] United Nations Children's Found, *La adolescencia*, disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm, Consultado el 21 de Marzo de 2012.
[62] Arnett, *op. cit.* p. 310 y 311.
[63] Aguirre, *op. cit.* p. 188.

representaciones de su propia identidad".[64] Hay tres tipos de yo falsos: El yo falso aceptable surge de la idea de los adolescentes de que su verdadero yo es rechazado dentro de su entorno social y adquieren la personalidad y conductas socialmente correctas. El yo falso complaciente, que surge por la necesidad de impresionar o agradar. El yo falso experimental usado para ver cómo se siente vivir una experiencia aunque no se esté seguro de que se quiere ser así.[65]

La identidad se construye a partir del contraste de tres elementos: "la imagen que uno tiene de si mismo (identidad autohipotetizada), con aquello que se trata de llegar a ser (identidad ambicionada) y la percepción que otras personas tienen". [66]

Erikson, señaló que cuando un adolescente no alcanza el logro de la identidad, esta puede convertirse en: hipotecada, cuando no se reconsidera el sistema de creencias, lo que indica que se concluyó el proceso de identificación antes de tiempo; negativa o totalmente contraria a lo que se podía esperar según el contexto; difusa cuando no hay ni siquiera interés por identificarse con algo o en moratoria cuando se da una pausa en la exploración de alternativas pero tampoco se ha decidido algo definitivo.[67]

Un joven que consolida una identidad propia es más sano psicológicamente, tiene mayor autoestima y mayor capacidad para resistir a la presión de los demás.[68]

2.7 Riesgo psicosocial

> En los intentos de separarse de su núcleo familiar, el adolescente intenta "sacar de sí" todo aquello que vive como presencia materna-paterna dentro de él. Sin embargo, él ya "es" rasgos maternos y paternos, identificaciones que lo estructuran y sostienen y al intentar expulsarlas de sí, expulsa pedazos de sí mismo. Pero en caso de que las identificaciones se constituyan frágilmente, la sensación de "romperse en mil pedazos" lo angustiará intensamente. Esto facilita que se aferre a algo (alcohol, droga, velocidad, conductas antisociales) o a alguien (vínculo destructivo) para sostenerse, algo-alguien que le garantice ese entorno de disponibilidad y

[64] Horrocks, *op. cit.* p. 89.
[65] Erikson, citado en: Berger, Kathleen, *op. cit.*, p. 498.
[66] *Cfr*. Coleman, *op. cit.* p. 204.
[67] *Cfr*. Erikson, citado en Berger, *op. cit.*, p. 498-499.
[68] *Ídem.*

> sostén, que anhela y, fundamentalmente, algo- alguien que lo haga sentirse existiendo. Es en ese punto en donde se inscriben las conductas de riesgo.[69]

La cita anterior indica que el involucrarse en conductas de riesgo es producto, en primer lugar, de la calidad de la relación con los padres que se forma desde la infancia y se replantea en la adolescencia. El riesgo radica en que los chicos se viven omnipotentes. Realmente creen que lo que le sucede a sus amigos o compañeros o las noticias que aparecen en los medios de comunicación nunca les ocurrirán a ellos mismos. Por otra parte, cuando los chicos tienen problemas que para ellos son irresolubles y los desbordan, perciben estas situaciones con visión de túnel, es decir, centrados en un solo aspecto del problema o pensando que todo es completamente negro o completamente blanco. Tanta presión puede ser liberada a través de la sensación placentera que produce el alcohol o las drogas.[70]

Entre las principales conductas de riesgo se incluyen el consumo de alcohol o drogas, las prácticas sexuales sin protección o los accidentes automovilísticos. Se clasifican como problemas internalizados o externalizados. "Los primeros se presentan en chicos sobrecontrolados y aunque se sitúan en lo interno, afectan las relaciones sociales. Los problemas externalizados se manifiestan en chicos que carecen de supervisión familiar, que buscan emociones intensas".[71]

Entre los problemas externalizados, la conducción de automóviles a exceso de velocidad cuando el conductor ha ingerido bebidas alcohólicas se ha convertido en México, según datos de la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), en la causa de tres muertes diarias, seguida de homicidios y suicidios[72]. Llama la atención que la política gubernamental se enfoque al combate al narcotráfico pero preste poca atención al acceso que tienen los jóvenes al alcohol y al tabaco.

La adicciones también son problemas de salud pública que afectan a jóvenes. Según la Encuesta Nacional de Adicciones del 2008, la edad promedio de consumo del primer

---

[69] Páramo, Martha, *op. cit.*, p. 6.
[70] *Ibidem*, p. 7.
[71] Arnett, *op. cit.* p. 455.
[72] United Nations Children's Found, *op. cit.*

cigarro es de 13 años, siendo las causas principales la curiosidad y la relación con fumadores:

> "La prevalencia de tabaquismo entre adolescentes fue de 7.6% siendo mayor el grupo de hombres de 16 a 19 años (25.9%) […] los datos refieren mayor proporción en poblaciones metropolitanas (23%) […] la escolaridad de los fumadores en áreas urbanas es de 40.7% en secundaria y 35.4% en preparatoria […] 17% de los adolescentes consumen alcohol […] más de 200 mil adolescentes entre 12 y 17 años han usado drogas ilícitas".[73]

Las adicciones son respuestas a una necesidad fisiológica o para tolerar problemas familiares o personales de modo que la historia personal determina el significado de la adicción.

Las drogas inhiben o estimulan el sistema nervioso central. A corto plazo pueden proporcionar placer, no obstante a largo plazo pueden generar adicción y todo tipo de trastornos orgánicos que pueden derivar en la muerte, además de que se relacionan con conductas antisociales.

Dos de los problemas internalizados más frecuentes son la depresión y los trastornos alimenticios. La depresión es un mal frecuente entre los adolescentes. Implica reducción de energías, pérdida de relaciones interpersonales y desgano por la vida. Los cambios corporales y las situaciones familiares adversas, el abuso sexual, las bajas calificaciones, los problemas de orientación sexual, entre otros, son factores que desencadenan la depresión en los chicos. "Las manifestaciones son disminución en la actividad motora, hipersomnia e ideas delirantes.[74]

Según la "Guía de trastornos alimenticios de la Secretaría de Salud", "estos padecimientos se presentan cuando una persona no proporciona a su cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente, así como para estar sana de acuerdo a su edad, estatura y ritmo de vida".[75] Los más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia y actualmente la obesidad. La anorexia consiste en una reducción de ingesta de alimentos motivada por la

---

[73] Consejo Nacional contra las Adicciones, *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf, consultado el 7 de Julio de 2011.

[74] Pardo, Graciela, et. al. "Adolescencia y depresión", en *Revista Colombiana de Psicología*, Universidad Nacional de Colombia, núm. 13, 2002, p. 19.

[75] Secretaría de Salud, *Guía de trastornos alimenticios*, disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf consultado del 7 de Julio de 2011.

preocupación por no subir de peso o por perderlo. En la bulimia el consumo se da por atracón, seguido de culpa y conductas compensatorias como el vómito, el uso de laxantes o el ejercicio en exceso.

Los individuos que padecen estos trastornos provienen de familias aglutinantes, sobreprotectoras, rígidas e intrusivas que sólo ofrecen escasa autonomía y privacidad, soportadas en una base social que exige la belleza física. En el plano psicológico "la alimentación trastornada constituye para quienes la presentan formas de nutrirse o protegerse, de expresar ira, de autocastigarse, de apaciguar tensiones insoportables, distanciarse de situaciones dolorosas y hasta crear una identidad".[76] El tratamiento se debe llevar a cabo en equipos multidisciplinarios que proporcionen atención médica y psicológica y en casos graves hospitalización o internamiento. Se trata de problemas muy graves que producen mucho dolor al adolescente, le traen serias consecuencias orgánicas e incluso la muerte.

Por otra parte, la agresividad del adolescente que se dirige hacia si mismo es un fenómeno que causa mucha conmoción en el adulto. Las autolesiones son daños físicos que ayudan a aliviar el sufrimiento psicológico. Se ha descubierto que vivir en ambientes de invalidación o en los que la experiencia emocional de cada persona no se reconoce por los demás, especialmente los padres, es una constante en quienes se lesionan. Las razones manifiestas por ellos mismos son el tratar de recuperar el equilibrio emocional que se perdió por una fuerte perturbación al reconectarse con el cuerpo o expresar cosas de las que no pueden hablar. [77].

La vida sexual de los adolescentes se puede tornar riesgosa cuando en su ejercicio no se utiliza la protección adecuada para evitar embarazos o enfermedades de transmisión sexual que afectan temporal o permanentemente el plan de vida de los chicos. La sexualidad es un concepto amplio que se ha reducido a genitalidad.

---

[76] Ramos, et. al. **"**Correlatos psicosociales de depresión, ideación e intento suicida en adolescentes mexicanos"**,** en: *Psicothema***,** Vol. 15, Nº. 4, 2003**,** págs. 524-532.

[77] Pàramo, Martha, *Autolesiones,* Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos", México, UNAM, 2010, , p. 2-3.

Algunos datos que proporciona la Encuesta Nacional de la Juventud 2005 ayudan a comprender las tareas pendientes en materia de salud sexual para los adolescentes:

> […] el inicio de las relaciones sexuales se da entre los 15 y los 19 años para ambos sexos; tan solo el 40% de las mujeres señaló haber usado algún anticonceptivo en su primera relación sexual; 79 de cada mil mujeres se embarazaron durante el 2006; en ese año 19 291 mujeres requirieron hospitalización en el sector salud por aborto y la demanda de anticonceptivos fue satisfecha en ese año solo en un 36%. [78]

Los problemas descritos amenazan a los adolescentes, especialmente cuando no hay un soporte familiar y social.

[78] *Cfr*. Secretaría de Salud, *Salud de la adolescencia*, disponible en http://www.juventudbc.com/descargas/encuesta2005.pdf consultado el 7 de Julio de 2011.

CAPÍTULO 3

FAMILIA

3.1 Concepto y características

El hombre ha habitado este planeta en compañía de otros formando grupos de los cuales la familia es el más importante. La historia muestra la relevancia y las creencias alrededor de esta institución: en China por ejemplo, el linaje familiar fue el centro de gobierno por muchos siglos. El pueblo de Israel encomendaba a la familia la transmisión de las enseñanzas religiosas. En Roma, el poder político recaía en unas pocas familias aristócratas. En Grecia, la formación del ciudadano se llevaba a cabo en los primeros años al lado de su núcleo primario.[79]

Para la época medieval, la familia europea ya no se regía por costumbres tan rígidas e incluso se podía elegir a la persona con quien se deseaba contraer matrimonio, relajamiento que no se manifestó de la misma forma en la América recién conquistada donde el control lo ejercían la iglesia o los padres de los jóvenes. En la época porfiriana el Estado se convirtió en el regulador de la familia y en tiempos recientes hay cambios que obligan a la implementación de políticas de apertura y garantías tanto a la familia tradicional como a los nuevos modelos.

Principalmente tres enfoques psicológicos ofrecen aportaciones para comprender a la familia:

El psicoanálisis puso de manifiesto su importancia en la estructuración de la personalidad. Desde el nacimiento, el bebé establece un vínculo de amor profundo con su madre; más llegado el momento la pareja debe desprenderse del hijo para que el nuevo ser logre formar un yo diferenciado. El papel del padre es trascendental pues es quien suscita esta separación. "En la adolescencia, este proceso se actualiza y quienes no lo terminaron

[79] *Cfr*. Arranz, Enrique, *Familia y desarrollo psicológico*, Madrid, Pearson, 2004, p. 12-16.

exitosamente en la infancia, tienen una nueva oportunidad. Si no se logra la tarea de individuación, el sujeto manifestará rasgos de dependencia".[80]

"El conductismo considera a la familia en términos de los estímulos o refuerzos que provocan determinada conducta".[81] Cuando un miembro desea obtener algo del otro en áreas como el sexo, el afecto, el compañerismo, etc., basta con que refuerce esa conducta cuando se presente o la ignore para inhibirla. Por ejemplo, si en la familia hay conflictos, la forma de reducir el stress es identificar el estímulo que lo produce y evitarlo.

Según el enfoque sistémico, la familia se define como "un grupo primario de convivencia intergeneracional con relaciones de parentesco y con una experiencia de intimidad que se extiende en el tiempo".[82] Son personas que tienen un vínculo y proyecto común, se influyen y al mismo tiempo conservan su individualidad. Según esta perspectiva, la familia es un sistema autocorrectivo; es decir, recupera el estado de homeostasis gracias a eventos que ocurren dentro y fuera de la misma familia.[83]

El sistema familiar tiende a preservarse a sí mismo como un grupo de miembros que se identifican entre ellos y se reconocen como diferentes de otras familias. Debe vivir bajo una cohesión funcional, lograda a través de la organización de lo individual con lo colectivo.

En palabras de Ackerman, "la familia cumple funciones biológicas porque perpetúa la especie; psicológicas porque se establecen lazos afectivos entre los miembros; sociales porque se transmiten valores, creencias y costumbres; y, económicas, porque se proporciona el sustento".[84]

---

[80] Cusinato, Mario, *Psicología de las relaciones familiares*, Barcelona, Herder, 1992, p. 97.
[81] *Ìbidem*, p. 101.
[82] Gimeno, Adelina, *La familia: el desafío de la diversidad*, Barcelona, Ariel, 1999. p. 14.
[83] *Cfr.* Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003, p. 4.
[84] Ackerman, Nathan, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares: psicodinamismos de la vida familiar*, Buenos Aires, Hormés, 1994, p. 64.

La familia fomenta el desarrollo personal de los hijos, la socialización y la formación de la identidad. Es responsable de brindar cuidados y de formar la confianza básica,[85] atendiendo a las necesidades de los hijos y de cada miembro del núcleo. Si esto se hace adecuadamente, se formarán individuos sanos.

La familia permite lograr la individuación y promueve la autorrealización y madurez personal para responsabilizarse de las propias acciones, para preservar la intimidad y para relacionarse.

La familia se encarga de la socialización, "[…] proceso a través del cual el individuo interioriza las pautas de su entorno sociocultural, se integra, se adapta a la sociedad convirtiéndose en un miembro de la misma y es capaz de desempeñar una función".[86]

Los componentes del sistema familiar se combinan para formar subsistemas. El subsistema conyugal, según Minuchin, agrupa a dos adultos afines que deciden ceder parte de su individualidad para formar un nuevo núcleo. Este subsistema tiene como función primordial el cuidado y la preservación de todo el sistema. Cuando los hijos nacen, los esposos establecen relaciones afectivas con ellos, formando el subsistema parental. El matrimonio debe cumplir con su labor paternal y al mismo tiempo establecer límites para que el subsistema conyugal se conserve.[87]

Si en la familia hay más de un hijo se forma el subsistema fraternal, al que Minuchin calificó como el laboratorio social, ya que en él se aprende a interactuar con los pares. De acuerdo con este autor, la familia es un sistema que opera dentro de otros sistemas más amplios, es un sistema abierto que unas veces necesita transformarse y otras mantenerse, es capaz de adaptarse al cambio y tiende a la homeostasis. Tiene límites que funcionan como frontera de intercambio con otros subsistemas.[88]

---

[85] Para Erikson, una madre que proporciona atención constante y satisfacción de las necesidades primarias y emocionales del niño es necesaria para alcanzar esta confianza básica que va a ser la base del desarrollo de la confianza en sí mismo. Cfr. Gómez, Ildefonso, *Glosario de psiquiatría*, disponible en: http://psychiatry.es/content/view/4250/27/Consultado el 22 de Marzo de 2012.
[86] Ackerman, *op. cit.*, p. 48.
[87] *Cfr*. Minuchin, Salvador, *Familias y terapia familiar*, México, Gedisa, 2003, p. 53-56
[88] *Ibidem*, p. 63.

En la familia hay intercambios llamados "transacciones"[89] y modifican a las personas internamente. Las transacciones son múltiples y van formando la historia familiar. Pueden ser significativas y gratificantes como el afecto, el apego, la intimidad, la mutualidad, la protección y el apoyo, o muy negativas como el rechazo, el distanciamiento, el conflicto, la dominación y la sumisión.

Además, una familia cuenta con un sistema de creencias, mitos y rituales en torno a la identidad, los roles y las interacciones:

> […] De estos se derivan las reglas y rituales, roles, rutinas y secretos. Los mitos pueden ser de dos tipos: los de armonía que reiteran la felicidad pasada para ocultar un conflicto, como el mito de la familia unida. Los mitos de disculpa del tipo "es que su padre era alcohólico" sirven para justificar conductas y los mitos de salvación que liberan de sufrimiento. Los rituales son actos simbólicos especiales para la familia que cumplen funciones sociales y terapéuticas, por ejemplo las bodas, las reuniones familiares. Los rituales son rutinarios pero poseen significado para el sistema, mantienen la unidad del grupo, facilitan el cambio, conectan el pasado y el futuro y facilitan la comunicación.[90]

3.2 Ciclo vital de la familia

Las familias pasan por distintas etapas que exigen el despliegue de estrategias adaptativas. Estrada indica que hay seis periodos en los que se dan cambios en las interacciones, en las áreas de identidad, sexualidad, economía y fortalecimiento del yo. A continuación se resume cada uno de ellos:

- En la fase de desprendimiento, los sujetos deben lograr la separación económica y emocional de sus padres para aceptar la unión con un nuevo compañero. Lemaire llama al desprendimiento de la casa paterna como diferenciación del self y a la afirmación por medio del trabajo como confirmación del self. Los sujetos deben ser aptos para dar y recibir seguridad, compartir intereses, complementarse, crear un clima de confianza en el que se puedan expresar necesidades, procrear, definir y compartir roles, formar un patrimonio, vivir en libertad para seguir desarrollándose individualmente y dar y recibir apoyo para que el

[89] Gimeno, *op. cit.* p. 113.
[90] *Ìbidem*, p. 126.

sistema familiar se inicie de la mejor manera. Esta etapa coincide con el noviazgo con miras al matrimonio.[91]

- La etapa de encuentro tiene dos objetivos: cambiar los mecanismos que proveían de seguridad e integrar un nuevo sistema de seguridad emocional interno que incluya al compañero. Aquí se define el contrato matrimonial que incluye lo que se dará y lo que se espera recibir. Cada miembro de la pareja debe estar preparado y conciente de que el otro traerá consigo cambios a la propia vida. Se trata de dos personas con ideas y sentimientos diferentes, con miras a construir una historia en común. El nivel de intimidad se incrementará y se reducirá un poco el mundo social de cada cónyuge. Se trata del momento de aprender a vivir en pareja.[92]

- La siguiente fase inicia con la llegada de los hijos que implica conocerlos y vincularse afectivamente con ellos, procurando que el otro también lo logre pero cuidando que la pareja no se aleje. Se hace necesario repartir tareas para compartir el cuidado de los hijos. Se define cuántos hijos más se tendrán. La pareja reduce aún más su campo social o se relaciona con otras parejas en las mismas condiciones. Más adelante los hijos ingresan a la escuela y se demandará de los padres su supervisión.[93]

- La cuarta fase corresponde a la adolescencia de los hijos y se describe en un apartado posterior.

- La quinta fase es el reencuentro o "nido vacío" cuando los hijos ya han formado sus propias familias. La capacidad física disminuye pues se pasa de la edad madura a la vejez. Los padres ahora son abuelos y/o están jubilados. Puede haber problemas económicos y se debe lograr la independencia de los hijos y nietos para reforzar a la pareja y enfrentarse nuevamente al cónyuge. Se requiere apoyo mutuo para encontrar estímulos en la vida y preparar juntos la etapa final, proporcionándose cariño, cuidado en la enfermedad, superando culpa por los errores pasados y acostumbrarse a tener menos responsabilidades.[94]

---

[91] Lemaire, citado en Eguiluz, *op. cit.* p. 10.
[92] *Cfr*. Estrada, Lauro, *El ciclo vital de la familia,* México, Grijalbo, 2003, p. 55-69.
[93] *Cfr*. Estada, *op. cit.,* p. 70-81.
[94] *Ibidem,* p. 215-234.

- La sexta etapa es la vejez, en que las personas deben adaptarse a sus condiciones físicas. Se experimenta temor por la cercanía de la muerte. Se siente tristeza e incluso depresión por el rechazo de los demás. Los hijos no les permiten tener intimidad adecuada, los sobreprotegen e imponen cargas emocionales, haciéndoles sentir prisioneros. No obstante, ser abuelo puede brindar felicidad y aceptación de los beneficios de llegar a la tercera edad. La muerte de uno de los cónyuges y después del sobreviviente es la última parte del ciclo.[95]

Por su parte, Cusinato propone entender el ciclo vital de la familia en términos de transiciones internas y de la familia con el exterior:

> - La primera transición se da al formar el nuevo sistema distinto del de origen.
> - La segunda es asumir el rol de progenitor, en seguida aceptar la personalidad del nuevo miembro de la familia.
> - El ingreso de los hijos a la escuela a la escuela y a otras instituciones también marca una transición
> - Llegada de la adolescencia e independencia del núcleo familiar hasta formar otro núcleo distinto, obligando a los padres a reestructurar su pareja y a buscar otras maneras de ocupar su tiempo.[96]

El ciclo vital de la familia es de utilidad para hacer un análisis de aquellos acontecimientos que la han determinado, para saber si está funcionando desde el pasado o muy proyectada hacia el futuro o si está realmente en el presente, cómo es en relación con otras generaciones o cómo son los miembros de una misma generación, cómo es el nivel de satisfacción en el sistema y su funcionalidad, cómo se ha transmitido el legado a través del tiempo y qué proyectos se ha planteado.

3.3 Tipos de familia

Las funciones familiares tienen lugar bajo distintos modelos clasificados según el número de elementos que los integran o de acuerdo la forma de constitución. Bajo el primer criterio existen las familias nucleares y las familias extensas. La segunda categoría comprende a

[95] *Cfr*. Eguiluz, *op. cit.* p. 13.
[96] Cusinato *op. cit.* p. 99-100.

familias de padres divorciados, familias reconstituidas, familias monoparentales, familias adoptivas y familias homoparentales.[97]

El modelo de familia tradicional se forma por la madre, el padre y los hijos y representa a la familia nuclear. En ésta se identifican tres subsistemas relacionados entre sí: adulto-adulto (pareja), adulto-niño (padres e hijos) e hijo-hijo (hermanos). [98]

La familia extensa se compone de la familia nuclear más la colateral (tíos, primos, abuelos, cuñados, etc.). Dos factores que propician este tipo de familia pueden ser la sucesión testamentaria que obliga a permanecer juntos o la incapacidad económica de una nueva familia nuclear para independizarse. Este modelo tiene la ventaja de ampliar la red social de apoyo familiar. En ocasiones las familias extensas comparten la habitación o viven muy cerca y se influyen de forma importante.

A partir de una separación en la familia nuclear, tendrá lugar el microsistema familiar monoparental o la relación del hijo con el padre custodio, el subsistema de relación con el progenitor no custodio y con las familias de ambos padres. Para el año 2000, el 13 % de las familias se ubicaban en esta categoría.[99]

Cuando alguno de los padres decide vincularse con una nueva pareja con o sin nuevo vínculo matrimonial, integran una familia reconstituida.[100] Para el éxito de este tipo de familias es preciso dialogar el nuevo marco familiar con sus límites y roles.

La familia monoparental surge cuando una persona que se divorcia decide no volver a contraer nupcias y se queda sola al cuidado de sus hijos, cuando muere alguno de los padres o en el caso de madres o padres solteros.

---

[97] *Cfr*. Eguiluz, *op. cit.* p. 37.
[98] *Idem.*
[99] Guerra, Rodrigo, "La familia y su futuro en Mèxico", en *Foro: México, más allá del 2006*, Mèxico, 2005, disponible en: http://www.arvo.net/pdf/familiayfuturo.pdf, consultado el 27 de Marzo de 2012.
[100] *Cfr*. González, Carmen, et. al. "Organizaciones familiares diferentes. Las familias reconstituidas", en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, México, vol. 8, núm. 3, Diciembre de 2005, p. 17-27, disponible en: http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num3/art2no3dic05.pdf, consultado el 15 de Agosto de 2011.

La familia adoptiva se basa en la falta de vínculo biológico entre padres e hijos. Puede deberse a la incapacidad de la pareja de procrear o puede ser una decisión independiente de la fertilidad. Los retos específicos que este modelo familiar debe atender radican en la adaptación del sistema al hijo y viceversa, así como la preparación para dar a conocer la verdad de su origen al hijo adoptivo. "La familia adoptiva transita por un ciclo vital específico: la primera etapa es la espera del hijo, después la esterilidad biológica con la decisión de adoptar reuniendo los requisitos y sometiéndose a las pruebas necesarias, la adaptación a la llegada del hijo y la etapa adolescente que es la más compleja".[101]

En un clima de reconocimiento de la diversidad sexual se habla de familias homoparentales. Estas familias enfrentan conflictos relacionados con la no aceptación de parte de los familiares de la pareja y aún de amplios sectores de la sociedad mexicana. Un estudio realizado con población española indica que las madres lesbianas o padres gays se desempeñan bien como padres por tener solvencia económica y autoestima en la misma medida que los padres heterosexuales, tienen conocimientos sobre desarrollo infantil, se interesan por la felicidad de sus hijos, son familias bien integradas a la sociedad y los hijos viven una cotidianidad que les permite variedad y armonía. Los chicos mismos no se percibían a si mismos diferentes del resto de sus compañeros. Se señala además que estos hallazgos coinciden con los obtenidos en estudios hechos en países como Estados Unidos, Reino unido, Suecia y Canadá.[102] Se trata de un fenómeno recientemente legalizado y por ello poco explorado.

3.4 Estilos paternos

Los padres realizan su labor educativa siguiendo diferentes pautas. Se entiende por estilos educativos "los esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas prácticas educativas paternas a unas pocas dimensiones básicas que, cruzadas entre sí, en diferentes

[101] D Andrea, Antonio, "Los desafios evolutivos de la familia adoptiva", en: *Psicoperspectivas,* vol. VIII, año 1, 2009, p. 163.
[102] *Cfr.* González María del Mar, et. al., "El desarrollo infantil y adolescente en familias homoparentales. Informe preliminar", Universidad de Sevilla, 2002, p. 16-60, disponible en: http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/varios/infantil.pdf, consultado el 27 de Marzo de 2012.

combinaciones, dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar".[103] Cada estilo representa una forma de interacción entre padres e hijos, una manera de expresar afecto y un sistema de establecimiento de límites y reglas.

Maccoby y Martin definieron cuatro estilos:

a) Autoritario-recíproco: Se caracteriza por el control paterno firme, consistente y razonado. Tanto padres como hijos tienen derechos y deberes. Los padres demuestran poseer autoridad y liderazgo. Son congruentes en su pensar, decir y actuar y sus hijos no los perciben autoritarios. Hay una pronta respuesta a las necesidades de los hijos. Hay demostraciones de afecto. La comunicación es bidireccional y abierta. Se promueve la autonomía.
b) Autoritario-represivo: El control paterno es fuerte. Hay falta de comunicación. Se deja poca libertad a los hijos. No se pueden transgredir las normas y cuanto esto pasa se aplican castigos, incluidos los físicos. Los hijos perciben a sus padres como intrusivos y generalmente les temen.
c) Permisivo indulgente: La autoridad paterna no es evidente. Las normas son poco claras y no hay consecuencias por su incumplimiento. La vida cotidiana misma no sigue una organización. Los padres se dejan convencer fácilmente por los hijos; son tolerantes a su mala conducta. Hay temor de lastimar la autoestima de los hijos si se les exige algo.
d) Permisivo negligente: No hay implicación afectiva de los padres a sus hijos. Se ocupan los primeros de otros asuntos y no asumen su responsabilidad paterna. Permiten que los hijos hagan lo que deseen. No hay normas. Puede haber mínimos satisfactores materiales sólo para aparentar que se cumple eficazmente el rol.[104]

Cada estilo lleva a diferentes resultados: es más probable que hijos educados mediante el estilo autoritario-recíproco seann individuos con autoestima alta, madurez, responsabilidad, competencia social y prosocial. El estilo autoritario-represivo produce beneficios a corto plazo pues se logra la obediencia de los hijos, más en el largo plazo hay consecuencias negativas en la autoestima, seguridad de los chicos e imagen paterna. Los hijos educados

[103] Quintana, *op. cit.* p. 48
[104] *Cfr.* Macoby y Martin, citados en: Eguiluz, *op. cit.* p. 44-49.

bajo este modelo tienen ubicado el control de modo externo, lo que significa que cuando tienen la necesidad de ser autónomos y tomar sus propias decisiones, son incapaces y experimentan ansiedad. Se pueden obtener buenos resultados en cuanto a disciplina y logro escolares, pero a la larga se gesta un ambiente propicio para caer en conductas de riesgo precisamente por no haber desarrollado fortaleza.

En el estilo permisivo indulgente hay efectos negativos. Los chicos presentan, en apariencia, buena autoestima y satisfacción con su núcleo, pero el control laxo propicia en ellos falta de autocontrol y bajos logros escolares más riesgo de conductas antisociales. El estilo permisivo negligente definitivamente produce un autoconcepto negativo, bajo rendimiento académico, falla en autodominio y seguramente trastornos psicológicos que desembocan en conductas de riesgo.[105]

Los padres no educan siempre bajo un mismo esquema, sin embargo los estilos se refieren a las tendencias que mantienen regularmente en su labor.

Nelsen y Lot, por su parte, clasifican las prácticas educativas paternas con base en la temporalidad de los resultados. Si se piensa a corto plazo se utilizará alguna de las tres estrategias: controlador/punitivo/recompensante; permisivo/sobreprotector/ de rescate o negligente/de abandono. Hay que advertir que ganar el control sobre los hijos puede producir obediencia inmediata, pero no hace al chico realmente conciente de sus responsabilidades y hasta podría generar resentimiento o riesgo. Por su parte, un chico que recibe un trato excesivamente indulgente puede pensar que no es importante para sus padres. Si el objetivo es educar a largo plazo es más eficaz el estilo amable y firme pues favorece el logro de la autonomía y responsabilidad.[106]

Cada estilo lleva implícita una concepción de autoridad y límite, que es "un marco contenedor, un centro organizador, una delimitación de camino, un centro protector".[107] Su importancia radica en que da orden y estructura, además de clarificar al relación causa-

[105] *Cfr*. Coloma. José, "Estilos educativos paternos" en: Quintaa, *op. cit.*, p. 50-53.
[106] *Cfr*. Barocio, Rocío, "Prevención de conductas de riesgo en adolescentes. Intervención parental", Tesis (Licenciatura en Psicología), México, UNAM, Facultad de Psicología, 2004. P. 43.
[107] Alonso, Norma, *Educación emocional para la familia*, México, Educación Aplicada, 2006, p. 122.

efecto en las conductas de los chicos. Un padre que sabe colocar límites hace un bien a largo plazo a sus hijos.

3.5 Comunicación familiar

Para Eguiluz, "La comunicación puede ser entendida como una secuencia de intercambios bidireccionales, entre emisor y receptor. Es un ejercicio de interpretación de significados".[108]

La comunicación adecuada en el sistema familiar fortalece la cohesión y el bienestar. Una familia nutricia, según Satir, "mantiene una comunicación basada en la libertad de los miembros para expresarse y la comprensión que se brinda al otro".[109] Problemas de pareja o entre padres e hijos se deben en gran medida a la incapacidad de expresar las necesidades propias y de escuchar las de los demás.

La comunicación puede ser verbal o no verbal. La segunda es de mayor impacto porque puede reforzar o contradecir el mensaje verbal. "Contiene paralenguaje (tono de voz, velocidad, ritmo, respiración, etc.), lenguaje cinético corporal (movimientos, posturas, gestos, miradas, contacto verbal), lenguaje proxémico (cercanía o lejanía entre los interlocutores) y lenguaje artefactual (ropa, maquillaje u otro objeto que atraiga la atención del receptor".[110]

Con base en las observaciones hechas durante la práctica clínica, Virginia Satir formuló una tipología de estilos de comunicación que se explican a continuación:

El primero es el aplacador, el cual caracteriza a quien vive para que el otro sea feliz, hace lo que el otro quiera sin decir nada aunque no esté de acuerdo. Siempre se disculpa, nunca se opone a nada y busca congraciarse. Requiere que los demás le digan lo que debe hacer y

---

[108] Eguiluz, *op. cit*. p. 50.
[109] Satir clasifica a las familias en nutricias y conflictivas. Las primeras son aquellas en las que sus miembros se sienten satisfechos y felices de pertenecer a ella. Su opuesto es una familia rígida y poco cálida. *Cfr*. Satir, Virginia, "¿Cómo es tu familia?" en: *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 28-29.
[110] Gimeno, *op. cit.* p. 203.

le indiquen si lo ha hecho bien. En su interior piensa que no vale y que por lo tanto debe agradecer lo que los demás quieran darle. Es responsable único cuando las cosas salen mal. Reconoce que es poco competente. Acepta las críticas y se muestra humilde y suplicante. Este estilo se ve en quienes sufren abuso en sus familias. Con su cuerpo comunica que es un desvalido.[111]

El estilo acusador, por su parte, encuentra siempre defectos en el otro, adoptando una actitud de superioridad. Defiende sus puntos de vista y da órdenes aunque no sea autoridad. Constantemente culpa a los demás. Refuerza los mensajes con su postura corporal caracterizada por respiraciones cortas, tensión en los músculos del cuello, piel enrojecida y ojos saltados. En su interior tampoco se valora a sí mismo por lo que cree que mediante amenazas logrará la consideración de los demás. En la familia provoca rupturas. Se trata de alguien acostumbrado a abusar de otros.[112]

El individuo calculador puede mostrar habilidades de argumentación que lo hagan parecer empático pero en realidad no toma en cuenta las emociones de los demás. Su físico es sereno pero distante. Su fortaleza es el control emocional y la competencia verbal que puede usar para lastimar al otro. Gana la confianza de la gente pero es falso. En su interior es frágil emocionalmente pero gusta de mostrar una coraza protectora. Puede ayudar en momentos de mucha tensión pero será reemplazado por quien brinde más afecto. No está vinculado con el sistema familiar.[113]

El distractor es alguien que expresa palabras con poco sentido o relación con el asunto que se trate. Evade los conflictos. Puede ser atractivo por su simpatía. En su interior está aturdido y tiene miedo a asumir responsabilidades, se siente infravalorado. Si un padre asume este estilo las consecuencias pueden ser malas porque seguramente será alguien permisivo. [114]

El nivelador muestra coherencia entre sus mensajes verbales y no verbales, dirige sus intervenciones a soluciones, es firme y asertivo, comprende a los demás y los escucha.

---

[111] *Cfr*. Satir, Virginia, *op. cit.*, p. 99.
[112] *Íbidem*, p. 101.
[113] *Ìbidem*, p. 103.
[114] *Ìbidem*, p. 105.

Tiene equilibrio interior y es a quien los miembros de la familia recurren en busca de justicia, consejo y apoyo. Es el estilo ideal en la comunicación familiar.[115]

La teoría sistémica de la comunicación postula que lo que hace a una familia armónica es: "[…] desarrollar conductas provisionales o que abran los procesos de comunicación, conductas orientadas a la solución de problemas y desplegar estrategias tendientes a la honestidad más que al control […] trasmitiendo mensajes digital y analógicamente coherentes, evitando descalificar u utilizando la metacomunicación para aclarar el significado de lo que se quiso trasmitir".[116]

Comunicarse implica aprender a expresar y a escuchar.

3.6 Reglas, valores y conflicto familiar

Las familias hacen frente a presiones internas y externas en momentos críticos del ciclo vital. Si la familia se adapta, es probable que supere los obstáculos. Pero para no perder la dirección correcta, se requieren elementos de cohesión, que son los valores y las reglas.

Los valores "son metas u objetivos de carácter general que permanecen estables a través de distintas situaciones, guían la conducta de los seres humanos y se ordenan según su importancia subjetiva"[117]. En la adolescencia el hijo deberá reflexionar e incluso oponerse a sus padres para decidir si hará suyos los valores de su familia o establecerá los propios. Aunque es fácil, el padre debe confiar en la educación que ya proporcionó.

Algo que favorece la educación en valores es la congruencia del modelo de quien se está aprendiendo. Así, el padre que verbalmente se manifiesta a favor de la solidaridad o la justicia y no es ni solidario ni justo, genera desconfianza en su hijo y no será un buen educador.

---

[115] *Ìbidem*, p. 106.
[116]Rosales, Juan Carlos, "Comunicación y familia", en Eguiliz, *op. cit.* p. 51-52.
[117] Gimeno, *op. cit.* p. 187.

Los estilos paternos descritos conllevan una forma particular de vivir y educar en valores: "Los padres que mantienen valores de conformidad y obediencia tenderán a utilizar el estilo autoritario, los que mantienen valores de autonomía y tolerancia tenderán a utilizar el estilo democrático, mientras que los que mantienen valores hedonistas y de autobeneficio tenderán a utilizar el estilo permisivo".[118]

Las reglas, por su parte, favorecen el cumplimiento de las funciones de esta institución familiar. La satisfacción en el núcleo depende de la funcionalidad, comprensión y consenso de normas, así como de la posibilidad de que éstas se adapten a las demandas evolutivas.[119]

Hay normas instrumentales que regulan tareas domésticas, como las comidas, la limpieza, rutinas, trabajo, tiempo libre o cuestiones económicas. También hay normas para la interacción con la familia nuclear, con la extensa y con externos al sistema como amigos, vecinos o extraños. Las normas también regulan los afectos y el modo en que pueden ser expresados. La funcionalidad de una norma depende de que facilite o no el desarrollo armónico de la familia.[120] El exceso de normas puede conducir al stress.

La falta de consistencia en la aplicación de normas genera ambientes imprevisibles e inseguros que dan lugar a confusión y ansiedad en los hijos. La falta de consenso por parte de los padres facilita el que los hijos no se comprometan y tengan problemas de conducta o académicos.

En la cotidianidad la familia puede atravesar por conflictos o "situaciones vitales que requieren una respuesta para el funcionamiento eficiente, pero para los cuales el sujeto o grupo confrontado no dispone de una respuesta efectiva inmediata".[121] Se trata de enfrentamientos en los que cada parte intenta demostrar que tiene la razón. Pueden ser positivos si permiten que los miembros se conozcan más y se vuelvan creativos, pero pueden generar frustración, tensión y violencia.

---

[118] *Ibídem*, p. 189.
[119] *Ídem.*
[120] *Ìbidem*, p. 190.
[121] *Ibidem*, p. 192.

Los valores mismos pueden ser objeto de conflicto. Por ejemplo un padre que intenta formar en valores pero que no entienda que sus hijos puedan expresar éstos de una forma distinta a la suya. Para lograr una buena solución es importante identificar el verdadero motivo de conflicto, las causas, los involucrados y el impacto en el sistema. Se requiere diálogo y tolerancia para crecer como sistema e individualmente.

3.7 La familia del adolescente

La familia es la fuente de vinculación afectiva y de aprendizaje más importante para el ser humano. Lo es para los hijos aunque con la llegada de su adolescencia hacen que parezca lo contrario.

Es un momento complicado en el que los hijos se alejarán del núcleo para definir su propia identidad, aún con el temor de sus mayores. Muchas parejas con hijos adolescentes se encuentran en una edad madura y generalmente es un momento de evaluar la trayectoria personal y tomar de decisiones. Como consecuencia, puede haber rivalidad de padres hacia hijos por ver que la juventud de los primeros se va perdiendo.

Como en cada etapa del ciclo vital, se requiere un ajuste de parte de todos los miembros para que el núcleo apoye a la consecución de la autonomía del joven. Pero para los padres es algo muy amenazante y el temor se refuerza por la representación social negativa sobre la adolescencia que prevalece en la sociedad. No obstante:

> En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que aunque en la adolescencia temprana suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas. Sólo en un reducido porcentaje de casos, los conflictos alcanzarán una gran intensidad. Además, estos adolescentes más conflictivos suelen ser aquellos niños y niñas que atravesaron una niñez difícil, ya que sólo un 5% de las familias que disfrutan de un clima positivo durante la infancia van a experimentar problemas serios en la adolescencia[122].

[122] Oliva, Alfredo, "Relaciones familiares y desarrollo adolescente" en: *Anuario de psicología*, Barcelona, Universidad de Barcelona, vol. 37, núm. 3, 2006, p. 219.

El adolescente deja de centrar su afecto en sus padres y lo coloca en figuras externas como los compañeros, amigos o maestros. Otros vuelcan su amor sobre sí mismos y se vuelven narcisistas y otros convierten esa energía en rebeldía.

Dos posibles causas que generan tensión en la relación familiar son el desarrollo cognoscitivo y la madurez sexual. Con la evolución de su pensamiento, el adolescente es más capaz de formular argumentos lógicos para defender sus puntos de vista, con lo que la capacidad de los padres para imponer su modo de pensar disminuye. El desarrollo sexual alerta a los padres sobre el hecho de que su hijo ya no es un niño.

Sobre la diferenciación entre los valores morales de padres e hijos también hay un fundamento cognoscitivo, que permite al chico tener más conciencia y tomar decisiones propias, aunque esto no quiere decir que no cometerán errores. Tal vez el discurso paterno sobre los antivalores de la juventud sea la actitud que produzca el conflicto. Una revisión a la adolescencia de los padres y una reflexión por parte de ellos podría hacer que los chicos se acerquen con confianza a los adultos. No se debe olvidar que una tarea de la adolescencia es lograr autonomía.

Hablar de familia implica retomar la teoría del apego de Bowlby, quien lo definió como:

> Un vínculo efectivo de naturaleza social que establece una persona con otra, caracterizado por conductas de búsqueda de proximidad, interacción íntima y base de referencia y apoyo en las relaciones con el mundo físico y social (…) si el vínculo de apego se forma de manera adecuada, el contenido esencial de estas representaciones es la incondicionalidad, la seguridad de que la figura de apego no va a fallar ni a abandonar a la figura apegada y la eficacia en la creencia de que el otro tiene la capacidad de cuidar.[123]

La importancia del apego radica en que sirve de marco de referencia para establecer relaciones de calidad. Si es un apego seguro, los niños tienen una base de protección y si es apego inseguro los niños exploran el mundo con desconfianza Una persona que desarrolla un apego seguro tiene confianza en su supervivencia, se sabe querida y explora la realidad. El apego se forma desde la infancia y para un adolescente es un elemento de protección emocional que le permitirá lograr la autonomía que está buscando, sin involucrarse en situaciones riesgosas.

[123] López Félix, "Apego, estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital", en: *Infancia y aprendizaje*, Madrid, Universidad Autónoma de Madrid, vol. 29, núm, 1, 2006, p. 12.

La llegada de la adolescencia desajusta a la familia, pero, para aminorar las consecuencias, se considera que los padres pueden hacer mucho si evitan dejarse llevar por el prejuicio que prevalece hacia los adolescentes porque esto condicionaría su actuar. Es importante conocer y comprender lo esperable en los chicos en este momento a través de lecturas, intercambio de experiencias con otros padres o programas educativos como el que se propone a continuación.

CAPÍTULO 4

PROPUESTA DE TALLER "SER PADRE DE UN ADOLESCENTE"

4.1 Contexto

El taller para padres que se expondrá a continuación se diseñó a partir de las necesidades identificadas en una institución educativa privada en la que se ha colaborado por más de tres años atendiendo a la población de secundaria y bachillerato. El trabajo cotidiano con los alumnos permite concluir la importancia de la colaboración de los padres en el proceso educativo de sus hijos adolescentes y las consecuencias de no proporcionarlo eficazmente.

La institución a la que se hace referencia está ubicada al sur de la ciudad. Fue fundada en 1979 por el Dr. Rodolfo Romo de Vivar. Al principio se impartió educación preescolar y paulatinamente se ofrecieron los niveles educativos consecuentes.

El plantel tiene una superficie de 8,000 m^2 y cuenta con un edificio para cada nivel educativo, laboratorios de cómputo, laboratorios de ciencias, talleres de artes plásticas, gastronomía, matemáticas y teatro, salón de música, biblioteca, dos auditorios, red inalámbrica, tres canchas, áreas verdes y cafetería.

Su misión es:

> Ser una institución educativa mixta y laica, cuya razón de ser es formar, con excelencia académica, a seres humanos de calidad, bajo una cultura humanista e integral, mediante el desarrollo de sus habilidades, talentos y potencialidades, el fortalecimiento de sus valores: el amor a la verdad, a la justicia, a la libertad y a la paz, con el fin de alcanzar el progreso y continuar aprendiendo durante toda su vida.[124]

Tiene como visión "Convertirse en referente de la educación innovadora con la más alta calidad científica, tecnológica y artística, sustentada en la autodisciplina, el respeto a los demás, el amor a la patria y la práctica de los valores universales".[125]

---

[124] Colegio Erasmo de Rotterdam, *Misión y Visión*, disponible en: www.cer.edu.mx, consultado el 1 de Abril de 2012.
[125] *Ídem*

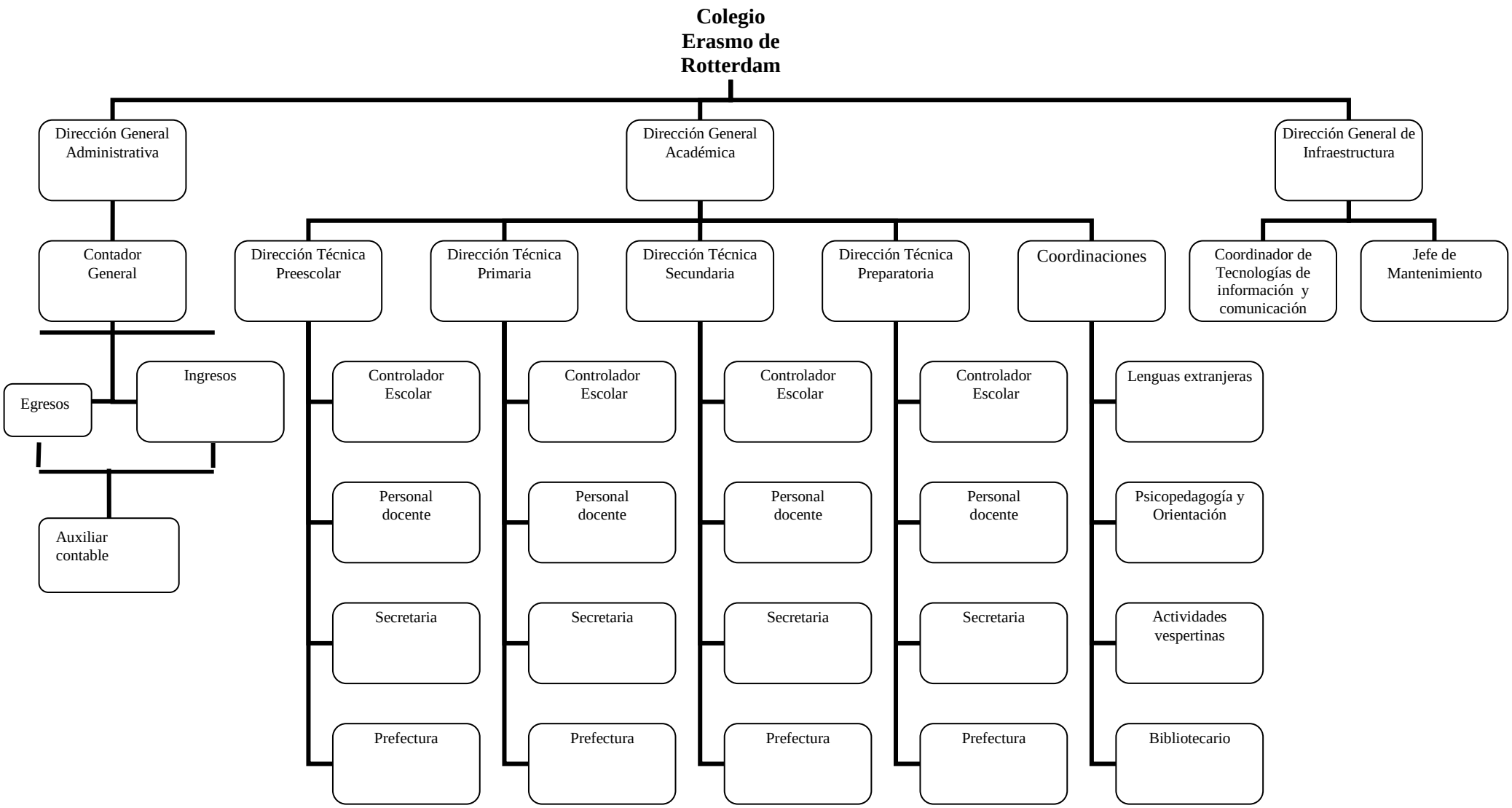
El "CER" dispone de un sistema de gestión de calidad, con indicadores para evaluar a cada uno de los actores que intervienen en el proceso formativo, como parte de su política institucional de mejora continua.

Actualmente, en el Colegio Erasmo de Rotterdam se imparte educación inicial, educación básica (preescolar, primaria y secundaria) y educación media (preparatoria incorporada a la UNAM). Se atiende a una población de 460 alumnos: 70 en preescolar, 200 en primaria, 120 en secundaria y 70 en preparatoria.

El modelo educativo de la institución concede tanta importancia al desarrollo personal de los alumnos, especialmente en la etapa de la adolescencia, como a los logros académicos. Esto se lleva a cabo mediante un seguimiento a los alumnos de secundaria y preparatoria a través de un programa de tutoría y de la asesoría a los padres. Es por esto que un taller dirigido a ellos complementaría el trabajo personalizado con cada uno de los estudiantes.

El taller está dirigido a padres de alumnos que cursan entre 5to. año de primaria y 3er. Año de bachillerato. Las características más relevantes de la población, después de obtener un promedio de los últimos tres ciclos escolares, se muestran detalladamente en el Anexo 1.

La estructura y funciones del organismo que representa el Colegio se exponen en el siguiente esquema:



Organigrama
Área: General
Objeto: Estructural
Naturaleza: Esquemático
Formato: Mixto

Elaboró	Revisó	Autorizó	Fecha de elaboración
Lucía Irene Rodríguez Huerta	Ma. del Carmen Padilla Longoria	Ma. del Carmen Padilla Longoria	Febrero de 2012

COLEGIO ERASMO DE ROTTERDAM

COORDINACIÓN DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTACIÓN

T A L L E R

“SER PADRE DE UN ADOLESCENTE”

Por: Lucía Irene Rodríguez Huerta

TALLER
“SER PADRE DE UN ADOLESCENTE”

Pág.

Justificación. 3

Destinatarios. 3

Objetivos. 4

Duración. 4

Contenidos. 4

Actividades. 6

Materiales didácticos. 6

Sesión 1. 7

Sesión 2. 12

Sesión 3. 18

Sesión 4. 28

Sesión 5. 35

Sesión 6. 45

Sesión 7. 54

Sesión 8. 65

Sesión 9. 71

Sesión 10. 76

Sesión 11. 82

Sesión 12. 92

Sesión 13. 97
.
Fuentes de consulta. 100

Anexo 1. 104

Anexo 2. 106

Anexo 3. 108

Anexo 4. 109

Anexo 5. 112

Anexo 6. 119

Anexo 7. 122

Anexo 8. 123

JUSTIFICACIÓN

La adolescencia, época de cambios de diverso orden, demanda padres que funcionen más como "asesores" que como "gerentes":

> (Hasta antes de la adolescencia) […] usted ha venido actuando como el gerente en la vida de su hijo, organizando las rondas para recogerlos de la escuela, las citas con el doctor, planeando sus actividades al aire libre o las de fin de semana, ayudándole con y revisándole la tarea. Usted se mantiene cercanamente informado acerca de su vida escolar y usted es la primera persona a quien su hijo busca para responder las grandes preguntas. Sin notificación ni consenso alguno, usted es despedido del rol de gerente. Para poder tener una influencia significativa en la vida de su adolescente, durante la adolescencia y más adelante, usted deberá trabajar arduamente para ser re-contratado como asesor.[1]

Este taller[2] es una propuesta para facilitar la interacción con los hijos mediante el conocimiento de las características de este nuevo periodo por el que atraviesan y la práctica de estrategias para seguir influyendo positivamente.

El propósito es que padres y madres tomen conciencia de que tener un hijo adolescente no es sinónimo de problema. Más bien, es la oportunidad de acompañar a un ser humano en formación, estando cerca de él, escuchándolo y orientándolo para que sea capaz de afrontar las exigencias de la vida.

DESTINATARIOS:

Padres cuyos hijos tengan entre 10 y 17 años de edad. Se propone trabajar con 10 a 12 participantes para la mejor comprensión del contenido y funcionamiento de los ejercicios del taller.

---

[1] Rivera, citado en: Barocio, Rocío, "Prevención de conductas de riesgo en adolescentes. Intervención parental", Tesis (Licenciatura en Psicología), México, UNAM, Facultad de Psicología, 2004. p. 4.

[2] De acuerdo con Ander Egg, el taller es "[…] un aprender haciendo, es una metodología participativa, es una pedagogía de la pregunta, es un entrenamiento que tiende al trabajo interdisciplinario, la relación docente y alumno queda establecida en torno a la realización de una tarea común, la práctica pedagógica es globalizante, implica y exige trabajo grupal y permite integrar docencia, investigación y práctica". Ander. Egg, Ezequiel, *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*, 3ª. ed. Buenos Aires, Río de la Plata, 1999, p. 14-15.

OBJETIVOS:

- Reconocer las características de la adolescencia.
- Valorar el papel de los padres como educadores durante esta etapa
- Fomentar la prevención de conductas de riesgo a través de la familia.
- Practicar estrategias para favorecer la relación padres-hijos.

DURACIÓN

26 horas distribuidas en 13 sesiones semanales de 2 horas cada una

CONTENIDOS POR SESIÓN

1) Introducción
- Una revisión general a lo que sucede en la adolescencia
- La adolescencia de los padres … ¿fue muy distinta a la de sus hijos?

2) Características de la adolescencia
- Aspectos biológicos y psicosociales

3) La familia del adolescente
- El sistema familiar
- Estilos paternos

4) Comunicación familiar
- La importancia de las conversaciones
- Pautas de comunicación que hacen la diferencia
- Estilos de comunicación

5) Conductas de riesgo y estrategias de prevención

- ¿Qué son las conductas de riesgo?
- ¿Cómo pueden los padres ayudar a prevenir?

6) Amistad en la adolescencia y su relación con la tecnología

- La amistad
- Usos y riesgos de la tecnología en la adolescencia

7) Noviazgo y sexualidad

- ¿Qué significa ser novios? Primeras experiencias
- Educación sexual, tarea de padres

8) Disciplina y límites

- Importancia
- ¿Cómo establecerlos?

9) Bullying

- Características
- Prevención

10) Resiliencia

- Características
- ¿Cómo fomentarla?

11) Apoyo escolar y logro de metas

- ¿Cómo brindar apoyo escolar?
- Definiendo y alcanzando metas
- Proyecto de vida

12) Padres responsables de sus emociones

- Modelo de autocuidado y responsabilidad

13) Construyendo redes de apoyo

- Análisis de casos
- Conclusiones del taller

ACTIVIDADES:

Cada sesión incluye exposiciones teóricas y ejercicios de aplicación individuales, por parejas y en grupos, para ser realizados en el taller y aplicados en casa. Se solicitarán algunas tareas que se recuperarán como base para sesiones posteriores.

Se recurrirá a la exposición, el análisis de casos, la solución de ejercicios individuales y en equipo, la reflexión guiada, el debate y la representación de roles, con la finalidad de brindar una oportunidad para que los padres reconozcan sus creencias, sentimientos y patrones de acción.

En la última sesión habrá un momento para abordar situaciones particulares que ocurran en las familias de los asistentes. Se solicitará la participación de todos los asistentes para crear una red de apoyo.

MATERIALES DIDÁCTICOS:

Se requiere equipo de cómputo con conexión a Internet, hojas blancas, plumones, hojas de rotafolios, ejercicios impresos y películas.

Cada participante contará con el resumen de la parte teórica y una sugerencia bibliográfica para profundizar en el tema.

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Encuadre	20 min.
2. Actividad A	15 min.
3 Tema "Una revisión general a lo que sucede en la adolescencia"	20 min.
4. Actividad B	25 min.
5 Plenaria	15 min.
6. Actividad C	15 min.
7. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Hojas blancas
- Lápices o plumas
- Ejemplares del cuestionario "¿Qué tanto conoce a su hijo adolescente?

SESIÓN 1

INTRODUCCIÓN

1. ENCUADRE

El instructor dará la bienvenida a los asistentes, se presentará e indicará los objetivos, contenidos, actividades y duración del taller. Promoverá la participación de los asistentes para acordar dos o tres reglas fundamentales que favorezcan la convivencia armónica y el aprendizaje. Solicitará a los padres que se presenten y expongan sus expectativas sobre el taller.

2. ACTIVIDAD A

Se entregará a cada participante una copia del cuestionario "¿Qué tanto conoces a tu hijo adolescente?" (Anexo 1) para contestarlo por escrito. Cuidando que los padres no perciban juicio ni crítica, se hará hincapié en que el interés genuino hacia estos detalles que conforman el mundo del adolescente lo hacen sentir tomado en cuenta; por lo tanto si se respondieron pocas preguntas, es buen momento para tomar la iniciativa.

3.TEMA "UNA REVISIÓN GENERAL DE LO QUE SUCEDE EN LA ADOLESCENCIA" (Resumen)

La tarea del adolescente es monumental. Motivado por la energía liberada durante la pubertad, la necesidad de independencia psicológica y las expectativas sociales de alcanzar el éxito, el adolescente se encuentra sometido ante una enorme presión mientras se abre paso en el nuevo mundo.

La gran cantidad de energía de los adolescentes atemoriza a sus padres, quienes en un intento por mantener el control ejercido desde la infancia, tratarán de controlar la situación mediante castigos muy enérgicos, mientras que otros se mostrarán indiferentes. Los chicos requieren de aceptación, impulso y reconocimiento a sus logros y sobretodo límites claros y padres que los cumplan ya que con esto se ayuda a que la vida pueda enfrentarse mejor.[3]

Las emociones se vivirán intensamente. Un día los chicos se sienten eufóricos y otro día muy tristes. En ambos casos lo mejor sería contar con padres que más que hablar, sepan escuchar respetuosa y atentamente.

La adolescencia puede ser considerada por los padres como la peor etapa o como una gran oportunidad para preparar para la vida. A veces parece una enorme dificultad que nunca va a terminar pero no es así. Ciertamente se requiere preparación, paciencia, firmeza, empatía y congruencia, con esto se logran muy buenos resultados educativos.

La sexualidad es un tema delicado: a esta edad los chicos tendrán sus primeros ensayos sobre las relaciones interpersonales de índole amorosa y sexual, con los correspondientes éxitos y fracasos. Descubrirán un mundo que hasta ahora era desconocido para ellos. Algunos adolescentes competirán con sus pares y tendrán la necesidad de poner a prueba su liderazgo.

Nos dice Virginia Satir:

> Considero que la adolescencia ha cumplido su propósito cuando el individuo llega a la edad adulta con una fuerte autoestima, la capacidad para relacionarse de manera íntima, para comunicarse con congruencia, para tomar responsabilidades y correr riesgos. El final de la adolescencia es el comienzo de la edad adulta. Lo que no se haya terminado en este periodo, tendrá que ser cumplido más adelante. Espero que los padres y otros adultos puedan ofrecer una orientación más clara durante la adolescencia para forjar adultos jóvenes que sean mejores individuos y hagan de este mundo un lugar más interesante y seguro. [4]

[3] *Cfr*. Braconier, Alain, *Guía del adolescente*, Madrid, Síntesis, 2003.
[4] Satir, Virginia, *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 339.

4. ACTIVIDAD B

Una vez expuesto lo anterior, se solicitará a los participantes que elaboren por escrito una autobiografía de su adolescencia. Tendrán libertad de anotar todo lo que deseen: lo que les gustó, lo que les desagradó, lo que aprendieron, cómo era su familia, su escuela, su grupo de amigos, sus relaciones amorosas, etc.

5. PLENARIA

La autobiografía es confidencial, no obstante se pedirá a los participantes que de manera voluntaria compartan cómo se sintieron al realizar esta actividad. El instructor guiará a los participantes para que identifiquen las características más significativas de esta etapa a partir de los relatos.

6. ACTIVIDAD C

Después de haberse descrito como adolescentes, se pedirá que los padres reflexionen en torno a dos preguntas: ¿En qué se parece y en qué se distingue la adolescencia de los padres de la adolescencia de sus hijos? ¿Qué papel consideran que deben jugar los padres en los momentos cruciales que relatan? El propósito que los padres caigan en la cuenta de que a pesar de que el contexto socioeconómico ha cambiado, vivieron situaciones muy similares a las de sus hijos y por lo tanto pueden apoyarlos a partir de la empatía.

7. CIERRE

Para finalizar se hará un resumen de lo expuesto. Se indicará que la tarea para la siguiente sesión es ver la película *Alicia en el país de las maravillas* dirigida por Tim Burton.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Satir, Virginia, “Adolescencia” en: *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 326-33

SESIÓN 2

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Actividad A	15 min.
3 Tema "Aspectos biológicos y psicosociales"	35 min.
4. Actividad B	30 min.
5. Actividad C	20 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Hojas blancas
- Lápices o plumas
- Hojas de rotafolio
- Plumones
- Película *Alicia en el país de las maravillas*

Dirección: Tim Burton. País: USA. Año: 2009. Duración: 108 min.

SESIÓN 2

CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

1. RECAPITULACIÓN Y OBJETIVO

El expositor indicará que el propósito en esta ocasión es profundizar en las características de la adolescencia y confrontarlas con las creencias comunes sobre esta etapa.

2. ACTIVIDAD A

Se solicitará a los participantes, a manera de lluvia de ideas, que cada uno indique qué esperarían de sus adolescentes, qué comportamientos, actitudes, valores, cualidades, etc., en el día con día. Se anotarán los comentarios en rotafolios para que todos puedan verlos.

Al terminar, se plantearán las siguientes preguntas para propiciar un diálogo entre los asistentes.

1.¿Cuántos de ustedes poseen todas estas características?
2.¿Cuántos adultos conocen que posean todas esas características?
3.¿Cuántos de ustedes muestran estas características al menos el 90% del tiempo?
4.¿Se dan cuenta de que están esperando que sus hijos se comporten como si poseyeran características que ni los mismos adultos poseen?
5.¿Se dan cuenta de que las expectativas que tienen sobre sus adolescentes no son realistas?
6.¿Cómo creen que esto afecte a la interacción con ellos?

Es importante precisar que la actividad no tiene por objetivo generar culpa en los participantes sino reflexión y cambio. Nuevamente el instructor creará un clima libre de juicio o crítica.

3. TEMA "ASPECTOS BIOLÓGICOS Y PSICOSOCIALES" (Resumen)

> La palabra adolescente viene del latín adolescens, adolescentis que significa:el que está en periodo de crecimiento o el que está creciendo. Proviene del participio presente del verbo latino adolescere traducido como 'criarse, ir creciendo, estar creciendo, madurar'. Algunos autores al tratar el tema de la adolescencia asocian libremente adolescencia con el verbo castellano adolecer, compuesto de dolecer, que significa 'carecer de', e interpretan la adolescencia como una etapa trágica y por tanto, se crece con dificultades.[5]

En este taller se considerará a la adolescencia según su significado etimológico.

Aberastury, por su parte indica que en la adolescencia se viven cuatro tipos de duelos: duelo por el cuerpo infantil, por el rol y la identidad infantil, duelo por los padres de la infancia, duelo por la identidad sexual.[6] Esto significa que hay una pérdida de privilegios y condiciones vividos en la infancia con consecuencias emocionales muy profundas que habrá que superar.

El cerebro sufre cambios estructurales: los comportamientos que comúnmente se espera de los adolescentes (control de impulsos, responsabilidad, razonamiento, anticipación de consecuencias) son controlados desde el lóbulo frontal, el cual no termina de desarrollarse y especializarse hasta pasados los veinte años de edad. La especialización del cerebro se da hasta el inicio de la adultez temprana y requiere que durante la adolescencia haya múltiples oportunidades para practicar estas habilidades, que se desea permanezcan.[7]

La melatonina en el cerebro del adolescente es liberada horas después de lo que es liberada en el adulto, lo que provoca que los adultos sientan sueño y necesidad de descanso antes que los adolescentes, cuya energía parece no terminar. En la noche los adolescentes hayan un tiempo propicio para la reflexión sobre el día y están más dispuestos a hablar de sus cosas.

---

[5] Páramo, Martha, *Adolescencia*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010 p. 1.
[6] *Cfr*. Aberastury, Arminda, *La adolescencia normal*, México, Paidós, 1985.
[7] *Cfr*. Barocio, *op. cit.*

En el proceso de reconocer el nuevo cuerpo como propio, los adolescentes experimentan ansiedad más o menos intensa dependiendo de qué tan rápido ocurran los cambios, de las creencias de los jóvenes sobre lo que los demás piensan de su apariencia, de los estereotipos o de su seguridad personal. La comparación con los demás es constante, más aún si la maduración es tardía o precoz.[8]

Además de angustia, es común que los adolescentes experimenten cambios conductuales derivados de la pubertad: se vuelven más inquietos, sus emociones se exaltan, parecen más descuidados y poco comprometidos con sus deberes en casa y en la escuela, incrementan la ingesta de alimentos, oscilan entre un fuerte interés por la actividad grupal, el ejercicio o la lectura y el aburrimiento y soledad. Algunos chicos se vuelven tímidos y tratan de ocultar su cuerpo o bien su actitud es francamente oposicionista y demuestran mala conducta.

Otro cambio trascendental en la adolescencia se refiere a la forma en que los jóvenes piensan y resuelven problemas. En esta etapa de la vida la cognición alcanzará un elevado nivel de abstracción. Con la evolución del pensamiento también aumenta la capacidad de toma de decisiones y de juicio crítico, lo que favorece el desarrollo moral del adolescente.

El primer ámbito de socialización del niño es su núcleo familiar. En cuanto comienza la adolescencia se suscita una separación motivada por la búsqueda de identidad e independencia. Para ello podrá contar con un grupo juvenil en que encontrará a otros en su misma condición y le servirá de soporte emocional. Lo que caracteriza a las relaciones sociales adolescentes es la confidencialidad, por la cual los amigos se cuentan cosas que no revelarían a conocidos o a sus padres. Se trata de compartir lo que cada quien siente como privado con alguien de su entera confianza y aprender como en un laboratorio de relaciones humanas. La amistad proporciona al chico aprendizaje en temas como compañerismo, solidaridad, intimidad y manifestaciones de afecto.

Además del grupo de amigos, los adolescentes se vinculan con grupos sociales que son más grandes y cuyos miembros comparten ciertas características aunque no sean amigos, por

[8] *Cfr*. Hurlock, Elizabeth, *Psicología de la adolescencia*, México, Paidós, 1994.

ejemplo el grupo de “los populares”, “los niños bien”, “los atletas”, “los Nerds” o “matados”, “los drogos”, “los pandrosos”, “los dark”, “las barras”, los grupos formalmente constituidos y las pandillas. La función de los grupos de jóvenes es ayudarlos a ubicarse a sí mismos en una estructura social.[9]

El devenir de los cambios puberales, especialmente el desarrollo de las características sexuales primarias indica la madurez reproductiva, pero no la preparación para la paternidad. Junto con la capacidad de reproducción, se impone la necesidad de configurar una identidad sexual masculina o femenina. Se inicia con la exploración del propio cuerpo para posteriormente entablar relaciones con el sexo opuesto, progresivas en calidad. El objeto amoroso de la infancia, los padres, son reemplazados por quienes están fuera del núcleo.[10]

Otra tarea fundamental de la adolescencia es responder de manera genuina a la pregunta ¿quién soy yo? “La identidad es el resultado de la apropiación, asimilación e interiorización de las distintas identificaciones procesadas por el propio individuo mediante constantes interacciones psicoafectivas, emocionales y sociales que hacen que se tome conciencia de uno mismo”.[11] Se construye a partir del contraste de tres elementos: “la imagen que uno tiene de si mismo (identidad autohipotetizada), con aquello que se trata de llegar a ser (identidad ambicionada) y la percepción que otras personas tienen”. [12]

4.ACTIVIDAD B

Se retomará la tarea asignada en la sesión anterior (ver la película “Alicia en el país de las maravillas”). Los participantes se organizarán por equipos para identificar y analizar las características de la adolescencia que están representadas en el personaje de Alicia, así como en cada personaje secundario. (A cada equipo le corresponderá uno).

---

[9] *Ibidem*.
[10] *Cfr*. Aguirre, Ángel, *Psicología de la adolescencia*, Bogotá, Alfaomega, 1998.
[11] *Ibidem*, p. 188.
[12] Coleman, John y Leo B. Hendry, *Psicología de la adolescencia*, Madrid, Morata, 2003, p. 204.

Una vez que los equipos lleguen a conclusiones, un representante hará una breve exposición de las mismas y el instructor complementará y aclarará dudas.

5.ACTIVIDAD C

El instructor conducirá una reflexión individual con las siguientes indicaciones y después motivará al diálogo:

1. Recuerde una situación en la cual se enojó con su hijo adolescente por comportarse como adolescente. En otras palabras, recuerde una situación en la cual usted ahora se da cuenta de que sus expectativas de comportamiento hacia su adolescente era irreal. Descríbala.

2. Con la nueva información que usted posee sobre la etapa de la adolescencia y sabiendo qué esperan los adultos significativos en sus vidas ¿Qué haría diferente en esa misma situación? Describa con detalle qué haría y qué sucedería en esa nueva situación.

6.CIERRE

Para finalizar se solicitará que cada padre/madre señale una característica de la adolescencia. Después se indicará que la tarea consiste en observar el comportamiento del hijo (a) adolescente desde ahora hasta la siguiente sesión, tratando de distinguir lo que se esperaría de él/ella, acuerdo a la etapa de la vida por la que atraviesan. Si observa algo que no le parezca tan común, es importante registrarlo y compartirlo en las sesiones posteriores.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Braconier, Alain, *Guía del adolescente*, Madrid, Síntesis, 2003.

SESIÓN 3

LA FAMILIA DEL ADOLESCENTE

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Tema “La familia como sistema”	25 min.
3 Actividad A	20 min.
4. Tema “Estilos paternos”	20 min.
5. Actividad B	35 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Hojas blancas
- Lápices o plumas

SESIÓN 3

LA FAMILIA DEL ADOLESCENTE

1.RECAPITULACIÓN Y OBJETIVO

El expositor pedirá a los asistentes brindar sus ideas para hacer un breve resumen de las sesiones 1 y 2 y mencionará que esta vez se reconocerá la importancia de la familia en la educación del adolescente. Planteará las siguientes preguntas como introducción:

¿Te agrada vivir con tu familia en la actualidad? ¿Sientes que vives con personas en quienes confías y a quienes agradas y a su vez confían en ti?

Se darán unos minutos para pensar en las respuestas pero no se compartirán.

2.TEMA "LA FAMILIA COMO SISTEMA" (Resumen)

Según el enfoque sistémico, la familia se define como "un grupo primario de convivencia intergeneracional con relaciones de parentesco y con una experiencia de intimidad que se extiende en el tiempo".[13] Son personas que tienen un vínculo y proyecto común, se influyen y al mismo tiempo conservan su individualidad. Según esta perspectiva, la familia es un sistema autocorrectivo; es decir, recupera el estado de homeostasis gracias a eventos que ocurren dentro y fuera de la misma.[14]

La familia fomenta el desarrollo personal de los hijos, la socialización y la formación de la identidad. Es responsable de brindar cuidados y de formar la confianza básica,[15] atendiendo

---

[13] Gimeno, Adelina, *La familia: el desafío de la diversidad*, Barcelona, Ariel, 1999. p. 14.

[14] *Cfr.* Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003, p. 4.

[15] Para Erikson, una madre que proporciona atención constante y satisfacción de las necesidades primarias y emocionales del niño es necesaria para alcanzar esta confianza básica que va a ser la base del desarrollo de la

a las necesidades de cada miembro del núcleo. Si esto se hace adecuadamente, se formarán individuos sanos.

En palabras de Ackerman, "la familia cumple funciones biológicas porque perpetúa la especie; psicológicas porque se establecen lazos afectivos entre los miembros; sociales porque se transmiten valores, creencias y costumbres; y, económicas, porque se proporciona el sustento".[16]

La familia permite lograr la individuación y promueve la autorrealización y madurez personal para responsabilizarse de las propias acciones, para preservar la intimidad y para relacionarse.

La familia se encarga de la socialización, "[…] proceso a través del cual el individuo interioriza las pautas de su entorno sociocultural, se integra, se adapta a la sociedad convirtiéndose en un miembro de la misma y es capaz de desempeñar una función".[17]

La persona que responde que sí a las preguntas que se hicieron al inicio de la sesión es afortunada porque vive en una familia nutricia. La que respondió que no, vive en una familia conflictiva o perturbada. En esta última el clima es frío, el ambiente es muy cortés o tenso y todos se muestran aburridos. Los cuerpos y los rostros manifiestan sufrimiento. No hay muestras amistosas entre los miembros individuales. La familia parece permanecer unida por obligación.

Una familia nutricia se caracteriza por demostrar su afecto, intelectualidad y respeto por la vida. Las expresiones vitales son relajadas, la gente mira a los demás, no a través de los otros, las casas son luminosas y habitables. Hay calma, contacto físico, libertad de comunicar lo que se siente o piensa. Hay planes colectivos y flexibilidad. Los errores se

---

confianza en sí mismo. *Cfr*. Gómez, Ildefonso, *Glosario de psiquiatría*, disponible en: http://psychiatry.es/content/view/4250/27/Consultado el 22 de Marzo de 2012.

[16] Ackerman, Nathan, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares: psicodinamismos de la vida familiar*, Buenos Aires, Hormés, 1994, p. 64.

[17] *Ibidem*, p. 48.

consideran oportunidades de aprendizaje. Los padres son guías no jefes autoritarios. Hay congruencia entre lo que se dice y lo que se hace.[18]

Las familias pasan por distintas etapas que exigen el despliegue de estrategias adaptativas. Estrada indica que hay seis periodos en los que se dan cambios en las interacciones, en las áreas de identidad, sexualidad, economía y fortalecimiento del yo.[19] A continuación se resume cada uno de ellos:

- En la fase de desprendimiento, los sujetos deben lograr la separación económica y emocional de sus padres para aceptar la unión con un nuevo compañero.

- La etapa de encuentro tiene dos objetivos: cambiar los mecanismos que proveían de seguridad e integrar un nuevo sistema de seguridad emocional interno que incluya al compañero. Aquí se define el contrato matrimonial que incluye lo que se dará y lo que se espera recibir.

- La siguiente fase inicia con la llegada de los hijos que implica conocerlos y vincularse afectivamente con ellos, procurando que el otro también lo logre pero cuidando que la pareja no se aleje. Se hace necesario repartir tareas para compartir el cuidado de los hijos. Se define cuántos hijos más se tendrán.

- La cuarta fase corresponde a la adolescencia de los hijos: Es un momento complicado en el que éstos se alejarán del núcleo para definir su propia identidad, aún con el temor de los mayores. Muchas parejas con hijos adolescentes se encuentran en una edad madura y generalmente es un momento de evaluar la trayectoria personal y tomar de decisiones. Como consecuencia, puede haber rivalidad de padres a hijos por ver que la juventud de los primeros se va perdiendo.

Como en cada etapa del ciclo vital, se requiere un ajuste de parte de todos los miembros para que el núcleo apoye a la consecución de la autonomía del joven, pero para los padres

[18] *Cfr*. Satir, *op. cit*.
[19] *Cfr*. Estrada, Lauro, *El ciclo vital de la familia*, México, Grijalbo, 2003.

es algo muy amenazante y el temor se refuerza por la representación social negativa sobre la adolescencia y los problemas socioeconómicos de nuestro país. No obstante:

> En relación con la conflictividad familiar, es necesario destacar que la mayor parte de los estudios realizados indican que aunque en la adolescencia temprana suelen aparecer algunas turbulencias en las relaciones entre padres e hijos, en la mayoría de familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas. Sólo en un reducido porcentaje de casos, los conflictos alcanzarán una gran intensidad. Además, estos adolescentes más conflictivos suelen ser aquellos niños y niñas que atravesaron una niñez difícil, ya que sólo un 5% de las familias que disfrutan de un clima positivo durante la infancia van a experimentar problemas serios en la adolescencia[20].

El adolescente deja de centrar su afecto en sus padres y lo coloca en figuras externas como los compañeros, amigos o maestros. Otros vuelcan su amor sobre sí mismos y se vuelven narcisistas.

Dos posibles causas que generan tensión en la relación familiar son el desarrollo cognoscitivo y la madurez sexual. Con la evolución de su pensamiento, el adolescente es más capaz de formular argumentos lógicos para defender sus puntos de vista, con lo que la capacidad de los padres para imponer su modo de pensar disminuye. El desarrollo sexual los alerta sobre el hecho de que su hijo ya no es un niño.

En la diferenciación entre los valores morales de padres e hijos también hay un fundamento cognoscitivo, que permite al chico tener más conciencia y tomar decisiones propias, aunque la definición del código ético propio será a partir de las experiencias que se van viviendo.

Hablar de familia implica retomar la teoría del apego de Bowlby, quien lo definió como:

> Un vínculo efectivo de naturaleza social que establece una persona con otra, caracterizado por conductas de búsqueda de proximidad, interacción íntima y base de referencia y apoyo en las relaciones con el mundo físico y social […] si el vínculo de apego se forma de manera adecuada, el contenido esencial de estas representaciones es la incondicionalidad, la seguridad de que la figura de apego no va a fallar ni a abandonar a la figura apegada y la eficacia en la creencia de que el otro tiene la capacidad de cuidar.[21]

---

[20] Oliva, Alfredo, "Relaciones familiares y desarrollo adolescente" en: *Anuario de psicología*, Barcelona, Universidad de Barcelona, vol.. 37, núm. 3, 2006, p. 219.

[21] López Félix, "Apego, estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital", en: *Infancia y aprendizaje*, Madrid, Universidad Autónoma de Madrid, vol. 29, núm, 1, 2006, p. 12.

La importancia del apego radica en que sirve de marco de referencia para establecer relaciones de calidad. Si es un apego seguro, los niños tienen una base de protección y si es apego inseguro los niños exploran el mundo con desconfianza Una persona que desarrolla un apego seguro tiene confianza en su supervivencia, se sabe querida y explora la realidad. El apego se forma desde la infancia y para un adolescente es un elemento de protección emocional que le permitirá lograr la autonomía que está buscando, sin involucrarse en situaciones riesgosas.

- La quinta fase es el reencuentro o “nido vacío” cuando los hijos ya han formado sus propias familias.

- La sexta etapa es la vejez, en que las personas deben adaptarse a sus condiciones físicas. Se experimenta temor por la cercanía de la muerte. Se siente tristeza e incluso depresión por el rechazo de los demás.

3.ACTIVIDAD A

El instructor propiciará una reflexión individual y por escrito, a partir de las siguientes preguntas:

a. ¿Conoce a alguna familia que pueda recibir el nombre de nutricia, al menos parte del tiempo?
b. ¿Recuerda una ocasión reciente en la que su familia recibió el calificativo de nutricia?
c. Trate de recordar lo que sintió al formar parte de su familia en aquel momento y describa a continuación.
d. ¿Qué sentimientos le causa el escuchar que el adolescente se separa de su familia? ¿Cómo puede prepararse para este momento?

De manera voluntaria se solicitará compartir la reflexión al grupo.

4.TEMA "ESTILOS PATERNOS" (Resumen)

Los padres realizan su labor educativa siguiendo diferentes pautas. Se entiende por estilos educativos "los esquemas prácticos que reducen las múltiples y minuciosas prácticas educativas paternas a unas pocas dimensiones básicas que, cruzadas entre sí, en diferentes combinaciones, dan lugar a diversos tipos habituales de educación familiar".[22] Cada estilo representa una forma de interacción entre padres e hijos, una manera de expresar afecto y un sistema de establecimiento de límites y reglas. Maccoby y Martin definieron cuatro estilos:

A)Autoritario-recíproco: Se caracteriza por el control paterno firme, consistente y razonado. Tanto padres como hijos tienen derechos y deberes. Los padres demuestran poseer autoridad y liderazgo. Son congruentes en su pensar, decir y actuar y sus hijos los perciben como buenos padres. Hay una pronta respuesta a las necesidades de los hijos. Hay demostraciones de afecto. La comunicación es bidireccional y abierta. Se promueve la autonomía.

B)Autoritario-represivo: El control paterno es fuerte. Hay falta de comunicación. Se deja poca libertad a los hijos. No se pueden transgredir las normas y cuanto esto pasa se aplican castigos, incluidos los físicos. Los hijos perciben a sus padres como intrusivos y generalmente les temen.

C)Permisivo indulgente: La autoridad paterna no es evidente. Las normas son poco claras y no hay consecuencias por su incumplimiento. La vida cotidiana misma no sigue una organización. Los padres se dejan convencer fácilmente por los hijos; son tolerantes a su mala conducta. Hay temor de lastimar la autoestima de los hijos si se les exige algo.

D)Permisivo negligente: No hay implicación afectiva de los padres a sus hijos. Se ocupan los primeros de otros asuntos y no asumen su responsabilidad paterna. Permiten que los

[22] Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003, p. 48

hijos hagan lo que deseen. No hay normas. Puede haber mínimos satisfactores materiales sólo para aparentar que se cumple eficazmente el rol.[23]

Nelsen y Lot, por su parte, clasifican las prácticas educativas paternas con base en la temporalidad de los resultados: si se piensa a corto plazo se utilizará alguna de las tres estrategias: controlador/punitivo/recompensante; permisivo/sobreprotector/ de rescate o negligente/de abandono. Hay que advertir que ganar el control sobre los hijos puede producir obediencia inmediata, pero no hace al chico realmente conciente de sus responsabilidades y hasta podría generar resentimiento o riesgo. Por su parte, un chico que recibe un trato excesivamente indulgente puede pensar que no es importante para sus padres. Si el objetivo es educar a largo plazo, es más eficaz el estilo amable y firme pues favorece el logro de la autonomía y responsabilidad.[24]

Cada estilo lleva a diferentes resultados: es más probable que hijos educados mediante el estilo autoritario-recíproco sean individuos con autoestima alta, madurez, responsabilidad, competencia social y prosocial. El estilo autoritario-represivo produce beneficios a corto plazo pues se logra la obediencia de los hijos, más en el largo plazo hay consecuencias negativas en la autoestima, seguridad de los chicos e imagen paterna. Los hijos educados bajo este modelo tienen ubicado el control de modo externo, lo que significa que cuando tienen la necesidad de ser autónomos y tomar sus propias decisiones, son incapaces y experimentan ansiedad. Se pueden obtener buenos resultados en cuanto a disciplina y logros escolares, pero a la larga se gesta un ambiente propicio para caer en conductas de riesgo precisamente por no haber desarrollado fortaleza.

En el estilo permisivo indulgente hay efectos negativos. Los chicos presentan, en apariencia, buena autoestima y satisfacción con su núcleo, pero el control laxo propicia en ellos falta de autocontrol, bajo desempeño y riesgo de conductas antisociales. El estilo permisivo negligente definitivamente produce un autoconcepto negativo, bajo rendimiento

[23] *Cfr*. Macoby y Martin, citados en: Eguiluz, *op. cit.* p. 44-49.
[24] *Cfr*. Barocio, *op, cit.*, p. 43-44.

académico, falla en autodominio y seguramente trastornos psicológicos que desembocan en conductas de riesgo.[25]

5 ACTIVIDAD B

De forma individual y después en grupos de tres o cuatro personas se solicitará realizar pos escrito la siguiente actividad:

1. De acuerdo con la descripción de los estilos paternos, identifique cuál es el más frecuente en usted y en su pareja, si la hay.

2. Piense en una situación reciente que en la que usted estuvo más interesado en el objetivo a corto plazo, que es controlar a su hijo, comportándose de acuerdo con alguno de los estilos paternos. Descríbala. (Esta situación es el antes)

3. Piense cómo podría haber abordado la misma situación en un modo más racional que la ayudara a su adolescente a aprender nuevas habilidades que lo preparen para la vida como adulto. Descríbalo. (Esta situación es el después).

4. Formule 2 o 3 consecuencias en la personalidad o en el comportamiento de los hijos como producto de cada estilo educativo.

Al final se promoverá el diálogo entre participantes.

[25] *Cfr*. Coloma. José, "Estilos educativos paternos" en: Quintana, *op. cit.*, p. 50-53.

6.CIERRE

Para finalizar cada padre aportará las ventajas y desventajas que considera que tiene alguno de los estilos paternos. Como tarea se pedirá que los participantes se observen a si mismos a lo largo de la semana para confirmar el estilo que los caracteriza.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003.

SESIÓN 4

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Tema "¿Qué son las conductas de riesgo?"	25 min.
3 Actividad A	30 min.
4. Tema "¿Cómo pueden los padres ayudar en la prevención"	25 min.
5. Actividad B	20 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Lápices o plumas
- Ejemplares del documento: "Drogas. Más información, menos riesgo"

SESIÓN 4

PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO

1. RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El expositor solicitará ideas para resumir la sesión 3 e indicará que en esta ocasión el propósito será conocer las conductas de riesgo en las que los adolescentes pueden verse involucrados y analizar las causas que los conducen a éstas.

2.TEMA "CONDUCTAS DE RIESGO" (Resumen)

> "En los intentos de separarse de su núcleo familiar, el adolescente intenta "sacar de sí" todo aquello que vive como presencia materna-paterna dentro de él. Sin embargo, él ya "es" rasgos maternos y paternos, identificaciones que lo estructuran y sostienen y al intentar expulsarlas de sí, expulsa pedazos de sí mismo. Pero en caso de que las identificaciones se constituyan frágilmente, la sensación de "romperse en mil pedazos" lo angustiará intensamente. Esto facilita que se aferre a algo (alcohol, droga, velocidad, conductas antisociales) o a alguien (vínculo destructivo) para sostenerse, algo-alguien que le garantice ese entorno de disponibilidad y sostén, que anhela y, fundamentalmente, algo- alguien que lo haga sentirse existiendo. Es en ese punto en donde se inscriben las conductas de riesgo."[26]

La cita anterior revela que el involucrarse en conductas de riesgo es producto, en primer lugar, de la calidad de la relación con los padres que se forma desde la infancia y se replantea en la adolescencia. Los valores del mundo del consumismo favorecen la omnipotencia de los chicos, quienes se sienten inmortales, inmunes e infértiles. Realmente creen que lo que le sucede a sus amigos o compañeros o las noticias que aparecen en los medios de comunicación nunca les ocurrirán a ellos mismos.[27] Percibir los problemas como irresolubles puede estresar de tal modo a los adolescentes que sea necesario buscar paliativos, de modo que es fácil caer en el mundo de las adicciones.

---

[26] Páramo, Martha, *op. cit*. p. 6.
[27] *Ibidem*, p. 7.

Otros factores que colocan a los chicos en situación de vulnerabilidad son la incapacidad para afrontar la presión del grupo de pares, aunada a la necesidad de no sentirse excluidos, el poco control de impulsos y la falta de juicio de realidad.

Entre las principales conductas de riesgo se incluyen el consumo de alcohol o drogas, las prácticas sexuales sin protección o los accidentes automovilísticos. Se clasifican como problemas internalizados o externalizados. "Los primeros se presentan en chicos sobrecontrolados, y aunque se sitúan en lo interno, afectan las relaciones sociales. Los problemas externalizados se manifiestan en chicos que carecen de supervisión familiar, que buscan emociones intensas".[28]

Entre los problemas externalizados, la conducción de automóviles a exceso de velocidad cuando el conductor ha ingerido bebidas alcohólicas se ha convertido en México, según datos de la UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), en la causa de tres muertes diarias, seguida por los homicidios y suicidios.[29]

La adicciones también son problemas de salud pública que afectan a jóvenes. No solo se hace referencia a las drogas. Según la Encuesta Nacional de Adicciones del 2008, la edad promedio de consumo del primer cigarro es de 13 años, siendo las causas principales la curiosidad y la relación con fumadores.

> La prevalencia de tabaquismo entre adolescentes fue de 7.6% siendo mayor el grupo de hombres de 16 a 19 años (25.9%) […] los datos refieren mayor proporción en poblaciones metropolitanas (23%) […] la escolaridad de los fumadores en áreas urbanas es de 40.7% en secundaria y 35.4% en preparatoria […] 17% de los adolescentes consumen alcohol […] más de 200 mil adolescentes entre 12 y 17 años han usado drogas ilícitas.[30]

Dos de los problemas internalizados más frecuentes son la depresión y los trastornos alimenticios. "La depresión es un mal frecuente entre los adolescentes. Implica reducción

---

[28] Arnett, Jeffrey, *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*, 3ª. ed., México, Pearson, 2008, p. 455.

[29] *Cfr*. United Nations Children's Fund, *La adolescencia*, disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm, Consultado el 21 de Marzo de 2012.

[30] Consejo Nacional contra las Adicciones, *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf, consultado el 7 de Julio de 2011, p. 11.

de energías, pérdida de relaciones interpersonales, desgano por la vida. Los cambios corporales y las situaciones familiares adversas, el abuso sexual, las bajas calificaciones, los problemas de orientación sexual son los factores que la desencadenan".[31]

Según la Secretaría de Salud, "estos padecimientos se presentan cuando una persona no proporciona a su cuerpo los nutrientes que necesita para funcionar adecuadamente, así como para estar sana de acuerdo a su edad, estatura y ritmo de vida".[32] Los más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia y actualmente la obesidad. La anorexia consiste en una reducción de ingesta de alimentos motivada por la preocupación por no subir de peso o por perderlo. En la bulimia el consumo se da por atracón, seguido de culpa y conductas compensatorias como el vómito, el uso de laxantes o el ejercicio en exceso.

Por otra parte, la agresividad del adolescente que se dirige hacia si mismo es un fenómeno que causa mucha conmoción en el adulto. Las autolesiones son daños físicos que ayudan a aliviar el sufrimiento psicológico. Se ha descubierto que vivir en ambientes de invalidación o en los que la experiencia emocional de cada persona no se reconoce por los demás, especialmente los padres, es una constante en quienes se lesionan. Las razones manifiestas por ellos mismos son el tratar de recuperar el equilibrio emocional que se perdió por una fuerte perturbación al reconectarse con el cuerpo o expresar cosas de las que no pueden hablar.[33]

La vida sexual de los adolescentes se puede tornar riesgosa cuando en su ejercicio no se utiliza la protección adecuada para evitar embarazos o enfermedades de transmisión sexual que afectan temporal o permanentemente el plan de vida de los chicos. La sexualidad es un concepto amplio que se ha reducido a genitalidad.

---

[31] Pardo, Graciela, et. al. "Adolescencia y depresión", en *Revista Colombiana de Psicología*, Universidad Nacional de Colombia, núm. 13, 2002, p. 19.

[32] Secretaría de Salud, *Guía de trastornos alimenticios*, disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf consultado del 7 de Julio de 2011. .

[33] *Cfr*. Páramo, Martha, *Autolesiones*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos", México, UNAM, 2010, p. 2-3.

Algunos datos que proporciona la Encuesta Nacional de la Juventud 2005 ayudan a comprender las tareas pendientes en materia de salud sexual para los adolescentes:

> "[…] el inicio de las relaciones sexuales se da entre los 15 y los 19 años para ambos sexos; tan solo el 40% de las mujeres señaló haber usado algún anticonceptivo en su primera relación sexual; 79 de cada mil mujeres se embarazaron durante el 2006; en ese año 19 291 mujeres requirieron hospitalización en el sector salud por aborto y la demanda de anticonceptivos fue satisfecha en ese año solo en un 36%. [34]

3.ACTIVIDAD A

Se organizarán equipos para revisar un apartado breve del documento "Drogas. Más información, menos riesgos", que contiene información breve y clara sobre alcohol, tabaco, cannabis, cocaína, éxtasis, anfetaminas, inhalables, alucinógenos, psicofármacos, heroína, GHB, polvo de ángel, ketamina y poppers. Cada equipo expondrá al grupo los datos básicos que todo padre debe saber para brindar educación adecuada ante las inquietudes de los adolescentes.

4.TEMA "ELEMENTOS PARA LA PREVENCIÓN" (Resumen)

Los problemas descritos y otros amenazan la vulnerabilidad de los chicos, especialmente cuando no hay un soporte social y económico para ofrecer oportunidades de una mejor vida y cuando la familia no provee de afecto y dirección.

Algunos factores para la prevención son:

1.Familia:

- Época de renegociación.
- Apertura de nuevos canales de comunicación.
- Elaboración del propio declive de los padres.

[34] *Cfr*. Secretaría de Salud, *Salud de la adolescencia*, disponible en http://www.juventudbc.com/descargas/encuesta2005.pdf consultado el 7 de Julio de 2011.

- Cuidado de la intimidad del adolescente.
- Permitir la autonomía de los hijos al tiempo que se les hace sentir acompañados. “Step back but don´t leave”.

2.Amigos:

- Tenerlos cerca.
- Ser confidente.
- No prohibir; evidenciar.

3.Religión

- Confianza básica.
- Fe.

4.Deportes:

- Salud física como promotora de la salud mental.
- Capacidad de logro y competencia.

5.Diversión sana:

- Apertura a la creatividad.

6.Redes de apoyo:

- Formar redes de protección.
- Conocer a los papás de los amigos.
- Tratar de unificar criterios.

7.Autoestima:

- Crisis de identidad/Falso self.
- Cuidado con la omnipotencia.

8.Asertividad:

- Comunicarse de manera consciente, congruente, clara, directa y equilibrada.

9.Resiliencia:

- Toma de conciencia.
- Independencia.
- Desarrollo de relaciones significativas.
- Iniciativa.
- Creatividad.
- Humor.

10. Valores:

- Significativos.
- Congruentes.

11. Equilibrio.

12. Proyecto de Vida[35]

5.ACTIVIDAD B

Se pretende que cada padre analice objetivamente qué tan protegido o vulnerable podría estar su hijo para afrontar el riesgo. Se abrirá un espacio para que los participantes expresen dudas en relación con situaciones de riesgo para adolescentes y factores de prevención.

6, CIERRE

Se hará un breve resumen de la sesión enfatizando en la prevención. Se sugerirá la lectura del documento completo.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Pascual, César, et. al., *Drogas. Más información, menos riesgo*, disponible en: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/dir.pdf, Ministerio del Interior, Reino de España, consultado el 7 de Julio de 2011.

[35] *Cfr*. Mejido, Gabriela, *Resiliencia*. Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010.

SESIÓN 5

COMUNICACIÓN FAMILIAR

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	5 min.
2. Actividad A	5 min.
3 Tema “La importancia de las conversaciones”	15 min.
4. Actividad B	15 min.
5. Tema “Pautas de comunicación que hacen la diferencia”	15 min.
6. Actividad C	15 min.
7. Tema “Estilos de comunicación”	20 min.
8. Actividad D	20 min.
9. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Ejemplares del documento “10 pasos hacia la asertividad”
- Hojas blancas
- Lápices o plumas

SESIÓN 5

COMUNICACIÓN FAMILIAR

1.RECAPITULACIÒN Y OBJETIVO

El expositor hará un breve resumen de la sesión número 5 e indicará que en esta sesión se practicarán estrategias para lograr una comunicación más efectiva entre padres y adolescentes, previo conocimiento de los elementos que favorecen la apertura y el diálogo.

2.ACTIVIDAD A

Se solicitará a los participantes que recuerden una conversación que haya sido muy significativa en sus vidas y que los haya impactado de manera positiva. Posteriormente deberán pensar y registrar qué características tuvo esa conversación.

3.TEMA "LA IMPORTANCIA DE LAS CONVERSACIONES" (Resumen)

A través de la conversación se forman, mantienen y rompen relaciones. Se aprende a utilizar el lenguaje mientras crecemos. Crecer en diferentes lugares del país, tener o no una formación religiosa, pertenecer a diferentes clases sociales, incluso ser hombre o mujer, todo produce distintas formas de hablar, que se denominan estilos de conversación.

Las diferencias sutiles en los estilos de conversación producen malentendidos y decepciones que individualmente no tienen importancia pero sumados si la tienen, y mucha. Cuando las conversaciones fracasan se buscan causas y por lo general se encuentran culpando a otros o a uno mismo. Los que tienen una actitud más generosa culpan a la relación.

Mientras las palabras transmiten información, el modo en como se dicen esas palabras comunica lo que se piensa al hablar, es decir, la manera en que se dice algo, comunica significados sociales. A veces no pensamos en el impacto que tiene lo que decimos en el otro. Los individuos, más que comunicar, son comunicación, ya que son parte activa del proceso y del intercambio que se da entre personas en el cual la conducta de cada persona se ve afectada por otras personas.[36]

La comunicación es un ciclo de afectación mutua en la que es difícil precisar quién inicia y quién termina. Se realiza entre dos o más personas y por lo mismo puede convertirse en una experiencia muy compleja. La comunicación es un proceso de constante interpretación. Contemplar las relaciones y verse como parte de ellas permite responsabilizarse de lo que se dice y se hace, dejando de dirigir culpas o sentirse culpable, de dirigir reproches y reprocharse uno mismo.

Saber escuchar es condición importantísima para comunicarse con el adolescente. Hay niveles en la escucha: el primero es superficial porque las personas "dan la impresión" de escuchar. El segundo es la escucha participativa porque se escucha, se habla, se piensa, en una combinación. El tercero es la escucha atenta, donde estoy muy enfocado en lo que el otro está diciendo, atento a sus palabras y el cuarto es la comunicación completa pues estoy más enfocado en el otro que en mi, empiezo a saber y sentir quién eres por escuchar tu expresión completa.[37]

Comunicar a los hijos la descripción concreta de su conducta le permitirá ganar conciencia de sus actos, pero si la descripción va acompañada de una evaluación, lo que se conseguirá es la resistencia, enojo, miedo o mayor rebeldía. La observación tiene que ser específica del momento y del contexto y descubrir los sentimientos y necesidades que hay detrás de esa conducta o expresión.

---

[36] *Cfr*. Aguilar, Herminia, *Comunicación entre padres e hijos*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010. .
[37] *Ídem.*

Por otra parte, la exigencia cierra la comunicación entre los hijos y los padres. Algunos ejemplos de estas frases son:

Él debería haber supuesto que tenía que dejarlo todo limpio
Ella tendría que hacer lo que le pido
Me merezco que me echen una mano
Tengo motivos para querer que no salgas con tus amigos
Tengo derecho al descanso

4.ACTIVIDAD B

1) Los participantes se agruparán por parejas. Uno de ellos hará una declaración que considere cierta. El otro responderá diciendo ¿Quieres decir que…? y completará la frase para corroborar que ha entendido. El objetivo es lograr tres respuestas afirmativas. Al lograr el propósito se hará un cambio de pareja. Un ejemplo de este ejercicio es:

Creo que hace calor aquí
¿Quieres decir que… te sientes incómodo? Si
¿Quieres decir que… quieres que te traiga un vaso con agua? No
¿Quieres decir que… quieres que haga algo al respecto? Si

2) Después se pedirá que, con una pareja diferente, se formulen tres evaluaciones del comportamiento de los hijos adolescentes y se buscará convertirlas en descripciones. Por ejemplo:

Rara vez haces lo que quiero → Las tres últimas veces que te pedí que me ayudaras, me dijiste que no podías

Ya te lo he dicho de mil maneras y nunca entiendes, ¿estás dormido o qué? → Ayer que te lo dije, me di cuenta de que tu atención no estaba conmigo cuando yo hablaba.

5.TEMA “PAUTAS DE COMUNICACIÓN QUE HACEN LA DIFERENCIA” (Resumen)

1.Uso de las palabras “soy” y “tener” VS. “hacer”. Por ejemplo:

Ella tiene depresión. Soy depresiva
Ella se pone triste cuando la insultan

La primera frase indica una característica e la personalidad de ella. La segunda frase indica que ella se siente así por algo que le sucedió o pensó, sin embargo, nos da más información: aparte de ponerse triste tiene otras características.

2.Uso del “si” y del “no”. Por ejemplo:

Un si y un no, dichos en buen tono son importantes para la comunicación directa. Demasiada gente dice “si, pero…” o “tal vez si” simplemente por salir del apuro. Cuando el “si” y el “no” son definitivos y no dañan la estima personal de alguien, son términos muy útiles para establecer contacto.

3.Uso del “siempre” y “nunca” Por ejemplo:

Siempre hay que dejar limpio el plato. Nunca hay que dejar nada en el plato.

“Siempre” es la forma positiva de una generalización. “Nunca” es su forma negativa. En sentido estricto, estos términos muy pocas veces son aplicables a situaciones de la ida real. Es decir, pocas veces encontramos en la vida situaciones donde decir siempre o nunca sea lo adecuado para hacer fluir nuestras emociones.

4.Uso del “deber” y “tener”

Deberías haber sabido que esto no es así, tienes que…

Estos verbos suelen encerrar trampas que, a menudo, denotan que algo funciona mal en la persona a la que se dirigen, que no está a la altura de lo que se espera de ella.

En ocasiones ayuda cambiar estos verbos impositivos por verbos que sean tentativos, por ejemplo, "podrías", "me pregunto si", "será que", "me da la impresión de que… pero no se si estoy equivocada". Este tipo de expresiones nos da opciones y no solo una calificación.

5.Utilice mensajes de "Yo".

Cuando se discuten los conflictos con sus hijos, los padres deben siempre tratar de referirse a los problemas conforme a su opinión. Por ejemplo, en lugar de decir "Tu nunca recoges la ropa como se supone", los padres pueden decir "Yo me siento frustrado cuando tu no recoges tu ropa". Al usar "Yo" los padres les expresan a sus hijos cómo los hace sentir su conducta en lugar de acusarlos o humillarlos. También favorece que los hijos asuman la responsabilidad de sus actos.

Pautas de comunicación que no funcionan con los adolescentes:

- Sermonear. Porque dejan de escuchar y se sienten ofendidos
- Vivir en el pasado. Porque aprenden a guardar rencores por mucho tiempo
- Tratar de controlar usando sentimientos de culpabilidad. Porque se daña su autoestima
- Usar sarcasmo. Porque es hiriente
- Decirle a sus hijos cómo resolver problemas. Porque pueden sentir que no tiene control sobre su vida o que sus padres no les tienen confianza.
- Humillar. Porque dañan su amor propio, se sienten rechazados
- Negarles sus sentimientos: Porque pueden sentirse incomprendidos.[38]

6. ACTIVIDAD C

Nuevamente se formarán parejas para realiza las siguientes actividades:

[38] Aguilar, *op. cit.*, p. 16.

1) Se pedirá que, individualmente, se emita un mensaje dirigido al hijo adolescente que contenga los siguientes aspectos: describir el hecho mediante los sentidos (observo, percibo, escucho), decir lo que se siente y pedir lo que se quiere o se necesita.

2) De forma individual se convertirán los siguientes mensajes a lenguaje de responsabilidad usando la palabra "Yo" o "Me"

- Te lo he dicho de mil maneras y no me haces caso
- Deja de molestar a tu hermano o te voy a castigar
- No me tienes consideración, sólo te importas tú
- Ya te he dicho que arregles tu recámara y nunca lo haces
- No te he visto estudiar y mañana tienes examen.

La pareja corregirá errores y posteriormente se intercambiarán roles.

7. TEMA: "ESTILOS DE COMUNICACIÓN" (Resumen)

Ya se han revisado los estilos paternos. Cada uno puede desplegar un tipo distinto de comunicación. agresivo, pasivo y asertivo.[39]

La comunicación agresiva es aquella que pretende hacer valer lo propio, atacando o no considerando la dignidad, sensibilidad y respeto de los demás. Mediante esta se expresa enojo, inconformidad, malestar, señalando a los demás lo inadecuados o incompetentes que son. La sensación de amenaza, vulnerabilidad e incompetencia son estados recurrentes que caracterizan a la persona que actúa agresivamente. Los padres que se comunican de esta manera buscan afirmar su poder y mostrar supremacía. De hecho se transmite la equivocada idea de que la violencia es una forma natural de convivir.

[39] *Cfr*. Satir, *op. cit.*

La comunicación pasiva se da cuando la persona utiliza la expresión débil de los propios sentimientos, creencias, opiniones, pensamientos y que al no responder a los requerimientos de la situación interpersonal que enfrenta, permite que se violen sus derechos, niega sus necesidades y se vive insatisfecha. Teme y no sabe enfrentar el conflicto y decide no actuar porque piensa que se va a incurrir en agresión, gritos o violencia. Este estilo de conducta o respuesta pasiva obedece a reacciones habituales y automáticas, con la que la persona activa sus pautas de defensa o evitación, sobre todo cuando se ve expuesta al juicio o crítica.

Hay padres cuya conducta pasiva los deja expuestos al juicio y crítica de sus hijos. Esto se observa cuando les permiten imponerse, tienen miedo de lastimar sus sentimientos, se sienten inseguros y no saben cómo limitarlos.

También puede haber padres cuya comunicación sea evasora, es decir, evitan o se distraen, no dan respuesta a la situación en la que se encuentran los hijos, no van al grano con sus palabras, ignoran las preguntas del otro o responden con un tema distinto.

La comunicación asertiva es la habilidad de declarar o afirmar algo con seguridad, sencillez y fuerza, tomando en cuenta lo que siento, pienso y quiero. Es la expresión libre, sin ansiedad, que genera relaciones constructivas y respetuosas. Promueve la dignidad y el autorrespeto en un plano de igualdad con los demás, Tiene que ver con el respeto a sí mismo y el respeto a los demás. Ser asertivo es ser directo, honesto, claro, preciso y concreto, con un buen manejo de las emociones. Es saber decir y saber escuchar, es ser congruente con el lenguaje verbal y no verbal, logrando identificar el lugar y momento adecuado para expresarse.

Algunas conductas asertivas que cualquier padre puede tener:

- Aceptar que puedes cometer errores
- Aceptar la crítica de tu hijo Reconocer que al hablar se interrumpe al hijo para imponerse

- Reconocer que a veces no se es el mejor y el hijo lo culpa, pero se puede distinguir entre el error y la valía personal
- Aprendes a reír de ti mismo

8. ACTIVIDAD D

Se entregará el documento con “10 pasos hacia la comunicación asertiva”. (Anexo 2) Los padres se organizarán en parejas y se pedirá que escenifiquen muy brevemente alguno de los ejemplos de la lectura.

9.CIERRE

Para finalizar se resumirá lo aprendido y se pedirá como tarea que durante el tiempo que falta para terminar el taller se intente organizar una reunión familiar para compartir con los hijos adolescentes. Esta ocasión se puede aprovechar para tener una conversación satisfactoria. Se pueden usar frases como “Me gustaría saber más del asunto”, “Dime más acerca de esto”, “Habla, yo escucho”, “Yo entiendo”, “Qué piensas tu de…”, “¿De qué te gustaría hablar?”, ¿Hay algo más de lo que quieras hablar?”, “Eso suena interesante”, “Me interesa”, “Explícamelo por favor”, que denotan interés.

En caso de no poder celebrarse la reunión, se pide buscar o generar oportunidades para abrir el diálogo. Los resultados se compartirán en las sesiones posteriores o en la sesión de cierre del taller.

Otra tarea es ver la película “La clase” que se comentará en la siguiente sesión.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Satir, Virginia, “Comunicación: hablar y escuchar”, “Patrones de comunicación” y “Juegos de comunicación”, en: *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 64-129.

SESIÓN 6

AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA Y SU RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2 Tema "La amistad"	20 min.
3. Actividad A	20 min.
4. Actividad B	15 min.
5. Tema "Usos y riesgos de la tecnología en la adolescencia"	20 min.
6. Actividad C	10 min.
7. Actividad D	15 min.
7. Cierre	10 min.
8.	

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top con conexión a Internet
- Hojas blancas
- Lápices o plumas
- Ejemplares del documento "¿Cuál es el límite entre amistad y complicidad?"
- Ejemplares del documento "Padres quieren ser amigos en Facebook"
- Video "¿Tienes privacidad de verdad en las redes sociales?"

Disponible en: http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=_VAgyuNjnoY&feature=endscreen

- Video "Si no lo haces en tu vida normal, ¿Por qué lo haces en Internet?

Disponible en: http://www.youtube.com/watch?v=pWSrdaKYwtw&NR=1&feature=endscreen

- Video "Las 10 claves para navgar en Internet con seguridad"

Disponible en: http://www.youtube.com/watch?v=2TferQprZ0g&feature=endscreen&NR=1

SESION 6

AMISTAD EN LA ADOLESCENCIA

Y SU RELACIÓN CON LA TECNOLOGÍA

1. RECAPITUACIÓN Y OBJETIVOS

Para comenzar la sesión se solicitará a 1 o 2 asistentes aportar sus experiencias aplicando lo visto en el taller hasta este momento. Se indicará que esta vez se profundizará en cómo se construyen las relaciones interpersonales de los adolescentes y qué pueden hacer los padres para guiar a sus hijos en la construcción de amistades sólidas. También se conocerá el funcionamiento de las redes sociales y cómo prevenir daños derivados de su uso.

2. TEMA "LA AMISTAD" (Resumen)

Tener amigos, hacer nuevas amistades y establecer relaciones amigables es una tarea importante en el desarrollo de los preadolescentes y adolescentes. Aunque hayan aprendido a "jugar bien" con los demás durante la infancia, el desarrollo de amistades independientes es una cuestión diferente.

"La amistad es una relación afectiva sustentada en valores puros y desinteresados, la amistad constituye el amor menos biológico y menos instintivo no es necesaria para la reproducción de la especie; sin embargo es muy valioso y necesaria; todos necesitan de amigos. La amistad refleja la necesidad que tienen todos los seres humanos de comunicarse con otros de expresar y recibir afecto".[40]

[40] Urbano, Gloria, *Amistad y grupos de pares*, Material del curso "Cuidarte", Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, s/a, p.1.

La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas en la que se busca el bien del otro, se puede encontrar confianza, consuelo, respeto, solidaridad, crítica sana, sinceridad, reciprocidad, etc. Pero puede haber malas amistades que juzgan no guardan secretos e incluso proponen hacer cosas inadecuadas.

Un adolescente sin amigos generalmente suelen tener niveles muy bajos de rendimiento escolar y baja autoestima, se sienten infelices y se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Los padres ya no organizan la vida social de sus hijos y deben aprender a dar mayor libertad a sus adolescentes para que estos empiecen a elegir con quién quieren pasar su tiempo libre. Lo que sí pueden hacer los padres es ayudar a sus hijos en la elección de sus amigos, aunque hay que respetar que la decisión final será siempre la suya. Es bueno conversar sobre el tema de amistad y subrayar las siguientes afirmaciones:

- Es posible, incluso deseable, tener muchos amigos de diversos entornos
- La honestidad es importante en una amistad
- Los amigos a veces se hieren mutuamente, pero pueden pedir perdón y perdonar
- Los amigos pueden influenciarse mutuamente, tanto de forma positiva y como de forma negativa
- Es fundamental elegir de forma inteligente y sacar provecho de la amistad
- Se requieren muchas habilidades aprendidas para establecer y mantener una amistad; también hacen falta muchas habilidades para poner fin a una amistad
- Es aceptable e incluso benéfico hacer amigos del sexo opuesto
- Lleva tiempo consolidar una buena amistad, pero vale la pena el esfuerzo, ya que contar con un confidente puede ayudar al adolescente con el estrés
- Pasar tiempo juntos nos ayudará a conocer bien a nuestros amigos y ayudará a que nos sintamos cómodos compartiendo nuestros sentimientos
- Una buena amistad nos ayudará a sentirnos bien con nosotros mismos

- Es importante mantener la independencia y coherencia con uno mismo dentro de una amistad. Si un amigo hace algo que no consideramos correcto o que nos haría sentir incómodo o mal, no debemos copiarle por el mero hecho de no querer perder su amistad.
- Nunca se debe entrar en una amistad con alguien porque le tenemos miedo
-Tampoco se debe tolerar el abuso de un amigo. Si un amigo nos muestra un comportamiento abusivo, psicológico o físico, lo más conveniente sería preservar nuestra autoestima y dejar de considerarle amigo nuestro
- Para ser un buen amigo hace falta ser generoso, leal, honesto y de fiar[41]

Puede ser cierto que nuestro hijo esté siendo influido negativamente por algunos amigos, es necesario saber discernir si se trata de cosas pasajeras y sin importancia como puede ser formas estrafalarias de vestir, lenguaje soez, etc., o si realmente están influyendo en aspectos importantes de su personalidad. Es fundamental que los padres sepan que hay que persuadir más que prohibir, hay que actuar de forma natural y sincera señalando nuestras dudas sobre sus amistades.

3. ACTIVIDAD A

Se organizará a los participantes en dos equipos para discutir el documento ¿Cuál es el límite entre amistad y complicidad? (Anexo 3) al terminar cada equipo expondrá sus conclusiones y se resolverán preguntas.

4. ACTIVIDAD B

Se solicitará a los padres que anoten en una hoja blanca su nombre, edad, lugar de trabajo, dirección, gustos y otros datos que los describan. Posteriormente agregarán una lista con los nombres de cada uno de los asistentes al taller, incluido el instructor. Posteriormente se

[41] *Cfr.* Toro, Victoria, *La importancia de la amistad en la adolescencia. El grupo ayuda a formar la propia identidad*., disponible en: http://adolescentes.ab6. Actividad C 20 min.out.com/od/Amigos/a/La-Importancia-De-La-Amistad-En-La-Adolescencia.htm, consultado el 30 de Agosto de 2012.

anotará un comentario personal sobre el estado de ánimo del día o alguna anécdota o lo que desee. Una vez hecho esto se intercambiarán las hojas para que cada persona responda o comente la frase que encuentra en la hoja que recibió. El instructor escribirá comentarios negativos en todas las hojas, esperando ver la reacción de los demás. Al terminar cada quien debe recuperar la hoja y leer todos los comentarios recibidos. El instructor pedirá a dos o tres participantes que lean en voz alta lo que los demás escribieron y pedirá su opinión. El propósito es darse cuenta de cómo funciona, las redes sociales, en especial Facebook.

5.TEMA "USOS Y RIESGOS DE LA TECNOLOGÍA EN LA ADOLESCENCIA"

En las últimas décadas, la incorporación de Internet y las nuevas tecnologías han provocado un cambio sustancial en la forma de entender el mundo; una circunstancia tan significativa que a esta generación e identifica ya con el apellido de generación digital, generación interactiva.[42]

Un ejemplo ilustrativo lo constituye la telefonía móvil. La juventud utiliza este medio como transmisor de cultura y en su innovación (más espontánea que premeditada) ha llegado a crear un nuevo grafismo: los emoticones. Un lenguaje compartido que sirve como elemento de unión entre pares. Así, la clientela más joven de las compañías de telefonía móvil se ha convertido en potenciales usuarios de interés ya que han aportado mucho al desarrollo de un servicio nacido como secundario: los mensajes cortos (SMS)

Para cualquier preadolescente tener su primer móvil constituye un paso importante que simboliza "hacerse mayor"; un rito contemporáneo de transición, entre la infancia y la etapa preadolescente, preludio de la adolescencia. Desde la mirada de niños/as y adolescentes, la persona que posee un móvil tiene una herramienta que le ofrece entidad propia, libertad,

[42] *Cfr.* Cabello, Patricio e Iciar Fernández, *La tecnología en la preadolescencia y adolescencia: usos, riesgos y propuestas desde los y las protagonistas*, Madrid, Fundación Save the children, 2010, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/estudio_riesgos_internet.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

autonomía, estatus, intimidad. En definitiva, podemos decir que las tecnologías no median meramente la comunicación entre sujetos, sino que además operan en los procesos por los cuales se va definiendo la identidad en la relación con otros.

En palabras de Correa, "Facebook y Youtube ofrecen un placer a los adolescentes, una respuesta a un aburrimiento visto como síntoma de la época actual, las coordenadas significantes para la configuración de identidades imaginarias; un despliegue de lo imaginario, de lo fantasmático, del goce-sentido … el chat aparece como falso protector ante el peligro que representa el silencio".[43]

Con el símbolo de arroba ha querido expresarse la novedad y el cambio social que suponen las oportunidades y amenazas con las que las y los jóvenes tienen que manejarse, pero sobre todo un hecho diferencial que ha convertido la juventud de nuestro tiempo en una etapa de la vida peculiar, por su adopción de la red como medio de expresión y por su hegemonía en el uso de las nuevas tecnologías de la información.

Hablar de los adolescentes y jóvenes en la Red, es hacerlo al mismo tiempo de los nuevos aspectos definitorios de éste grupo social: con gustos y preferencias globalizadas (en la música, la moda, las subculturas juveniles), acceso a las nuevas tecnologías y un dominio de las mismas muy superior al de sus mayores, equiparación entre los sexos, mayor movilidad geográfica, dominio del inglés como lengua común, comunicación y servicios en "tiempo real", hegemonía de la imagen y lo audiovisual y las nuevas formas de expresión asociadas, o las nuevas formas de relación son los principales consumidores de las nuevas tecnologías y los valedores de la nueva cultura digital.

Es recomendable:

[43] Correa, Eleazar, "El impacto de las redes sociales virtuales en la identidad y subjetividad de los adolescentes", Tesis (Doctorado en Pedagogía), México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2011.

- Acercarnos a nuestros hijos e hijas y pedirles que nos enseñen las novedades de Internet. Es muy importante destinar tiempo a navegar juntos por Internet, comentando las imágenes, juegos y videos.

-Informarse sobre lo que los chicos y las chicas hacen con Internet.

-Hablar en familia sobre los usos de Internet y otras tecnologías como móviles, consolas, etc.

-Animar a hijas e hijos a que hablen de sus inquietudes, dudas o preferencias en Internet.

-Navegar por los sitios en que ellas y ellos navegan y buscar información acerca de estas páginas.

-Conocer y utilizar los filtros (de control parental) para limitar el acceso a determinados contenidos.

-Establecer reglas claras sobre el uso de tecnologías e Internet. Definir lugares del hogar donde se puede utilizar el ordenador.

-Hacer tratos con hijos e hijas, donde el uso de Internet y otras tecnologías sea un derecho adquirido por ellos y ellas.

-Tratar de manera clara temas complejos como la sexualidad en Internet, el ciberbullying y los riesgos de compartir o difundir información personal en Internet.

-Buscar apoyo en medios, instituciones y personas que pueden entregar información que permita orientar a nuestras hijas e hijos y a nosotros, como padres y madres, a enfrentar los problemas que surgen al utilizar estas tecnologías

-Insistir en que compartir imágenes personales por Internet es arriesgado. No sabemos qué uso le darán los destinatarios.

No es aconsejable:

-Dejar de lado el tema de Internet como si fuera un asunto sólo para las nuevas generaciones. En la medida en que tengamos mayor conocimiento del tema, podremos proteger mejor a nuestros hijos e hijas.

-Subvalorar la importancia que estas tecnologías tienen en la vida de hijos e hijas, sus beneficios y sus riesgos.

-Dejar a nuestros hijos e hijas total libertad para usar tecnologías como Internet o móviles sin establecer reglas claras y coherentes.

-Prohibir el uso de Internet u otras tecnologías, ni infundir temor o miedo.

-Poner reglas y luego ser los primeros en quebrantarlas. Es común que padres y madres no sean consecuentes con las normas dictadas, lo que les hace perder autoridad.

-Espiar a nuestros hijos e hijas. Sobre todo los y las adolescentes son profundamente celosos de su privacidad y es importante respetarla.[44]

6. ACTIVIDAD C

Se utilizarán los recursos del sitio "De aquí no pasas" (www.deaquinopasas.org) para mostrar a los padres las indicaciones de seguridad en cada red social. Se proyectarán los videos "¿Tienes privacidad en Facebook?", "Si no lo haces en tu vida normal, ¿por qué lo haces en Internet?" "Las 10 claves para navegar con seguridad e Internet" para que los padres conozcan recursos que pueden usar para tratar este tema con sus hijos.

7. ACTIVIDAD D

Se entregará a los participantes el documento "Padres quieren ser amigos en Facebook" (Anexo 4) para su lectura individual y posterior discusión grupal. En este momento se podrán expresar dudas sobre el tema.

[44] Save the Children, *Cuidados en Internet. Guía paran padres*, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/Guia_de_padres.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

8. CIERRE

Se hará una breve recapitulación y después se pedirá establecer las medidas pertinentes en casa sobre el uso de la tecnología y el fomento de relaciones cara a cara. En sesiones posteriores se podrán comentar algunas experiencias.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Cabello, Patricio e Iciar Fernández, *La tecnología en la preadolescencia y adolescencia: usos, riesgos y propuestas desde los y las protagonistas*, Madrid, Fundación Save the children, 2010, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/estudio_riesgos_internet.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

SESIÓN 7

NOVIAZGO Y SEXUALIDAD

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	5 min.
2. Tema “La autoestima del adolescente”	15 min.
3. Actividad A	15 min.
4. Tema “El noviazgo”	20 min.
5. Actividad B	15 min.
6. Tema “Educación sexual. Tarea de padres”	20 min.
7. Actividad C	25 min.
8. Cierre y tarea	5 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Hojas de rotafolio
- Plumones

SESIÓN 7

NOVIAZGO Y SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA

1. RECAPITUACIÓN Y OBJETIVOS

Para comenzar la sesión se solicitará a los asistentes aportar las ideas que recuerdan de la sesión anterior y se indicará que esta vez se profundizará en el tema del noviazgo y el ejercicio de la sexualidad adolescente, con fundamento en la buena autoestima.

2. TEMA "LA AUTOESTIMA DEL ADOLESCENTE" (Resumen)

"La autoestima es la capacidad de pensar y afrontar desafíos de la vida, así como la confianza de saber que tenemos derecho a ser felices y a disfrutar de los frutos de nuestro trabajo. La disposición a considerarse competente para hacer frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad"[45]

La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida a través de las experiencias por las que pasamos y, por lo tanto, es posible favorecer las condiciones para que pueda formarse de manera adecuada en nuestros niños y jóvenes.

Existen formas distorsionadas de pensar. Son pensamientos de autodevaluación que deterioran nuestra autoestima. Algunos ejemplos de estas distorsiones de pensamiento son los siguientes:

- Sobregeneralización: A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento. Un pequeño error puede ser interpretado como "todo

[45] Branden, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo, México*, Paidós, 1997, p. 46.

me sale mal". Un gesto de desaprobación de otra persona puede ser interpretado como "todo el mundo me rechaza"

- Valoración global: Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo como persona global. No tener habilidad para un determinado tipo de tareas puede ser interpretado como "soy muy torpe" o "soy un fracasado" en lugar de decir "no se me da bien …"
- Filtrado negativo: Fijarse sólo en lo negativo de una situación y no darse cuenta de lo que puede tener de positivo.
- Autoacusación: Sentirse culpable de todo: Tengo yo la culpa! Tendría que haberme dado cuenta!.
- Lectura del pensamiento: Suponer que no se es interesante a los demás, que no les gusta, creer que piensan mal de ti...sin evidencia real de ello. Son suposiciones que se fundamentan en cosas peregrinas y no comprobables.

El nivel de autoestima influye en el desarrollo y desempeño de otras actitudes:

1.Condiciona el aprendizaje
2. Ayuda en la superación de dificultades.
3. Fundamenta la responsabilidad
4. Favorece la creatividad
5. Posibilita la relación social
6. Determina la autonomía
7. Afianza la personalidad

Actitudes o Posturas habituales que indican autoestima baja:

- Autocrítica dura y excesiva que la mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo/a.

- Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacada/o, herida/o; hecha la culpa de los fracasos a los demás o a la situación; cultiva resentimientos tercos contra sus críticos.
- Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.
- Deseo innecesario por complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión de los demás.
- Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- Culpabilizacíon inadecuada por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y/o los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- Hostilidad flotante, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia, propia del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- Pesimismo generalizado. Todo lo ve negro: su vida, su futuro y, sobre todo, su sí mismo Cómo pueden ayudar los padres a desarrollar una autoestima positiva
- Los niños necesitan un hogar feliz y seguro, donde disfruten de cierta libertad y donde existan normas y límites que rigen la convivencia.
- Los niños necesitan sentir que son capaces de hacer cosas autónomamente y resolver sus pequeños problemas, para ello la familia debe darles responsabilidades de forma gradual.
- La familia debe manifestar satisfacción por los logros y avances del adolescente.
- La familia debe dispensar elogios merecidos ante las tareas.
- La familia debe ayudar y enseñar al niño con orientaciones concretas ante sus dificultades, sin menospreciar los intentos frustrados del mismo.}
- Es necesario evitar las comparaciones: cada niño debe ser valorado por lo que es y lo que puede hacer. El niño aprenderá con este ejemplo a valorar y sentir agrado por los demás, respetando las diferencias entre las personas.
- La familia debe admitir los propios errores, porque para su seguridad, los niños necesitan aprender que a veces se fracasa y se cometen errores.

- Es necesario proponer a los niños tareas de dificultad ajustada, que puedan realizar con éxito; ello generará confianza en las propias capacidades.
- En la familia se debe fomentar el sentimiento de "estar satisfecho con uno mismo", generando en el niño los pensamientos de "PUEDO HACER COSAS" "SOY IMPORTANTE" "PUEDO APRENDER" "PUEDO EQUIVOCARME"

Acciones que pueden debilitar la autoestima de los adolescentes:

- Tener demasiadas o muy pocas expectativas sobre ellos
- Gritar o criticar demasiado, especialmente delante de otros.
- Criticarlos más de lo que los elogias o agradeces.
- Utilizar adjetivos como tonto, estúpido, flojo, y descuidado
- Al cometer errores, decirles que han fracasado.
- Sobreproteger o descuidar.

3. ACTIVIDAD A

Se solicitará a los asistentes que se pregunten a si mismos qué les hubiera gustado que sus padres les explicaran en relación con el noviazgo y el sexo y que consideren que necesitaban saber. A manera de lluvia de ideas el grupo compartirá sus experiencias y éstas se anotarán en la hoja de rotafolio. Se buscará que caigan en la cuenta de que sus hijos desearán lo mismo y que en sus manos está brindar el apoyo necesario.

4. TEMA "EL NOVIAZGO" (Resumen)

En la adolescencia se dan las primeras experiencias de relaciones de pareja, y por las características propias de la edad, es también una situación llena de tensiones para los chicos. Las dudas e inquietudes que exponen hablan de su inexperiencia para relacionarse

de esta forma y sobretodo, hablan de la enorme necesidad que tienen de guía y orientación por parte de los adultos.

Es común que los adolescentes se enfrenten a dificultades para iniciar una relación:

> "¿Por qué todas las mujeres cuando uno se les declara dicen que no?" "Tengo una amiga que sé que le gusto, pero no sé cómo hablarle o qué le digo, ¿qué puedo hacer?"; confusión de sentimientos: "Hay un chavo guapísimo que me encanta, una vez fue a mi escuela y me puse loca. No se cómo comportarme con él, me siento muy mal", "¿Es normal esto a mi edad?"; fantasías de enamoramiento: "Hace un mes conocí a un chavo, cuando lo ví, supe que era mi hombre indicado. El no me habla, pero yo lo amo ciegamente. Él es mi razón de vivir. Algunas amigas dicen que lo han visto con otra chica y que no me haga ilusiones. Si yo llegara a descubrir que tiene novia, ya no quiero existir, mi anhelo de vivir se esfumaría; inconformidad con las normas de los adultos: "¿Por qué nuestras madres se enojan por tener novio o pretendientes? ¿Por qué están más sobre mi?; necesidad de seguridad y lealtad: "¿Qué es bueno y qué es malo en el noviazgo?, ¿es malo tener novio a los 14 años y querer irse a su casa con él?, ¿es malo tener novio a escondidas?", "¿Cuál es la edad ideal de una adolescente para tener novio, para que la relación sea estable?, "¿Qué puedo hacer para no desconfiar tanto de mi novio?"[46]

De manera convencional, el noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer, la cual brinda la oportunidad de conocerse más afondo para decidir en un determinado momento pasar a la siguiente fase que es el matrimonio.

El noviazgo consta de cinco etapas que son:

-Atracción: que puede ser física, emocional o ambas.
-Incertidumbre: es cuando se presenta la duda de si la pareja elegida es la adecuada.
-Exclusividad: permite salir solo con una persona y dar y recibir de ella y para ella.
-Intimidad: ambos se entregan a la relación, se sueltan y comienzan a mostrar sus aspectos positivos y negativos.
-Compromiso: la relación se torna más profunda y existe la convicción de que se está con la persona correcta para una relación más formal como lo es el matrimonio.

[46] Instituto Leonés, *Adolescencia y noviazgo*, disponible en: http://www.institutoleones.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=12:adolescencia-y-noviazgo&catid=1:ultimas-noticias-leones

Durante la adolescencia por lo tanto no puede hablarse propiamente de noviazgo al no existir las bases para el establecimiento de una relación de pareja formal y de compromiso, tal como se entiende en el caso de los adultos.

Las relaciones de pareja en la adolescencia suelen ser muy intensas y hasta pasionales. Como consecuencia de la transformación física y psicológica que están sufriendo, las emociones se exacerban y el sentido idealista que los caracteriza provoca tanto la sensación de estar viviendo el gran amor de su vida, como las decepciones más tormentosas.
Sin embargo, la experiencia de relaciones de pareja en esta edad ayuda a los jóvenes en sus primeros ensayos en esta nueva modalidad de relación que además es una experiencia de crecimiento propia y necesaria de la edad. Todo esto siempre y cuando se cuente con la guía y orientación adecuadas por parte de los padres principalmente.[47]

En el caso de una relación sana de "noviazgo", la experiencia misma proporciona las siguientes ventajas:

- Es una oportunidad de a aprender a relacionarse con el sexo opuesto de forma afectiva.
- Ayuda a aprender a conocerse recíprocamente en cuanto a carácter, sentimientos, gustos, aficiones, ideales de vida, religiosidad.
- Favorece la formación de la voluntad, combate el egoísmo, fomenta la generosidad, confianza, honestidad, el respeto; estimula la reflexión y el sentido de responsabilidad.
- Con el noviazgo se puede practicar la habilidad de resolver conflictos.
- Es una oportunidad de comenzar a utilizar formas efectivas de comunicación y de aprender a ver las cosas de distintas maneras.

Con esto pudiera resolverse hasta cierto punto el dilema de los padres con respecto al permitir o prohibir este tipo de relaciones en sus hijos adolescentes. La prohibición es una medida totalmente ineficaz y hasta contraproducente en una etapa en la que los chicos se caracterizan por ir en contra del orden establecido, especialmente el que instituyen los padres.

[47] *Ídem*

Por otro lado la mejor forma de prevención de situaciones de riesgo en el adolescente, son la comunicación, guía, orientación y acompañamiento emocional, en esta nueva experiencia de crecimiento de los hijos.

5. ACTIVIDAD B

Cada padre formulará una recomendación de prevención para brindar acompañamiento en el noviazgo de sus hijos. El grupo analizará cada idea y determinará su conveniencia. El instructor complementará con otras que no se hayan mencionado.

Se plantearán las siguientes preguntas para que los asistentes aporten sus opiniones:

¿La escuela debe brindar educación sexual?
¿A qué edad debe comenzar la educación sexual?

6. TEMA: "EDUCACIÓN SEXUAL. TAREA DE PADRES"(Resumen)

La educación sexual es un proceso vinculado a la transmisión y formación de conceptos sexuales que producen a lo largo del tiempo actitudes, expresiones y conductas sexuales definidas.

Diversos son los factores que intervienen en la educación sexual, pero son los padres quienes a través de su conducta, actitudes y transmisión de conceptos influyen sobre el menor, aunque no siempre de la forma más adecuada.

Los padres siempre brindamos educación sexual desde el momento que el niño nace. Nuestras acciones u omisiones, los gestos y expresiones al momento de encarar el tema, son factores que influyen y determinan nuestra intervención educativa. La valoración del sexo y el cuerpo de nuestros hijos, las actitudes que tenemos hacia sus genitales, la forma como manejamos el control de sus esfínteres, la aceptación o no de toda su persona son algunos

de los múltiples factores por los cuales los padres influirán en sus conductas sexuales. Los padres tenemos derecho a no saberlo todo, pero debemos ser para nuestros hijos.

Mitos de la Educación Sexual:

*La educación sexual consiste en brindar información sobre anatomía y fisiología sexual.

*La sexualidad tiene que ver solo con el coito.

*En la actualidad los niños y los adolescentes están informados sobre sexo.

*Estimular a un adolescente para acelerar experiencias sexuales contribuye a su madurez sexual.

*Los encuentros sexuales constituyen siempre una experiencia gratificante

*La sexualidad es solo tema para adultos.

*La curiosidad es morbosa.

*Hablar de sexo con los menores estimula la actividad sexual y aumenta la promiscuidad

*Se debe aprender de la experiencia.

Los padres siempre comunican conceptos sobre sexualidad a sus hijos y básicamente ésta transmisión depende de cuatro variables:

1) Depende de cómo sienten y experimentan su propia sexualidad
2) El niño recibe formación de acuerdo al modelo que percibe de sus padres.
3) Los padres transmiten a través de sus actitudes y gestos.
4) Transmisión de conceptos que dependen de la comunicación verbal.

¿Qué si y qué no hacer?

NO

Reprimir y no hablar del tema

Actuar con falsedad e incoherencia

Adelantarse a la madurez sexual de los hijos

Mostrar Inseguridad y temores acerca del comportamiento sexual futuro de los hijos

Reírse y festejar sobre actividades relacionadas con la sexualidad

Mantener conceptos falsos sobre sexualidad
Enojarse si se les sorprende viendo pornografía

SI
Encarar el tema con naturalidad
Hablar sin complicaciones
Decir siempre la verdad
Usar terminologías correctas
Responder sus inquietudes
Dar respuestas breves
Retomar el tema para verificar que se comprendió
Supervisar el consumo de televisión e Internet
Enseñar asertividad
Fortalecer la autoestima

¿Cuándo se puede hablar a los adolescentes sobre sexo?

Un momento de aprendizaje puede ser durante una película, una escena en la televisión, una noticia, una situación familiar (por ejemplo: está embarazada la prima), un anuncio publicitario, etc.

7. ACTIVIDAD C

Se pedirá a los participantes representar escenas donde sostengan conversaciones sobre los temas de noviazgo y sexualidad con sus hijos. Quienes no actúen observarán y proporcionarán retroalimentación y viceversa.

8.CIERRE Y TAREA

Se solicitará una conclusión individual sobre la importancia de fomentar la autoestima de los adolescentes para prevenir riesgos en el noviazgo o en la vida sexual.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Sada, Ricardo, *Cómo proporcionar educación sexual a niños, adolescentes y jóvenes*, México, Minos, 2009.

SESIÓN 8

DISCIPLINA Y LÌMITES

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Actividad A	10 min.
3 Tema “Disciplina y límites”	20 min.
4. Actividad B	40 min.
5. Actividad C	30 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Hojas blancas
- Lápices o plumas
- Películas (fragmentos seleccionados):

Harry Potter y el Prisionero de Azkaban
Dirección: Alfonso Cuarón, País: USA. Año: 2004. Duración: 136 min.

Educando a Helen
Dirección: Garry Marshall. País: USA. Año: 2004. Duración: 119 min.

Los Coristas
Dirección: Christophe Barratier. Países: Francia y Suiza. Año: 2004. Duración: 95 min.

SESIÒN 8

DISCIPLINA Y LÌMITES

1.RECAPITULACIÒN Y OBJETIVO

El expositor hará un breve resumen de la sesión número 7 y planteará que esta vez, los objetivos serán redefinir el significado de la disciplina y aplicar nuevas estrategias para que los adolescentes recuperen el equilibrio cuando rebasan algún límite.

2.ACTIVIDAD A

Se solicitará a los participantes que contesten por escrito las siguientes preguntas:

1.¿Qué entiendo por permisividad?
2.¿Qué entiendo por disciplina?
3.¿Alguna vez he sido permisivo con mi hijo? ¿De qué manera?
4.Piense en una situación en la que usted "rescató" a su adolescente, de modo que no experimentara las consecuencias de sus actos/decisiones/elecciones. Descríbala con detalle.

Posteriormente se invitará a algunos participantes a que voluntariamente compartan sus respuestas con el grupo.

3.TEMA "DISCIPLINA Y LÍMITES" (Resumen)

La forma de ejercer disciplina se relaciona con los estilos paternos: autoritario, moderado, indulgente o indiferente. [48] Los adolescentes requieren que sus padres les fijen reglas, les den un marco de acción y los guíen hasta alcanzar la madurez. Las límites son la base fundamental para que los chicos desarrollen una personalidad con un fuerte sentimiento de seguridad.

Norma Alonso define límite como "marco contenedor, centro organizador, delimitación del camino, cerco protector".[49] Algunos ejemplos de límites son las reglas de la casa dirigidas a mantener el equilibrio en el hogar, la delimitación y comprensión de roles, las reglas de un juego, que lo hacen posible, el campo físico de acción o las responsabilidades. Cuando los límites se traspasan se rompe el equilibrio del juego, de la organización o de la familia. Por eso cuando esto sucede los padres han de asegurarse que se vuelva al estado de equilibrio.

Las consecuencias son todo aquello que resulta de un comportamiento. Son los resultados proporcionados por medio en respuesta a las acciones de los individuos. Las consecuencias pueden establecerse por acuerdo de las partes o por iniciativa de los padres. Lo importante es que al adolescente le quede claro lo que se espera de él. Hay que evitar que las consecuencias se conviertan en una lucha de poder y que el joven comprenda los fines que para su beneficio tiene las consecuencias.

Según Curwin y Mendler, las consecuencias deben ser

1) Claras y específicas: El momento más adecuado para establecerlas es antes de que surja la falta. Es muy importante su predictibilidad ya que si son producto del azar los adolescentes dudan de que puedan tener influencia en su futuro.
2) Tienen una gama de alternativas: Hay que establecer más de una consecuencia para cada falta y una escala de menos a más.
3) Estar relacionadas directamente con la falta: para que así el chico aprenda los efectos de su conducta

[48] *Cfr.* Barocio, Rosa, *Disciplina con amor para adolescentes: guía para llevarte bien con tu adolescentes*, México, Pax México, 2008.
[49] Alonso, Norma, *Educación emocional para la familia*, México, Educación Aplicada, 2006, p. 115.

4) Se distinguen de los castigos en que las consecuencias buscan cambio en el corto plazo y no se fundamentan en el temor.[50]

Las consecuencias también preservan la dignidad del adolescente, aumentan su responsabilidad y su motivación. La manera correcta de aplicarlas es anunciarlas simple y directamente sin exceso de discurso, con tono de voz suave pero firme, ayudándose de la proximidad física y del contacto ocular.

También es importante que los padres sean concientes de que en la aplicación de la disciplina se pueden generar en ellos diversos sentimientos como culpa, preocupación, enojo, frustración, competencia con el hijo o sensación de "si no peleo con el, no soy buen padre". Lo ideal es identificar el sentimiento para aceptarlo y manejarlo.

Las consecuencias de no poner límites las encontramos en chicos inmaduros, dependientes de sus padres, caprichosos, que no toleran la frustración, que no saben ceder en sus relaciones personales, que se malhumoran frecuentemente, o bien, en muchachos sumamente desligados/independientes que adoptan conductas que los ponen en riesgo.

4.ACTIVIDAD B

Se presentarán fragmentos de películas y se solicitará al grupo que identifiquen el estilo educativo, el tipo de disciplina, el tipo de consecuencias, el tipo de interacción entre adolescente y adulto, si está bien lo que hizo el personaje o de qué otro modo se hubiera resuelto la situación. Para este trabajo se invitará a todos los participantes a aportar sus opiniones.

Las películas que se analizarán son:

[50] Curwin y Mendler, citados en: Schmill, Vidal, *Disciplina inteligente en la escuela: hacia una pedagogía de la no violencia*, México, Producciones Educación Aplicada, 2008, p. 135.

a) *Los coristas*:

Escena inicial en que Mathiew llega como nuevo prefecto a la casa hogar. Alguien puso una trampa en la puerta y el intendente queda gravemente herido. Se hace una asamblea donde reúnen a los niños para descubrir quien es el culpable de la falta.

Escena dos en que Mathiew se entera de quién fue el responsable de la herida al intendente y en vez de llevarlo con el director, quien golpea a los niños como estrategia disciplinaria, decide establecer una consecuencia: el niño curará al intendente hasta que sane.

b) *Educando a Helen*:

Escena en que la tía, tutora legal de la adolescente llega a su casa y encuentra a su sobrina teniendo una fiesta en su casa con sus compañeros de la escuela, menores de edad, consumiendo alcohol.

Escena en que las tías se enteran de que su sobrina de quince años se escapó de la graduación con un compañero mayor que ella y con tendencias a la delincuencia y se fueron a un motel. Las tías llegan al motel y sacan a su sobrina de ahí.

c) Harry Potter y el prisionero de Azkaban

Escena en que los alumnos se están preparando para ir de paseo al pueblo. Sólo aquellos que tengan permiso firmado por sus padres o tutores podrán ir. Harry no tiene permiso y la profesora McGonagall no le permite ir al paseo.

5. ACTIVIDAD C

Una vez que los padres han visto la aplicación de diversas formas para establecer límites y consecuencias, las practicarán a través de representaciones.

Los temas para las representaciones pueden ser:

1.La ropa y el largo del cabello

2.El cuarto sucio o desordenado

3.Levantarse temprano

4.Escuchar música ensordecedora

5.Uso excesivo del teléfono

6.Los hijos ya no quieren hacer nada con los padres

7.La hora de volver a casa

8.Los noviazgos

9.El aprovechamiento escolar

10. El adolescente bebió o consumió drogas

11. El uso del automóvil

6.CIERRE

Para finalizar se pedirá a los padres que señalen las ventajas de establecer límites claros a sus hijos. Se pedirá nuevamente la autoobservación a lo largo de la semana, para identificar los límites que cada participante ha puesto en su familia, la utilidad de los mismos y la manera en que se aplican. De acuerdo a lo visto en esta sesión se pedirá realizar las modificaciones pertinentes en su actuar.

Otra tarea es ver la película “La clase” para analizarla en la siguiente sesión.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Barocio, Rosa, *Disciplina con amor para adolescentes: guía para llevarte bien con tu adolescentes*, México, Pax México, 2008

SESIÓN 9

BULLYING

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Tema “Bullying”	25 min.
3 Actividad A	30 min.
4. Actividad B	45 min.
5. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top con acceso a Internet
- Lápices o plumas
- Hojas blancas
- Cortometraje “Punto de no retorno”

(Disponible en español en: http://www.youtube.com/watch?v=Vi0AZ-DI9OU)

Dirección: Carlos de Cozar, País: España Año: 2010 Duración 20:42 min,

- Película “La clase”

(Disponible en español en http://www.youtube.com/watch?v=DvScFQtWVRA)

Dirección: Ilmar Raag, País: Estonia Año: 2007 Duración: 1hr. 37 min.

SESIÓN 9

BULLYING

1.RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El expositor hará un breve resumen de la sesión 8 e indicará que para esta sesión el propósito es conocer qué es el bullying, cómo se manifiesta y cómo se puede prevenir. .

2.TEMA "BULLYING" (Resumen)

Para precisar el significado de bullying, es importante considerar algunas definiciones previas:

> Agresión: Es natural y es una respuesta adaptativa y forma parte de las estrategias de afrontamiento con la finalidad básica de la preservación.
> Violencia: No es natural. Es generada por experiencias negativas de socialización o modelos de aprendizaje.
> Conflicto: Proceso natural que se desencadena dentro de un sistema de relaciones en el que necesariamente existirá confrontación de intereses. [51]

El bullying es una forma de comportamiento violento, intencional, dañino y persistente, donde se ejerce una presión que deja a la víctima indefensa. Hay un abuso de poder y un deseo de intimidar y dominar. No es un juego de niños, causa un daño duradero, no es pasajero, no solo se da entre varones, no se ejerce la violencia porque la víctima "lo merezca" y no se debe pasar por alto.

Puede ser físico: golpes, patadas, etc.; verbal: insultos, motes, rumores; psicológico o social para aislar; ciberbullying: por medio de Messenger o Facebook.

[51] Instituo Rudyard Kiplin, *Bullying ¿es sólo un asunto de niños?*, disponible en: http://www.kiplingmorelia.edu.mx/doc/CONFERENCIA%20BULLYING%20ES%20SOLO%20PROBLEMA%20DE%20NINOS%20NOV%2010.ppt, consultado el 10 de Diciembre de 2011.

Hay tres tipos de participantes:

- El agresor, quien suele ser dominante, impulsivo, con conductas antisociales, poco empáticos con poca tolerancia a la frustración y les gusta el protagonismo. Pueden tener modelos de conducta parecidos en su familia.
- Víctima: Tienden a ser tímidos, inseguros, menos fuertes físicamente, talentos poco comunes y poca popularidad.
- Observadores: Pueden ser los ayudantes del agresor, los que no participan pero tampoco denuncian, los que aprueban e incitan o los que ofrecen ayuda.[52]

El bullying puede traer consigo serias consecuencias: para el agredido ansiedad, depresión, fobia escolar, inseguridad, deseos de venganza e incluso el deseo de dejar de vivir. El agresor puede convertirse en alguien que muestre conductas delictivas, se involucre en relaciones de pareja conflictivas o tenga alguna adicción. No hay que olvidar que la violencia habitual pero graduada provoca una especie de anestesia y se puede convertir en costumbre.

La familia es la primera agencia de prevención ya que ahí se aprenden habilidades sociales para afrontar las exigencias del entorno.

El abuso sigue un ciclo:

a) La situación llega a un elevado nivel de tensión y la víctima se siente realmente como tal.
b) Sucede “el incidente” o episodio violento.
c) El abusador se disculpa y hace creer a la víctima que no pasa nada o que incluso ella lo provocó. “El incidente” ha sido olvidado. No hay abuso en este momento pero el patrón se repetirá una y otra vez.

Desde casa se puede hacer prevención. El cuidado de una mascota o el hermano menor permite practicar la empatía. Hay que insistir constantemente en el respeto hacia los

[52] *Ídem*

miembros del núcleo familiar. Enseñar que no es lo mismo autoestima que popularidad, es frecuente que los chicos lo confundan. También se puede ser voluntario en un grupo de ayuda, desaprobar la violencia, poner límites y mostrar las consecuencias de la propia conducta. Promover la expresión de emociones, compartir las experiencias de la adolescencia o infancia de los padres, Enseñar a cultivar buenas amistades, a escuchar y ser escuchado y si ya se está en el problema es muy importante dejar claro que la víctima no se merece el trato que está recibiendo y no es su culpa.

3.ACTIVIDAD A

Se proyectará el cortometraje “Punto sin retorno” y posteriormente se realizará una plenaria para su análisis. Se caracterizará la situación de acuerdo con la teoría expuesta.

4.ACTIVIDAD B

Se realizará un análisis grupal de la película “La clase” que los participantes habrán visto previamente. Se conducirá una plenaria para realzar la caracterización y crítica a padres, maestros, compañeros y a la situación en general. Se hará énfasis en las diferencias y similitudes entre los personajes “Anders”, “Joosep” y “Kaspar”.

5.CIERRE

Se pedirá a los participantes aportar un ejemplo de indicador de que el adolescente podría encontrarse en problemas de bullying o cualquier otra situación de riesgo. Se resolverán dudas de los participantes.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Cobo, Paloma y Romeo Tello, *Bullying: el asecho cotidiano en las escuelas*, México, Limusa, 2011.

SESIÓN 10

RESILIENCIA

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Tema “Resiliencia”	25 min.
3. Actividad A	25 min.
4. Tema “¿Cómo fomentar la resiliencia?	25 min.
5. Actividad B	25 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Lápices o plumas
- Ejemplares del documento “Biografías de personajes resilientes”

SESIÓN 10

RESILIENCIA

1. RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El expositor solicitará compartir 1 o 2 experiencias de aplicación de lo visto en el taller hasta este momento e indicará que esta vez el propósito es conocer este concepto, así como las acciones educativas para que los adolescentes la desarrollen.

2. TEMA "CARACTERÍSTICAS" (Resumen)

El término «resiliente», del latín resilio, se utiliza en física y significa volver de un salto, rebotar. Expresa la cualidad de los materiales a resistir la presión, doblarse y recobrar su forma original para no deformarse ante presiones y fuerzas externas por su capacidad de resistencia al choque.[53]

En psicología, se define como la habilidad para resurgir de la adversidad, adaptarse, recuperarse y acceder a una vida significativa y productiva. Consiste en el enfrentamiento efectivo de circunstancias y eventos de la vida severamente estresantes y acumulativos.

La resiliencia es la capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido y alcanzando un estado de excelencia personal y profesional. Se refiere así a la posibilidad que el ser humano tiene para sobreponerse a períodos de dolor o crisis emocional. Cuando un sujeto es capaz de hacerlo, se dice que tiene una resiliencia adecuada, y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

[53] *Cfr*. Cyrulnik, Boris, *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*, Buenos Aires, Granica, 2006.

Si partimos de que la adolescencia es un periodo de cambio constante en el que el sujeto está expuesto a crisis y adversidad de manera cotidiana, resulta indispensable que enseñemos a nuestros hijos a desarrollar una capacidad resiliente con el fin de que logren sobreponerse, día con día, de la crisis que dicho periodo de desarrollo implica.

Afrontar la adversidad puede ser más sencillo en función de la fuerza interior de las personas, la red de apoyo que haya a su alrededor y la capacidad que posea para resolver problemas.

Los padres fomentan la resiliencia permitiendo a sus hijos experimentar ciertos fracasos y dolor ya que de éstos se pueden obtener grandes enseñanzas y habilidades, no los sobreprotejan. Por las características propias de su edad puede ser difícil resolver problemas, sin embargo tienen muchas más habilidades de las que ellos mismos creen; tienen amigos, conocidos y familiares que los pueden apoyar pero sobre todo cuentan con sus padres, no están solos y deben estar seguros de ello.[54]

3.ACTIVIDAD A

Los participantes se organizarán por equipos y se les entregará un documento que contiene la biografía de un personaje resiliente: Boris Cyrulinik, Víctor Frankl, Tim Guénard, Stephen Hawkind o Hellen Keller (Anexo 5). Deberán leerla e identificar los elementos en su vida que permitieron que, a pesar de la adversidad, lograran salir adelante. Una vez realizado el trabajo por equipos se expondrá al grupo para obtener conclusiones generales.

[54] *Cfr*. Castañeda, Virginia, *La resiliencia. El arte de rehacerse*, disponible en: http://www.acogerycompartir.org/Noticias/2011/0524Resiliencia/Resiliencia.pdf consultado el 20 de noviembre de 2011.

4. TEMA "¿CÓMO FOMENTARLA? (Resumen)

Grotberg, quién en 1995 elaboró un modelo para saber qué actitudes son necesarias para favorecer en las personas su capacidad de recuperarse de la adversidad, explica que estas actitudes tienen que ver con el fortalecimiento del ambiente social, los recursos personales y las habilidades sociales que promueven la resiliencia:[55]

*Ambiente social facilitador: Se refiere a redes de apoyo social, como grupos comunitarios, religiosos; también a modelos positivos y a la aceptación incondicional del niño o adolescente por parte de su familia, amigos y escuela.

Por tanto es necesario que el adolescente cuente con:

- Personas a su alrededor que le quieran incondicionalmente y en quienes confiar.
- Personas que le pongan límites para aprender a evitar peligros o problemas.
- Personas que le muestren por medio de su conducta, la manera correcta de proceder (modelos para actuar).
- Personas que le ayuden a conseguir su autonomía.
- Personas que le cuiden cuando se encuentre enfermo, en peligro o necesite aprender.

*Recursos personales: Es la fuerza psicológica interna que desarrolla el niño en su interacción con el mundo. Así también la autoestima, autonomía, control de impulsos, empatía, optimismo, sentido del humor y fe o creencia en un ser superior o en la fraternidad universal.

Es necesario que el chico:

- Se sienta una persona por la que otros sienten aprecio y amor.
- Sea feliz cuando hace algo bueno para los demás y les demuestre su afecto.

[55] *Cfr*. Muñoz, Victoria y Francisco de Pedro, "Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social", en: *Revista Compultense de Educación*, vol. 15, nùm. 1, 2005, p. 107-124.

- Sea respetuoso consigo mismo y con los demás.
- Esté dispuesto a responsabilizarse de sus actos.
- Se sienta seguro de que todo saldrá bien.

*Habilidades sociales: Ser capaz de manejar situaciones de conflicto, de tensión o problemas personales. Es necesario que los hijos perciban que pueden:
- Hablar sobre lo que le asusta o le inquieta.
- Buscar maneras de resolver sus problemas
- Controlarse cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Contar con alguien que le escuche y le ayude cuando lo necesita.

5.ACTIVIDAD B

El objetivo de la actividad es que los padres identifiquen que tan resilientes son sus hijos. Se pedirá responder por escrito e individualmente las siguientes preguntas:

1.¿Qué tipo de eventos le producen a su hijo más dificultad para sobreponerse?
2.¿Cómo le afecta estos eventos?
3.¿Cómo reduce su nivel de estrés?
4.¿A quién acude para recibir apoyo?
5.¿Qué crees que haya aprendido sobre si mismo como producto de estos eventos?
6.¿Ha ofrecido su apoyo a personas que atraviesan por esa u otras dificultades?
7.¿Ha podido superar los obstáculos?
8.¿Tiene esperanza en el futuro? ¿Qué es lo que lo ayuda a tenerla?

Al terminar se conducirá una plenaria en la que se compartirán puntos de vista y se resolverán dudas.

6.CIERRE

Se pedirá a los padres que formulen un breve concepto propio de resiliencia. Se pedirá revisarse a si mismos a lo largo de la semana para notar, sin juicio ni crítica, qué tanto fomentan la resiliencia en su hogar.

Otra tarea será indagar con los hijos sus metas a corto, mediano o largo plazo y la profesión u ocupación que tienen en mente para cuando sean mayores. Esto servirá para la siguiente sesión.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Cyrulnik, Boris, *Autobiografia de un espantapájaros, Testimonios de resiliencia. El retorno a la vida*, Gedisa, 2009.

SESIÓN 11

APOYO ESCOLAR Y LOGRO DE METAS

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Actividad A	15 min.
3 Tema "¿Cómo brindar apoyo escolar"	15 min.
4. Tema "Definiendo y alcanzando metas"	15 min.
5. Actividad B	20 min.
6. Tema "Proyecto de vida"	15 min.
7. Actividad C	20 min.
8. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Lápices o plumas
- Hojas blancas
- Radiograbadora

SESIÓN 11

LOGRO DE METAS Y APOYO ESCOLAR

1.RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El instructor resumirá la sesión anterior y señalará que a continuación se abordarán estrategias para que los padres brinden apoyo para impulsar a desempeñarse bien en el área académica, plantearse metas y alcanzarlas.

2. ACTIVIDAD A

Se solicitará a los padres que efectúen diez ejercicios de matemáticas que impliquen cierta complejidad (por ejemplo divisiones con punto decimal de al menos cinco cifras en el dividendo y dos en el divisor). Mientras se resuelven se escuchará música en un volumen alto. Después de un tiempo de trabajo se apagarán la música y se revisarán los resultados de las operaciones. Lo esperado es que los padres hayan experimentado dificultad para resolver las operaciones o que no hayan sido capaces de concluir la tarea. Se propiciará una discusión sobre la manera en que acostumbran estudiar los chicos.

3. TEMA "¿CÓMO BRINDAR APOYO ESCOLAR" (Resumen)

Dentro de las muchas cosas que preocupan a los padres se encuentra el desempeño académico de sus hijos y la necesidad de que ellos tengan un nivel competitivo en su desempeño y generen las competencias suficientes para su vida futura.

Son muchos los factores que intervienen en el desempeño escolar de los jóvenes: cambios físicos y hormonales, maduración de funciones cerebrales de las que dependen las

habilidades intelectuales, contar con normas y hábitos de estudio, motivación y disposición para el aprendizaje, sueño y alimentación adecuados, confianza en las capacidades, creencias en torno a la educación, dificultades familiares, rendimiento en ciclos anteriores, clima escolar o falta de un proyecto de vida. Si alguna de estas áreas está alterada, se traducirá en incumplimiento, desorganización, falta de sistematización (orden), falta de autorregulación, no asumirán su responsabilidad con respecto a sus materiales (extravíos o daños).[56]

No hay que olvidar que la escuela contribuye mucho a la preparación para la vida al exigir el cumplimiento de aspectos como puntualidad, asistencia, presentación personal, uniforme y seguimiento de normas. Es lamentable que algunos padres no brinden apoyo para que sus hijos cumplan y en ocasiones hasta se opongan a lo que ellos mismos adquirieron como compromiso.

Se ha explicado que los adolescentes vivirán un proceso de separación de su núcleo familiar, sin embargo necesitan supervisión para lograr un buen rendimiento. Si se utilizan los canales adecuados es posible influir.

El rendimiento académico depende de variables que en su mayoría son modificables[57] Para ello se pueden implementar estrategias como:

- Detectar si existe algún daño orgánico.
- Modificar o crear hábitos. Establecer horarios para cada actividad (dormir, bañarse, estudiar, usa computadora, etc.)
- Marcar límites y respetarlos
- Tener una responsabilidad en casa (arreglar el cuarto, lavar el coche, cuidar a las mascotas, etc.)
- Enseñar a agendar los compromisos académicos y recordar el tiempo que falta para que llegue la fecha indicada

[56] Cfr. González, Coral, "Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria", Tesis (Doctorado en Educación), Madrid, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación, 2003.
[57] *Ídem*.

- Priorizar las actividades (importante, urgente, necesario)
- Evitar estudiar un día antes del examen
-Asignar un tiempo específico (que sea realista) para estudiar diariamente
- Enseñar a tomar apuntes
- En señar al chico a que se autoevalúe para que identifique qué áreas necesitan repaso.
- Generar estrategias en conjunto (hijos y padres)
- Estar en comunicación con la escuela.

Es fundamental comprender que aún se necesita de los padres para supervisar el desempeño académico. La escuela no puede lograr por si sola el objetivo. Buscar una escuela acorde a los valores familiares, seguir las normas institucionales, interesarse por el avance de los chicos y validar la figura de autoridad que representan los docentes frente a los hijos son las funciones que le corresponden a la familia.

4. TEMA "DEFINIENDO Y ALCANZANDO METAS" (Resumen)

Los adolescentes necesitan darle dirección a su vida a través de un proyecto. Tener ideales y metas da sentido a la existencia y puede ser un factor de protección para prevenir situaciones de riesgo. Los padres pueden hacer mucho para acompañar a sus hijos a definir sus metas y alcanzarlas si se convierten en *coaches* de vida.

Trabajar con base en objetivos y metas favorece el aprendizaje de la responsabilidad, la esperanza, el esfuerzo, el compromiso, etc. Los padres pueden ayudar a priorizar las metas y a evaluarlas. Una meta debe ser realista, específica, divisible en etapas para alcanzarla, flexibles y reflejar valores y principio.

¿Cómo empezar?
¡El primer encuentro define el escenario!
Dos herramientas importantes son la sintonía y la apertura.

LA SINTONÍA

- Es una relación de respeto e influencia recíproca
- Nace del intento sincero de comprender al otro en sus propios términos
- Se establece en cualquier momento
- Significa ver el mundo desde el punto de vista del otro
- Implica escucharle sin que medie juicio o interpretación

LA VOLUNTAD DE ESTAR ABIERTOS

- No significa estar de acuerdo
- No significa estar en desacuerdo

Estas dos actitudes son fundamentales antes de actuar. En sesiones anteriores se han brindado herramientas para favorecer la comunicación y relación. Con estos antecedentes será más sencillo influir.[58]

PASOS:

1. Ayudarlo a identificar sus metas.

- Comunícale que trabajar con objetivos es hacer algo diferente o distinto de lo que normalmente hace.
- Invitar a comenzar haciendo una lista de lo qué quiere lograr
- Respetar el auto apoyo que él experimenta (La adolescencia gusta del riesgo)
- Expresar que tiene tu total apoyo

2.Explorar el presente y diseñar el futuro.

Plantear las siguientes preguntas:

¿Dónde estás ahora?

¿Dónde quieres estar?

¿Qué es lo que quieres? (para descubrir objetivos)

¿Qué otras opciones tienes? (opciones que elegir)

¿Qué se supondrá para ti este objetivo? (valores que genera el objetivo)

---

[58] *Cfr*. Cross, Roger, *Sea el coach de su hijo adolescente*, México, Panorama, 2000.

¿Qué es lo importante para ti en esto? (valores)

¿Qué estás dispuesto a abandonar para lograr esto? (nivel de compromiso con el objetivo)

Siete reglas de oro para especificar las metas resultado

1. El objetivo debe ser expresado en positivo
2. El objetivo tiene que ser específico
3. Tomar conciencia sobre que se necesita mirar, escuchar y sentir para saber que se esta logrando el objetivo (aproximaciones)
4. ¿Qué recursos vas a necesitar para alcanzar ese objetivo? ¿Cómo los obtendrás? ¿Cómo puedo contribuir yo?
5. Saber que sólo depende de la persona para llevarlo a cabo.
6. Saber quién además de ti se beneficiará de este objetivo (prestar atención a las consecuencias más amplias).
7. Definir los pasos hacia el cumplimiento del objetivo.
8. Ayudarlo a descubrir el valor cumplido cuando logre la meta resultado

Ecología del logro de la meta. Acompañarlo a fin de que identifique quién o quiénes además de él o ella, se benefician con el logro de la meta resultado.La ecología del logro de la meta tiene que ver con:

-Tomar conciencia de que somos parte de un sistema más amplio y en el cual vivimos.

-Preguntarle ¿quién además de él o ella se benefician del logro de la meta resultado?

-¿Cuáles son las consecuencias del logro del objetivo para otras personas?

-¿Qué hay de importancia en la situación actual que vas a tener que dejar atrás?[59]

Para ayudar a los hijos a plantearse metas hay que utilizar exactamente las mismas palabras expresadas por ellos, preguntarle:

¿Cuándo tengas (el objetivo – resultado con las mismas palabras que él, ella lo nombró) ¿qué te aportará eso? Observación: empieza siempre la pregunta con la frase <<Cuándo tengas>>, evitar la frase

<<Si tuvieras>>

[59] *Ídem.*

De esta manera se identificarán los valores que subyacen a las metas con lo que el chico logrará un mejor conocimiento de si mismo.

Otra formas de iniciar la pregunta:
-Imagina que ya lo tienes, que ya lo lograste ¿qué te aporta eso?
Él/Ella va a responder con otro objetivo u otro valor.
Objetivo
<<Cuando tengas ese [objetivo resultado], ¿qué te aportará eso?>>
Valor
Cuando tengas ese [valor], ¿qué te aportará eso?
Continúa con la misma pregunta hasta llegar al valor fundamental

También es importante evitar que el chico piense que solo si logra la meta es valioso. Debe comprender que por intentarlo ya es valioso. Si su hijo fracasa, enséñelo a fracasar positivamente-. Walt Disney dice que la vida es un 70% de fracaso. Con esto hay que decir que los chicos no estarán exentos de sufrir desilusiones. Lo importante del fracaso es lo que nos permitió aprender.

5.ACTIVIDAD B

Los padres responderán por escrito las siguientes preguntas para evaluarse a si mismos como coaches.

- Los buenos coaches tienen la motivación correcta. Supongamos que su hijo tiene una meta que no concuerda con las expectativas sociales y familiares. ¿Qué haría usted?

- Los buenos coaches crean un ambiente abierto, flexible, de escucha y empatía. ¿Qué clase de entorno piensa usted que ha creado para su hijo adolescente? Utilice la siguiente escala.

1	2	3	4	5
Cerrado				Abierto

¿Cómo cree que su hijo calificaría el entorno familiar?
¿Acude usted a su hijo adolescente en busca de consejos? ¿Cuáles?

Los buenos coaches tienen visión a largo plazo. ¿Qué asuntos a largo plazo teme usted discutir con su hijo adolescente sabiendo que el sentirá que usted es demasiado intrusivo? ¿Hay algo que usted haya o no hecho en el pasado que contribuya a este bloqueo?

En seguida se formarán parejas en donde uno será el padre o madre y otro el hijo o hijas. Se utilizarán las metas que se solicitaron de tarea y se practicará el ejercicio indicado en el punto anterior. Una vez terminada la práctica se intercambiarán los roles y se repetirá el ejercicio.

6.TEMA "PROYECTO DE VIDA" (Resumen)

El reto de diseñar un proyecto de vida es una tarea ardua para al adolescente, pero es un factor de protección. Tener un proyecto de vida ayuda al adolescente a encontrar el sentido de su vida. En esta tarea influyen padres, maestros y orientadores. "Se trata de un proceso de crecimiento que permite encontrarse consigo mismo. Es lo que se anhela en los diferentes ámbitos tanto personales como sociales". [60]

Su definición requiere el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo. La familia es quizá el ámbito que aporta mayor influencia en la toma de decisiones vocacionales, porque es el núcleo en el que los chicos se forman y dependen económicamente.

Es común que dentro de la familia se emitan opiniones respecto a la carrera que sus miembros debieran elegir; en ocasiones, los padres, hermanos o algún familiar califica negativamente este tipo de decisiones haciendo dudar al que tiene que decidir. Esto puede ser un obstáculo, más no un impedimento para lograr el objetivo. En el caso contrario,

[60] Universidad Nacional Autónoma de México, *Eligiendo mi carrera. Un proyecto de vida*, México, UNAM, 2002, p. 12.

cuando se cuenta con el apoyo de la familia, las decisiones suelen ser más firmes y duraderas.

Las influencias familiares se ejercen en forma directa e indirecta, a través del deseo de los padres o de las expectativas concretas de que los hijos realicen una determinada profesión. A veces por tradición o por presión se influye en los miembros de la familia, convirtiendo el proceso de elección en una situación de tensión, que puede ser la causa de una mala decisión o un factor para el abandono de los estudios o de un bajo rendimiento académico.

Compete a la familia alentar al esfuerzo y a la investigación a futuro. Padres: se les exhorta a no imponer sus decisiones a los adolescentes pues su actitud podría bloquear la comunicación y orillar a cometer errores.

7.ACTIVIDAD C

Se solicitará responder por escrito las siguientes preguntas:

¿Podrían decirle a sus hijos adolescentes cuáles son sus prioridades? Elaboren una lista de actividades para llegar a las metas que se han propuesto. Con los hijos sólo sugiéranlas pero no las impongan.

¿Usted ha experimentado algún fracaso en la vida?, ¿Cómo lo relataría a su adolescente?

Si queremos que los chicos no se sientan fracasados, ¿cómo usted representa un ejemplo de vida sobre la perseverancia?

¿Sabe a qué se quiere dedicar su hijo cuando crezca? ¡Qué opina usted al respecto? ¿Qué tipo de ayuda podría brindarle para conseguirlo?

Finalmente ¿qué tan buen escucha es usted? Para el momento de trabajar con su hijo deberá afinar su habilidad de escucha. Ponga mucha atención. Vea a su hijo a los ojos, pregunte si quiere su opinión y respete su privacidad.

Al terminar se conducirá una plenaria.

8.CIERRE

Se hará un resumen con los puntos más importantes de la sesión y se responderán dudas. Como tarea se solicitará aplicar lo visto en la sesión.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Cross, Roger, *Sea el coach de su hijo adolescente*, México, Panorama, 2000.

SESIÓN 12

PADRES RESPONSABLES DE SUS EMOCIONES

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Actividad A	15 min.
3 Tema: “Modelo de autocuidado y responsabilidad ”	30 min.
4. Actividad B	20 min.
5. Actividad C	35 min.
6. Cierre	10 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Lápices o plumas
- Hojas blancas
- Ejemplares del documento “Ejemplo de modelo de autocuidado y responsabilidad”

SESIÓN 12

PADRES RESPONSABLES DE SUS EMOCIONES

1.RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El instructor resumirá la sesión anterior y señalará que en esta sesión se pretende que los padres conozcan y apliquen un modelo de autocuidado que aminore el conflicto entre ellos y sus hijos.

2.ACTIVIDAD A

Se pedirá a los participantes que, de manera individual, recuerden una situación en que su reacción ante una situación problemática en vez de ayudar, empeoró las cosas y terminaron muy enojados. Posteriormente s escribirán sus respuestas a las siguientes preguntas: ¿Qué pudiste haber hecho diferente? De haber actuado así, ¿qué resultado crees que habrías logrado? Al terminar se agruparán por parejas y compartirán su reflexión.

3.TEMA "MODELO DE AUTOCUIDADO Y RESPONSABILIDAD" (Resumen)

Todos los padres se enojan, pero particularmente en la adolescencia pareciera que las ocasiones para tener conflictos aumentan, así que es importante comprender que pasa cuando se produce el enojo y que se puede hacer para expresarlo adecuadamente evitando problemas. Si se evita ser el contrincante se librará la batalla.[61]

El enojo es una emoción humana, es una reacción defensiva ante sentimientos como el rechazo, la traición, la injusticia, la decepción, la envidia, que en una situación de

[61] *Cfr.* Barocio, Rosa, op. cit.

vulnerabilidad puede hacer que se recupere el poder, pero sus consecuencias pueden ser peores que los sentimientos que lo detonaron. El enojo también puede ser una respuesta derivada del estrés. No se pueden eliminar las situaciones que nos producen enojo ni esperar que todos cambien porque de lo contrario se les culpará del propio malestar. Si estas situaciones no dejarán de ocurrir lo que se puede hacer es notar lo que ocurre internamente cuando suceden para poder controlar la forma de responder.

Se puede empezar haciendo un esfuerzo por no saturarse de actividades, delegando o priorizando. Hacer ejercicio, organizarse bien, alimentarse adecuadamente y dedicar especialmente tiempos a la diversión. Otras ayudas son la música, la yoga o la meditación o simplemente practicar aquello que relaja.

Los pensamientos son los acompañantes del enojo. Cuando se está estresado, fácilmente aparecen los pensamientos detonadores, del tipo "es un desconsiderado" "nunca hace lo que yo le digo", "estoy desesperado porque por más esfuerzos, tu nunca cambiarás" Este tipo de pensamiento se asocia a palabras como siempre y nunca, que son demasiado contundentes

Lo opuesto son los pensamientos liberadores, que ayudan a poner en contexto la situación
Vale la pena preguntarnos sobre la propia reacción cuando se experimenta enojo, ¡se reprimimos?, ¿se culpa a los demás? ¿se siente culpa después?

Para manejar bien el enojo lo primero que hay que hacer es reconocerlo. Después es importante saber que se puede elegir qué hacer con ese enojo, no necesariamente explotar.[62]

Después hay que soltar el enojo, para lo cual se puede hacer alguna actividad física o escribir; luego romper la hoja y escribir nuevamente pero lo que se quisiera que fuera

Con la cabeza más fría hay qué analizar ¿porqué causa enojo esa situación?, ¿de dónde viene el enojo en realidad?, ¿la reacción es proporcionada? o ¿es un depósito de enojo que se ha venido acumulando? Después hay que descubrir qué se obtiene como ganancia

[62] *Ídem.*

secundaria con ese enojo: puede ser reconocimiento, control, atención, etc. Después hay que tratar de darse cuenta qué necesidad propia no se ha cubierto y que el enojo podría estar alertando y hay que proveerse de lo que se necesite.

El modelo que se propone en esta sesión se basa en que la responsabilidad de la paternidad no empieza con los niños sino con los padres y que ellos pongan su atención en lo que están sintiendo. Eso los hace más humanos y honestos con sus hijos.

Ejemplo de pensamiento detonador:

Situación provocadora: Mi hija adolescente olvida recoger sus platos sucios después de comer.

Pensamiento detonador: Es una desconsiderada, lo hace a propósito para que yo se los recoja. Es una floja. Solo piensa en ella misma.

4.ACTIVIDAD B

Se realizará la lectura individual de un texto que ejemplifica la aplicación del modelo de autocuidado y responsabilidad (Anexo 6). Posteriormente se resolverá individualmente el siguiente cuestionario:

1.¿Cuál es su reacción inicial a la idea de cuidarte a si mismo para beneficio de otros?

2.¿De qué formas ha estado siendo negligente con su salud física, emocional, mental o espiritual por causa de sus hijos?

3.¿Qué es lo que le cuesta más trabajo de cuidarte a si mismo? ¿Qué es lo que le cuesta trabajo de quitar su atención de hijos y ponerla en si mismo?

4. Describa los hábitos de autocuidado que necesita desarrollar para estar en su mejor forma para otros

5. ¿Qué compromiso hacia su propio cuidado estás dispuesto a hacer el día de hoy en beneficio suyo y de su familia?

5.ACTIVIDAD C

Se dialogará en torno a las preguntas anteriores y posteriormente se solicitará de forma voluntaria compartir alguna experiencia de los participantes en torno al tema.

6.CIERRE

Se solicitará a los participantes que formulen las dudas que tengan respecto al tema de esta sesión o de las anteriores. Se indicará que la siguiente reunión estará dedicada a revisar las tareas dejadas a lo largo del taller y/o casos particulares de los participantes.

SUGERENCIA PARA PROFUNDIZAR

Runkel, Edward, *Paternidad libre de gritos*, México, Trillas, 2011.

SESIÓN 13

CONSTRUYENDO REDES DE APOYO

CONTENIDO	DURACIÓN APROXIMADA
1. Recapitulación y objetivos	10 min.
2. Actividad A	50 min.
3 Receso	10 min.
4. Actividad B	30 min.
5. Evaluación final y cierre	20 min.

MATERIAL REQUERIDO:

- Cañón
- Lap top
- Lápices o plumas
- Ejemplares del documento “Carta de tu hijo adolescente”
- Ejemplares del documento “Formato para evaluar el taller”

SESIÓN 13

CONSTRUYENDO REDES DE APOYO

1.RECAPITULACIÓN Y OBJETIVOS

El instructor resumirá la sesión anterior y señalará que en esta sesión se pretende que, con la participación de todo el grupo, se brinden sugerencias a casos particulares.

2.ACTIVIDAD A

Se solicitarán las tareas dejadas en las sesiones anteriores y se pedirá que de forma espontánea 2 o 3 padres expongan sus casos y cómo han aplicado lo visto en el taller. Los demás escucharán y ofrecerán retroalimentación si el que expone la requiere. Se pedirá hacer intervenciones breves, concretas y respetuosas.

3.RECESO

Debido a que los participantes compartirán sus experiencias se propone dividir la sesión con un receso para evitar fatiga.

4.ACTIVIDAD B

Cada padre leerá el documento “Carta de tu hijo adolescente” (anexo 7), posteriormente redactará su respuesta como compromiso que cierra el taller. Las cartas son confidenciales.

5.EVALUACIÓN Y CIERRE

Se retomarán las expectativas iniciales de los participantes para verificar si se cumplieron. En seguida se entregará el formato de evaluación del curso para que se responda individualmente (ver anexo 8). Se agradecerá la participación y dedicación de los asistentes.

FUENTES CONSULTADAS

Aberastury, Arminda, *La adolescencia normal*, Paidós, México, 1985.

Ackerman, Nathan, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares: psicodinamismos de la vida familiar*, Buenos Aires, Hormés, 1994.

Aguilar, Herminia, *Comunicación entre padres e hijos*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010.

Aguirre, Ángel, *Psicología de la adolescencia*, Bogotá, Alfaomega, 1998.

Alonso, Norma, *Educación emocional para la familia*, México, Educación Aplicada, 2006.

Ander. Egg, Ezequiel, *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*, 3ª. ed. Buenos Aires, Río de la Plata, 1999.

Arnett, Jeffrey, *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*, 3ª. ed., México, Pearson, 2008.

Barocio, Rocío, "Prevención de conductas de riesgo en adolescentes. Intervención parental". Tesis (Licenciatura en Psicología), México, UNAM, Facultad de Psicología, 2004.

Barocio, Rosa, *Disciplina con amor para adolescentes: guía para llevarte bien con tu adolescentes*, México, Pax México, 2008.

Braconier, Alain, *Guía del adolescente*, Madrid, Síntesis, 2003.

Branden, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo, México*, Paidós, 1997, p. 46.

Cabello, Patricio e Iciar Fernández, *La tecnología en la preadolescencia y adolescencia: usos, riesgos y propuestas desde los y las protagonistas*, Madrid, Fundación Save the children, 2010, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/estudio_riesgos_internet.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

Castañeda, Virginia, *La resiliencia. El arte de rehacerse*, disponible en: http://www.acogerycompartir.org/Noticias/2011/0524Resiliencia/Resiliencia.pdf consultado el 20 de noviembre de 2011

Correa, Eleazar, "El impacto de las redes sociales virtuales en la identidad y subjetividad de los adolescentes", Tesis (Doctorado en Pedagogía), México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2011

Cobo, Paloma y Romeo Tello, *Bullying: el asecho cotidiano en las escuelas*, México, Limusa, 2011.

Coleman, John y Leo B. Hendry, *Psicología de la adolescencia*, Madrid, Morata, 2003.

Coloma. José, "Estilos educativos paternos" en: Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003, p. 50-53.

Consejo Nacional contra las Adicciones, *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf, consultado el 7 de Julio de 2011.

Cross, Roger, *Sea el coach de su hijo adolescente*, México, Panorama, 2000.

Cyrulnik, Boris, *Autobiografia de un espantapájaros, Testimonios de resiliencia. El retorno a la vida*, Gedisa, 2009.

Cyrulnik, Boris, *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*, Buenos Aires, Granica, 2006.

Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003.

Estrada, Lauro, *El ciclo vital de la familia*, México, Grijalbo, 2003.

Gimeno, Adelina, *La familia: el desafío de la diversidad*, Barcelona, Ariel, 1999.

Gómez, Ildefonso, *Glosario de psiquiatría*, disponible en: http://psychiatry.es/component/option,com_joomap/Itemid,16/, consultado el 22 de Marzo de 2012.

González, Coral, "Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria", Tesis (Doctorado en Educación), Madrid, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación, 2003

Hurlock, Elizabeth, *Psicología de la adolescencia*, México, Paidós, 1994.

Instituto Leonés, *Adolescencia y noviazgo*, disponible en: http://www.institutoleones.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=12:adolescencia-y-noviazgo&catid=1:ultimas-noticias-leones

Instituo Rudyard Kiplin, Bullying ¿es sólo un asunto de niños?, disponible en: http://www.kiplingmorelia.edu.mx/doc/CONFERENCIA%20BULLYING%20ES%20SOLO%20PROBLEMA%20DE%20NINOS%20NOV%2010.ppt, consultado el 10 de Diciembre de 2011

López Félix, "Apego, estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital", en: *Infancia y aprendizaje*, Madrid, Universidad Autónoma de Madrid, vol. 29, núm, 1, 2006, p. 9-23.

Muñoz, Victoria y Francisco de Pedro, “Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social”, en: *Revista Compultense de Educación*, vol. 15, nùm. 1, 2005, p. 107-24.

Oliva, Alfredo, “Relaciones familiares y desarrollo adolescente” en: *Anuario de psicología*, Barcelona, Universidad de Barcelona, vol. 37, núm. 3, 2006, p. 209-223.

Páramo, Martha, *Adolescencia*, Material del diplomado “Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos”, México, UNAM, 2010.

Páramo, Martha, *Autolesiones*, Material del diplomado “Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos”, México, UNAM, 2010.

Pardo, Graciela, et. al. “Adolescencia y depresión”, en *Revista Colombiana de Psicología*, Universidad Nacional de Colombia, núm. 13, 2002, p. 13-28.

Pascual, César, et. al., *Drogas. Más información, menos riesgo*, disponible en: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/dir.pdf, Ministerio del Interior, Reino de España, consultado el 7 de Julio de 2011.

Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003

Runkel, Edward, *Paternidad libre de gritos*, México, Trillas, 2011.

Sada, Ricardo, *Cómo proporcionar educación sexual a niños, adolescentes y jóvenes*, México, Minos, 2009.

Satir, Virginia, “Adolescencia” en: *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 326-339.

Satir, Virginia, “Comunicación: hablar y escuchar”, “Patrones de comunicación” y “Juegos de comunicación”, en: *Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar*, México, Pax México, 2002, p. 64-129.

Save the Children, *Cuidados en Internet. Guía paran padres*, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/Guia_de_padres.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

Schmill, Vidal, *Disciplina inteligente en la escuela: hacia una pedagogía de la no violencia*, México, Producciones Educación Aplicada, 2008.

Secretaría de Salud, *Guía de trastornos alimenticios*, disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf consultado del 7 de Julio de 2011.

Secretaría de Salud, *Salud de la adolescencia*, disponible en http://www.juventudbc.com/descargas/encuesta2005.pdf consultado el 7 de Julio de 2011.

Toro, Victoria, *La importancia de la amistad en la adolescencia. El grupo ayuda a formar la propia identidad*., disponible en: http://adolescentes.ab6. Actividad C 20 min.out.com/od/Amigos/a/La-Importancia-De-La-Amistad-En-La-Adolescencia.htm, consultado el 30 de Agosto de 2012.

United Nations Children's Fund, *La adolescencia*, disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm, Consultado el 21 de Marzo de 2012.

Universidad Nacional Autónoma de México, *Eligiendo mi carrera. Un proyecto de vida*, México, UNAM, 2002

Urbano, Gloria, *Amistad y grupos de pares,* Material del curso "Cuidarte", Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, s/a, p.1

ANEXO 1

CUESTIONARIO

¿Qué tanto conoces a tu hijo adolescente?

1.¿Cuál es la materia favorita de tu hijo y cuál se le dificulta más?

2.¿Qué sería lo mejor que podrías hacer por él (ella)?

3.¿A qué quiere dedicarse tu hijo cuando sea mayor?

4.¿Cuál es su música/canción/grupo favoritos?

5.¿Qué lo enfurece?

6.¿Qué es lo que le gustaría cambiar de sí mismo?

7.¿De qué quisiera hablar contigo pero le da miedo?

8.Si tu hijo pudiera viajar a cualquier parte del mundo, ¿a dónde iría?

9.¿Cuál ha sido uno de los momentos más importantes de su vida?

10.¿Cuáles han sido las mejores vacaciones de tu hijo?

11.¿Quién es su mejor amigo en la escuela y/o en otros contextos?

12.¿Cuál es su mayor logro?

13.¿Cuál es su programa favorito?

14.¿Qué deporte le gusta? (Si no le gusta ninguno, ¿a qué se debe?)

15.¿Quién es el maestro que más le ha impactado y porqué?

16.¿Cómo le gusta vestir?

17.¿Qué regalo le gustaría recibir?

18.¿Tiene algún apodo?

19.Si es aficionado al deporte, ¿a qué equipo le va?

20.¿Qué cosa le produce más temor?

21.¿Qué cosa le produce más vergüenza?

22.Película favorita

23.Canciones/grupos musicales favoritos

24.Héroe o personaje al que más admira

25.Promedio de calificaciones

26.Cosas que le disgustan

27.¿Tiene algún amigo con quien está peleado?

28.¿Hay algún adulto en quien confíe?

29.¿En qué gasta su dinero?

30.¿De qué se queja con frecuencia?

ANEXO 2

Diez pasos hacia la asertividad

a. RENDICIÓN SIMULADA

Mostrar acuerdos con los argumentos del adolescente, pero sin cambiar la postura. Puede parecer que cedemos pero solo vamos a impulsarnos más.

b. IRONÍA ASERTIVA

Ante una crítica agresiva o fuera de tono no debemos igualar el nuestro. Tenemos que responder sin dejar nuestra POSTURA CALMADA. Puede ser una salida asertiva a un conflicto.

Ej. (Bajando el tono de voz) Vete a tu cuarto y cuando me hables con respeto te escucho.

c. MOVIMIENTOS EN LA NIEBLA

Tras escuchar los argumentos de tu hijo/a podemos buscar la empatía aceptándolos pero agregando lo que defendemos. Es parecido a la rendición simulada pero sin ceder terreno.

Ej. Entiendo que la fiesta empieza a las once, pero la regla de la casa es que llegues a la una.

d. PREGUNTA ASERTIVA

En ocasiones es necesario iniciar una crítica para lograr la información que queremos obtener, para luego utilizar la respuesta en nuestra argumentación.

Ej. Me dijiste que no te gusta la escuela pero ¿qué es exactamente lo que no te gusta?

e. ACUERDO ASERTIVO

En ocasiones tenemos que admitir los errores pues hacer lo contrario sólo empeora las cosas.

Ej. Me equivoqué al gritarte frente a tus amigos y lo lamento, pero me siento muy mal cuando no me obedeces.

f. IGNORAR

En caso de que tu hijo/a esté muy violento o alterado, es mejor utilizar el tiempo fuera y dejar la conversación para otro momento, acuérdate que lo que quiere es tu atención aunque sea para regañarlo. Tiene que aprender que la tendrá con actitud positiva, nunca negativa

g. ROMPER EL PROCESO DE DIÁLOGO

Cuando se quiere cortar una conversación, se puede utilizar la COMUNICACIÓN BREVE para mostrar desacuerdos, desinterés, etc.

h. DISCO RAYADO

No significa que tengamos que repetir la misma frase una y otra vez. Es repetir nuestro argumento tranquilamente y sin dejarnos despistar por asuntos poco relevantes.

Ej. Si pero lo que yo digo es…

Entiendo pero creo que lo que necesitamos hacer es…

La idea está bien, pero pienso que…

i. MANTENIENDO ESPACIOS

Cuando uno da la mano te quieren tomar el pie, pero en estos casos se tiene que delimitar muy claramente hasta donde llega un punto negociado.

Ej. Por esta vez puedes llegar a las dos de la fiesta pero ni un minuto más.

j. APLAZAMIENTO

En este caso se puede anotar para hablarlo en otro momento y así nos podemos alejar de la discusión del momento.

Ej. Me interesa mucho lo que me estás diciendo pero estoy muy ocupada. ¿Por qué no lo anotas para que al rato nos acordemos y lo platiquemos con calma?

UN PADRE QUE SEA VERDADERAMENTE COMPRENSIVO, QUE SE TOME LA MOLESTIA DE ESCUCHARNOS Y CONSIDERAR NUESTROS PROBLEMAS PUEDE CAMBIAR NUESTRA VISIÓN DEL MUNDO.

ANEXO 3

¿Cuál es el límite entre amistad y complicidad?

En días pasados mi hijo mayor fue suspendido del Colegio. Por supuesto que cuando le pregunté las razones de su expulsión, me respondió que había sido un castigo injusto, ya que él no había hecho nada malo.

Uno de sus "amigos" se consiguió un dispositivo de Video Juego Portátil en el baño, y les dijo que se lo iba a quedar. ("¡Total, si no tiene dueño!"). Otro amigo, le pidió el aparato y el cartucho con el juego, ya que a él le gustaba y no lo tenía. A todo esto, mi hijo estaba de "inocente" espectador.

Después de un rato llegó un niño de un grado menor, buscando su aparato de Video Juego, que había dejado olvidado en el baño y al no encontrarlo les preguntó a los tres si lo habían visto…

Demás está decir que ninguno sabía nada.

El niño fue a la Coordinación Docente a reportar la pérdida de su aparato. Al final, uno de los docentes que se enteró de la pérdida y recordó haber visto a tres angelitos con caras de "yo no fui", y aplicando técnicas sutiles (espero que así haya sido) de interrogación, logró desentrañar el misterio.

Por supuesto que mi hijo insistió que él no había hecho nada. Y tiene razón. No hizo nada.

ANEXO 4

Padres quieren ser amigos de Facebook

http://www.pearson-research.com/datos-textos.phtml?id_dyt=171

NUEVA YORK (AP) — Julia McGovern quedó impresionada cuando su mamá le envió una solicitud para ser amigas en Facebook. La hija había estado en la red socialización por Internet desde hacía cuatro años y no tenía idea que su madre supiera siquiera qué era eso.

"Era mi mundo", dijo Julia, de 18 años y residente de Hopkinton, Masachusets. "Ella aún estaba (en la etapa) de enviar correos electrónicos", agregó.

Eso ya no es así. Los padres están atestando los sitios de redes de socialización, en ocasiones para monitorear a sus hijos, pero algunas veces lo hacen por la misma razón que los adolescentes: para comunicarse y compartir.

Para algunos adolescentes esto puede percibirse como una intrusión en su espacio virtual. Para otros, se trata simplemente de una nueva manera de estar en contacto con mamá y papá. Ello depende, dicen los expertos, de qué tan bien se comunican padres e hijos, en línea y fuera de ella.

En general, los adolescentes son más cercanos a sus padres actualmente que en generaciones pasadas, dice Nancy Robinson, estratega de consumo de Iconoculture, una compañía de investigación de tendencias culturales en Mineápolis.

Actualmente, los chicos prefieren a menudo pasar tiempo con su padres que estar encerrados en su habitación, señala Robinson.

Eso se puede extender fácilmente a los sitios de socialización en red, los cuales, después de los mensajes de texto, son el segundo medio más usado por los adolescentes para comunicarse tecnológicamente, según Don Tapscott, autor de "Growing Up Digital" (Creciendo en la era digital, de 1997) y del libro de próxima aparición "Grown Up Digital", ambos de la editorial McGraw-Hill Professional.

Dylan Akers, de 17 años y residente de Cambridge, Masachusets, incitó a su mamá, Carolyn Bailey, a unirse a Facebook y la ayudó a establecer su página. Bailey, de 46 años, una asesora en salud y preparación física, dice que ha tenido más conversaciones en Facebook con los amigos de su hijo que con él.

"Pienso que todos ven a mi mamá como una mamá genial", dice Dylan. "Yo soy bastante abierto con ella sobre mi vida. No debe ser demasiado cuidadoso. Lo que sea que ponga allí, no me importa que lo sepa".

Muchos padres sienten que deben monitorear en Internet a sus hijos. Algunos limitan la exposición de sus hijos a extraños a través de Internet utilizando las configuraciones más estrictas de privacidad.

Rod Carveth, de 53 años y residente de New Britain, Connecticut, hizo que su hija adolescente lo incluyera como un amigo cuando ella se suscribió a MySpace y Facebook. El quería estar seguro de que ella no estaba poniendo en la red algo inapropiado o revelando información demasiado personal.

El tuvo que pedirle que retirara mensajes que contenían lenguaje vulgar.

"Comencé mayormente como un inspector", dice Carveth, un instructor en la Universidad de Hartford, cuya hija tiene ahora 16 años. "Desde entonces, he evolucionado al punto en que dejo mensajes como 'te deseo un buen día; no olvides hacer esto'. Ese tipo de cosas. Y ella ha respondido de la misma manera", agregó.

Algunos expertos señalan que los padres que piden ser "amigos" de sus hijos en la red sin ser invitados pueden enviar a los adolescentes un mensaje de que no confían en ellos.

Michael Solomon, un profesor de mercadotecnia de la Universidad Saint Joseph's en Filadelfia, dice que los adolescentes que colocan fotografías sugerentes o mensajes inapropiados bloquearán el acceso de sus padres a la información de todas formas.

"Puede tener un efecto contraproducente", señala Solomon. "Puede avergonzar a los muchachos y a sus amigos, y crear resentimiento", agregó.

Anastasia Goodstein, autora de "Totally Wired: What Teens and Tweens Are Really Doing Online" (Totalmente cableados: Lo que adolescentes y preadolescentes están haciendo realmente en línea), cree que los padres deberían mantener una distancia discreta en las redes de socialización.

"Pienso que puede acercarlos más al ayudar a los padres a aprender más sobres los intereses y amigos de sus hijos", apuntó. "Donde se vuelve delicado es que lo que está ocurriendo en los sitios de redes sociales son realmente conversaciones entre adolescentes y sus amigos. Uno no está escuchando sólo a su propio adolescente. Repentinamente, uno está escuchando también lo que todos sus amigos están haciendo".

Goodstein ve estos sitios como el nuevo centro comercial: un lugar donde los adolescentes pueden pasar tiempo juntos sin figuras de autoridad.

Los adultos deberían recordar que los adolescentes también los están observando.

Liz Funk, de 19 años y estudiante de último grado en la Universidad Pace en la Ciudad de Nueva York, dice que le extrañó ver en Facebook que uno de sus maestros de secundaria le envió una bebida virtual a otro.

Funk, quien escribe en Internet sobre chicas adolescentes y preadolescentes, agrega: "Realmente no puedo recomendar que los padres obtengan cuentas con el único propósito de monitorear a sus hijos. Pienso que lo más importante es que los padres necesitan hablar con sus hijos sobre lo que es apropiado colocar en Internet y lo que no lo es", agregó.

ANEXO 5

Biografías de personajes resilientes

Boris Cyrulnik. Nacido en Burdeos el 27 de Julio de 1937, Boris Cyrulnik procede de una familia de rusos judíos masacrados por los nazis. Con seis años escapó de un campo de concentración. A partir de entonces queda convertido en un niño huérfano que pasa por distintas familias y centros de acogida.

Una señora lo recoge y lo adopta con el nombre de Jean Laborde, pero nuevamente es denunciado y arrestado en 1944. Logra esconderse y es el único sobreviviente Asiste al colegio hasta los 11 años

Su motivación para estudiar psiquiatría deriva de su experiencia de vida, deseaba comprender la mente humana.

Es neurólogo, psiquiatra y psicoanalista y estudioso de la etología humana. Desde 1998 es también presidente del Centre National de Création et de Diffusion Culturelles de Chateauvallon y miembro directivo de la oficina en Francia coordinadora del Programa Decenio de Naciones Unidas.

Viktor Frankl. Nació en Viena en una familia de origen judío. Su padre trabajó desde ser un estenógrafo parlamentario hasta llegar a Ministro de Asuntos Sociales. Desde joven, siendo un estudiante universitario y envuelto en organizaciones juveniles socialistas, Frankl empezó a interesarse en la psicología.

Estudió medicina en la Universidad de Viena y se especializó en neurología y psiquiatría. Desde 1933 hasta 1937 trabajó en el Hospital General de Viena. De 1937 a 1940 practicó la psiquiatría de forma privada. Desde 1940 hasta 1942 dirigió el departamento de neurología del Hospital Rothschild (único hospital de Viena donde eran admitidos judíos en aquellos momentos).

En diciembre de 1941 contrajo matrimonio con Tilly Grosser. En otoño de 1942, junto a su esposa y a sus padres, fue deportado al campo de concentración de Theresienstadt. En 1944 fue trasladado a Auschwitz y posteriormente a Kaufering y Türkheim, dos campos de concentración dependientes del de Dachau. Fue liberado el 27 de abril de 1945 por el ejército norteamericano. Viktor Frankl sobrevivió al Holocausto, pero tanto su esposa como sus padres fallecieron en los campos de concentración.

Tras su liberación, regresó a Viena. En 1945 escribió su famoso libro *El hombre en busca de sentido*, donde describe la vida del prisionero de un campo de concentración desde la

perspectiva de un psiquiatra. En esta obra expone que, incluso en las condiciones más extremas de deshumanización y sufrimiento, el hombre puede encontrar una razón para vivir, basada en su dimensión espiritual. Esta reflexión le sirvió para confirmar y terminar de desarrollar la Logoterapia, considerada la Tercera Escuela Vienesa de Psicología, después del Psicoanálisis de Freud y de la Psicología individual de Adler. Siendo muy joven, había mantenido relación epistolar con Freud, quien le publicó algunos de sus escritos, pero muy pronto abandona la escuela psicoanalítica y se orienta hacia la Psicología individual de Adler, de quien se apartará también junto con Schwarz y Allers (de quienes fue discípulo), por diferencias doctrinales.

Dirigió la policlínica neurológica de Viena hasta 1971. En 1949 recibió el doctorado en Filosofía. En 1955 fue nombrado profesor de la Universidad de Viena. A partir de 1961, Frankl mantuvo cinco puestos como profesor en los Estados Unidos en la Universidad de Harvard y de Stanford, así como en otras como la de Dallas, Pittsburg y San Diego.

Ganó el premio Oskar Pfister de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, así como otras distinciones de diferentes países europeos.

Frankl enseñó en la Universidad de Viena hasta los 85 años de edad de forma regular y fue siempre un gran escalador de montañas. Anteriormente, a los 67 años, había conseguido la licencia de piloto de aviación.

Publicó más de 30 libros, traducidos a numerosos idiomas, impartió cursos y conferencias por todo el mundo, y recibió 29 doctorados Honoris Causa por distintas universidades, entre ellos, uno de la Universidad Francisco Marroquín, institución que también le honró con la clínica de psicología que lleva su nombre.

Falleció el 2 de septiembre de 1997, en Viena.

Tim Guénard. Es un sobreviviente. Un peregrino. Un luchador. Y, también, Tim Guénard es el hombre detrás de un éxito. Es el autor del best seller Más fuerte que el odio (Gedisa), que sólo en Francia vendió más de 300.000 ejemplares. También esculpe gárgolas en piedra y es apicultor. Pero la gloria no está en las ventas de este crudo relato en primera persona sobre su infancia y adolescencia, ni en el arte que crea ni en el negocio con el que mantiene a su familia. Este campeón nacional de boxeo logró enfrentarse contra sus demonios más poderosos e imponerse contra su principal rival. La batalla la ganó en su propia vida, torció su destino y le dedicó al contrincante derrotado su libro.

"Uno de mis primeros recuerdos es la imagen de los zapatos blancos de mi madre. Se aleja por la ruta sin volver la vista atrás, sube a su auto y arranca. Estoy atado a un poste de luz. Tengo frío y pánico", rememora. La policía encontró al pequeño y se lo entregó a su padre, alcohólico, que vivía con su segunda mujer y los cuatro hijos de esta pareja.

El niño padeció el maltrato. Su madrastra lo llamaba bastardo y lo hacía dormir en el jardín, acurrucado en la cucha de una perra, su única amiga de la infancia. Un amigo de su padre denunció los abusos a la policía y una asistente social fue a buscar al pequeño Tim para hacerle unas preguntas. Lo llevó de paseo y cuando regresó a su vivienda -nada de hogar

había en esa construcción- su padre lo molió a golpes. Despertó dos días después en un hospital con 55 huesos fracturados. Allí permaneció postrado en una cama durante 3 años, un período en el que nadie fue a visitarlo y en el que la necesidad de recuperarse surgía con el reiterado sueño que lo visitaba por las noches: asesinar a su padre.

Luego comenzó un martirio que se intercaló con la sucesión de hogares de beneficencia, un intento de suicidio, estadías en orfanatos, e incluso residió en un psiquiátrico. Un juez advirtió que el niño, que por entonces tenía 8 años, no padecía ninguna enfermedad mental. "Era sencillo comprobarlo. Yo tenía la certeza de que estaba sano. Aunque fuera tan chico sabía distinguirlo. Ese juez se tomó apenas un instante en ver mi legajo y pude salir de aquel sitio que apestaba a orina", dice sin rencor.

Otro hogar de beneficencia, el correccional nuevamente, y finalmente, a los 12 años, las calles de París, donde robó para burlar al hambre. Allí, en la coqueta capital francesa, fascinado por la Torre Eiffel, conoció el rostro más oscuro de una ciudad y del ser humano. Fue violado ("Este hecho me hiere hasta el día de hoy. Destruyó la confianza en mí mismo y cada día cargo con esas heridas") y, luego, albergado por dos hampones que lo arrastraron al universo de los gigolós de Montparnasse: "Parecía mucho más grande de lo que era, porque había vivido varias vidas en una sola. Era un niño con cara de adulto."

Guénard fue apresado por la policía y llevado a otro reformatorio, donde comenzó un deambular sin fin por distintos pabellones, hasta que se convirtió en el rey del sector de los reclusos más peligrosos. "Los demás chicos me temían, porque la violencia crecía cada vez con más fuerza en mí. Quería ser un héroe para ellos y el único modo que tenía de asegurarme la inmortalidad y de convertirme en mito era escapándome de allí." Lo logró y volvió a las calles.

Hay figuras clave en la vida de Gúenard. En un mundo de sombras y ante la indiferencia de los adultos, algunos se detuvieron a mirar con detenimiento a este niño que conocía las miserias de los adultos. Una de estas personas centrales en su existencia fue un vagabundo, León, apasionado por el análisis de las noticias de los diarios, quien enseñó a leer a Guénard. También aparecen en su autobiografía algunos maestros que dedicaron una atención especial a este alumno que necesitó lecciones extras de todas las materias, ya que su única escuela había sido la calle.

Pero hay un ángel de la guarda que marcó definitivamente el destino de Guénard. Una jueza de ojos verdes. Luego de haber escapado del último reformatorio, fue detenido y llevado con ella: "Pudo ver dentro de mí. Siempre le voy a estar agradecido. Me preguntó qué quería hacer de mi vida. Y no supe responderle. Me miró fijo, como una madre mira a su hijo, y después de ver mi legajo comenzó a hablar de mi don para el arte. Fue la primera vez que alguien reconoció algo bueno en mí." Guénard comenzó a trabajar en el taller de un escultor y se introdujo en el mundo del arte y en el de la práctica del boxeo profesional, un acto instintivo y reflejo que aprendió como modo de subsistencia en las calles y en el reformatorio. Sus demonios salían de su cuerpo, pero no se alejaban. En el rostro de cada gárgola que esculpía y en cada rival del cuadrilátero, veía el rostro de su padre.

La sanación de Guénard fue posible gracias a un amigo albañil, Jean-Marie, a quien consideraba un poco loco por sus creencias y sus largas conversaciones sobre aquello llamado fe. Este hombre pasaba sus ratos libres en una comunidad, El Arca, donde vivían personas con deficiencia mental. Un día Guénard fue a visitar a su amigo y un desconocido que padecía una enfermedad le abrió la puerta. "Sos un hombre bueno", le dijo al incrédulo joven. Otra vez alguien se detuvo a mirarlo y Guénard sintió que esa mirada se posaba en su esencia.

Stephen William Hawking (Oxford, 8 de enero de 1942) es un físico, cosmólogo y divulgador científico británico. Sus trabajos más importantes hasta la fecha han consistido en aportar, junto con Roger Penrose, teoremas respecto a las singularidades espaciotemporales en el marco de la relatividad general, y la predicción teórica de que los agujeros negros emitirían radiación, lo que se conoce hoy en día como radiación de Hawking (o a veces radiación Bekenstein-Hawking).

Es miembro de la Real Sociedad de Londres, de la Academia Pontificia de las Ciencias y de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos. Fue titular de la Cátedra Lucasiana de Matemáticas (*Lucasian Chair of Mathematics*) de la Universidad de Cambridge hasta su jubilación en 2009. Entre las numerosas distinciones que le han sido concedidas, Hawking ha sido honrado con doce doctorados *honoris causa* y ha sido galardonado con la Orden del Imperio Británico (grado CBE) en 1982, con el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia en 1989, con la Medalla Copley en 2006 y con la Medalla de la Libertad en 2009.

Hawking padece una enfermedad motoneuronal relacionada con la esclerosis lateral amiotrófica (ELA) que ha ido agravando su estado con el paso de los años, hasta dejarlo casi completamente paralizado, y lo ha forzado a comunicarse a través de un aparato generador de voz. Ha estado casado dos veces y ha tenido tres hijos. Por su parte, ha alcanzado éxitos de ventas con sus trabajos divulgativos sobre Ciencia, en los que discute sobre sus propias teorías y la cosmología en general; estos incluyen *A Brief History of Time*, que estuvo en la lista de *best-sellers* del *The Sunday Times* británico durante 237 semanas.

Stephen Hawking está gravemente discapacitado a causa de su enfermedad: la esclerosis lateral amiotrófica (ELA), la cual no le impide mantener su alta actividad científica y pública. Los primeros síntomas de la enfermedad aparecieron durante su estancia en Oxford y finalmente se le diagnosticó ELA a los 21 años, justo antes de su primer matrimonio. En ese momento los médicos le pronosticaron que no viviría más de 2 ó 3 años (tiempo de supervivencia normal de la enfermedad), pero por motivos desconocidos, es de las pocas personas que ha sobrevivido muchos más años, aún padeciendo el progresivo avance de la discapacidad.

En 1985 se le practicó una traqueotomía y desde entonces utiliza un sintetizador de voz para comunicarse. Paulatinamente ha ido perdiendo el uso de sus extremidades, así como el resto de la musculatura voluntaria, incluyendo la fuerza del cuello para mantenerse con la cabeza erguida; con todo esto su movilidad es prácticamente nula. La silla de ruedas que utiliza en público está controlada por un ordenador que maneja a través de leves

movimientos de cabeza y ojos, que también le permite seleccionar palabras y frases en su sintetizador de voz.

El 20 de abril de 2009 se informó que Hawking había sido internado "muy enfermo" en un hospital de Cambridge. Unas pocas horas después de conocerse la noticia, su web personal mostraba un mensaje que hacía referencia a la avalancha de visitas que había sufrido, con lo que se habían visto obligados a omitir sus contenidos temporalmente para evitar una caída del servidor.[32]

Al día siguiente, 21 de abril, se informó de su mejoría y la posibilidad de su pronta recuperación total.

Helen Keller. Nació en Tuscumbia, una pequeña ciudad rural de Alabama, Estados Unidos. Su sordoceguera fue causada por una fiebre en febrero de 1882 cuando tenía tan solo 19 meses de edad. Su incapacidad para comunicarse en tan temprana etapa de desarrollo fue muy traumática para ella y su familia, debido a esto, estuvo prácticamente incontrolable por un tiempo.

A pesar de sus discapacidades, muchos años después daría discursos acerca de su vida, e incluso escribiría libros sobre sus experiencias personales. Todo esto fue posible gracias a la gran ayuda e influencia de su institutriz Anne Sullivan, quien le enseñó a leer y comunicarse con los demás, junto con llevar una vida disciplinada.

Para que aprendiera a escribir, Sullivan le consiguió a su discípula un tablero especialmente diseñado, acanalado de modo que un lápiz podía formar letras.

Para enseñarle a hablar, Sullivan ponía la mano de Helen en su garganta para que pudiera sentir las vibraciones creadas al comunicarse. Los doctores en su tiempo la llamaron "fiebre del cerebro", mientras que los médicos de hoy piensan que pudo haber sido escarlatina o meningitis.

Cualquiera que fuera la enfermedad, por muchos días lo único que se esperaba es que Helen muriera. Cuando la fiebre bajó, la familia de Helen se puso feliz creyendo que su hija iba a estar bien otra vez. Sin embargo, la madre de Helen pronto notó que su hija no podía responder cuando sonaba la campana de cena, o cuando pasaba su mano delante de los ojos de su hija. Llegó así a ser evidente que la enfermedad de Helen la había dejado ciega y sorda.

Los siguientes años fueron muy difíciles para Helen y su familia. Helen se hizo una niña muy difícil, aventaba los platos y lámparas y aterrorizaba la casa entera con rabietas, gritos y su mal genio. Los parientes la miraban como un monstruo.

Pero su familia -y ella misma- no se resignaron con ese destino, y lo fueron superando a fuerza de voluntad y constancia, y gracias también a tutores y amigos que la ayudaron; entre ellos, Anne Sullivan.

Anne Sullivan fue su profesora personal, y amiga de toda la vida. Anne le ayudó primero a controlar su mal genio, y después le enseñó a leer, en primer lugar con el alfabeto manual táctil y más adelante, con el sistema Braille, a escribir de forma normal y a través de las máquinas de escribir en Braille.

Helen fue a la escuela de Cambridge para señoritas desde 1896 y en el otoño de 1900 entró en la Universidad de Radcliffe, siendo la primera persona sordociega que podía alcanzar el reto de presentarse y transitar en una Universidad.

La vida en Radcliffe era muy difícil para Helen y Anne, y la cantidad enorme de trabajo condujo al deterioro de la visión de Anne

Durante su tiempo en la universidad Helen comenzó a escribir sobre su vida. Escribía la historia en Braille y en una máquina de escribir normal. Fue en este tiempo que Helen y Anne resolvieron con Juan Albert Macy que él debía ayudar a corregir el primer libro de Helen ("La historia de mi vida"), que fue publicado en 1903 y aunque al principio no fuese exitoso en ventas, se convirtió más adelante en una obra clásica.

El 28 de junio de 1904 Helen se graduó "Con Honores" de la Universidad de Radcliffe, siendo la primera persona sordociega en obtener un título universitario. Ese mismo año en la exposición de San Luis hablaba por primera vez en público.

Helen y Anne iniciaron en los años siguientes una gira de charlas y conferencias sobre sus experiencias. Helen contaba su vida y su discurso era interpretado frase a frase por Anne Sullivan, lo que siempre generaba sesiones de preguntas y respuestas acerca de sus historias.

A causa de sus viajes, Helen y Anne buscaron una nueva forma de vivir a través de sus conferencias y la venta de sus obras literarias.

En 1918 la demanda de sus obras había disminuido, pero ellas seguían viajando con más interés, mostrando las historias increíbles de Helen, como la primera vez que entendió el significado de la palabra "agua". Ese año Helen, Anne y John (Esposo de Anne), se trasladaron a Forest Hills en Nueva York. Helen usaba su nueva casa como la sede para obtención de fondos de la Fundación Americana para Ciegos.

No solo recolectaba dinero, también hacía campañas para mejorar la calidad de vida y las condiciones de las personas ciegas, quienes eran rechazados y erróneamente educados en asilos. Su insistencia fue uno de los factores importantes para que las condiciones de éstos cambiaran.

En octubre de 1961 Helen sufrió el primero de una serie de accidentes cerebro vasculares, y su vida pública fue disminuyendo. En los últimos años de su vida se dedicaría entonces a cuidar su casa en Arcan Ridge.

En 1964, Helen fue galardonada con la Medalla Presidencial de la Libertad, el más alto premio para personas civiles otorgada por el presidente Lyndon Johnson. Un año más tarde fue elegida como La mujer del “Salón de la Fama” en la Feria Mundial de Nueva York.

Poco antes de su muerte en 1968, a la edad de 87 años, Helen Keller le dijo a un amigo: *"En estos oscuros y silenciosos años, Dios ha estado utilizando mi vida para un propósito que no conozco, pero un día lo entenderé y entonces estaré satisfecha."*

El primero de junio de 1968, en Arcan Ridge, Helen Keller muere mientras dormía. Su cuerpo fue cremado en Bridgeport, Connecticut, y su funeral se realizó en la Catedral Nacional de Washington DC. La urna más tarde sería llevada a un lugar cerca de donde descansaban los restos de Anne Sullivan y Polly Thomson.

ANEXO 6

"Aplicación del modelo de autocuidado y responsabilidad"

"Esta primera historia ilustra el increíble poder que tiene quitar la atención de tus hijos y ponerla de lleno en ti mismo:

Julia sabía que tenía que hacer algún cambio. Tras otro enfrentamiento con su hija Andrea de 13 años, ella se dio cuenta de que esta no era solo una serie de peleas aislada; esta era la forma predominante en que interactuaba con su hija. Como madre soltera sabía que se esforzaba tanto que sus recursos emocionales parecían no ser suficientes.

Esto no iba a ningún lado.

Sin embargo, en vez de buscar ayuda fuera de la familia, Julia constantemente, aunque sin saberlo, pedía a sus hijos un tipo de apoyo emocional que ellos no estaban preparados para ofrecerle. Esto implicaba necesitar que ellos salieran bien en la escuela, por ejemplo, para darle a su madre una cosa menos por la cual preocuparse. O no discutir nunca con ella, especialmente si había tenido un mal día. Puesto que ella no estaba enfocándose en si misma Julia estaba atrapada en esa dinámica de relación de necesitar que sus hijos obedecieran o se comportaran por el bien de ella, y esto no estaba funcionando. La relación con sus hijos no solo estaba desgastada, sino que continuaba deteriorándose.

En ese punto Julia comenzó a enfocarse en si misma, aprendiendo a reconocer su parte en los patrones de interacción continuos, especialmente con Andrea,. Con el fin de crecer como madre y como persona. Julia comenzó a darse cuenta de que necesitaba apoyo de otros adultos, fuera de su familia inmediata. Comenzó a apoyarse en el orientador de la escuela. Él le dijo que podía llamarlo la siguiente vez sin que sintiera temor de decir algo de lo que se arrepentiría. Julia estaba aprendiendo a enfocarse menos en su hija, reconociendo que mientras más se enfocaba en si misma, se sentía más capaz de estar tranquila y conectada con su hija al mismo tiempo.

Pero conforme las relaciones cambian, la ansiedad natural incrementa. Conforme Julia cambiaba su atención y mejoraba su habilidad para permanecer tranquila, Andrea continuaba desafiando el nuevo crecimiento de su mamá.

Un día, Andrea quiso irse fuera el fin de semana con sus amigas. El papá de una de las niñas iba a pagar por el viaje, y ellas se quedarían en un hotel, sólo por diversión. El radar de Julia se puso en rojo cuando supo que iban a dejar a las chicas "botadas" el fin de semana, sin supervisión de un adulto. Julia le dijo a Andrea un empático "No". Esto provocó una escena bastante intensa, por decir poco.

Andra reaccionó con una intensidad nunca antes vista, y la nueva calma encontrada de Julia se puso a prueba. En medio de los tremendos gritos de Andrea ("¡Nunca me dejas hacer nada¡" "¡Eres muy injusta¡" "¡Te odio¡", Julia se dio la media vuelta y entró en su recámara. Algunas veces necesitamos una pausa con el fin de mantenernos tranquilos). Julia cerró su puerta dejando a Andrea fuera. Hecha un mar de lágrimas, esta madre exasperada inmediatamente corrió al teléfono y llamó al orientador. Eran las once de la noche, pero estaba al borde el colapso. Al orientador no le importó, pero a su hija si.
Andra entró a empujones, gritando "¡Ah¡ ¿A quién llamas? ¡A alguien para que te escuche quejarte de mi? ¡Genial¡". Y salió muy enojada de la recámara.

Pero Julia no prestó atención a la reacción de su hija. En vez de eso, comenzó a hablar con el orientador acerca de si misma. No se quejó una sola vez de Andrea.

"Estoy enojada", dijo el orientador, "y me siento tentada a decir cosas que no quiero decir".

Le comentó que estaba cansada y se había dado cuenta que no era muy buena cuidándose a sí misma, especialmente con todas las demandas de una madre soltera.
"Más que nada, estoy enojada conmigo misma", dijo.

Julia estaba haciendo un gran trabajo, manteniendo la atención en si misma. Hablaron por varios minutos y con cada cosa que expresaba, ella se tranquilizaba. El simple hecho de hablar de sus emociones le estaba ayudando a mantener la atención lejos de su hija. Eligiendo analizarse a si misma estaba calmando el enojo de su estómago y permitiendo que salieran a la superficie deseos más fervientes con respecto a la relación de su hija.

Cuando la calma de Julia comenzaba a vencer su ansiedad, notó la cara de Andrea asomada por la puerta. Aparentemente después de que salió muy enojada de la habitación, Andrea regresó y pegó su oído a la puerta; había escuchado toda la conversación. Cuando Julia volteó a mirar, Andrea jaló la puerta y la cerró, tratando de ocultar que había estado escuchando.

Cuando terminó de conversar con el orientador y Julia se sintió confiadamente tranquila, salió de su habitación y se dirigió a la de su hija. Cuando llegó ahí, las luces estaban apagadas y Andrea estaba ya en su cama, Julia decidió dejar así las cosas hasta el día siguiente.

Esta mañana, todo fue diferente. Su hija no bajó de su cuarto, pero se disculpó amablemente y le dijo a su mamá que entendía su punto de vista. Obviamente, ella también había puesto su atención en sí misma, puesto que ahora podía expresar qué era lo que le molestaba tanto.

"Entiendo que sólo estás tratando de hacer lo mejor para mi, mamá. De veras. Es sólo que siento que tú no quieres que yo crezca".

Julia fue capaz de escuchar con calma y empatía. Fue capaz de escuchar el punto de vista de su hija y expresar sus preocupaciones con respecto a ese viaje de fin de semana. La

conversación terminó con lágrimas y un abrazo. Evidentemente, los oídos de Andrea escucharon bastante la noche anterior. Escuchó que su mamá no estaba tratando de controlarla; estaba tratando de controlarse a si misma. El pequeño diálogo de Julia con el orientador le dejó muchas cosas a Andrea.

Ella no necesitaba un sermón enérgico de su mamá, necesitaba una mamá comprometida a enfocarse en si misma, a crecer y a calmarse a si misma. Y eso es lo que Julia estaba comenzando a darle.

Andrea no fue a ese viaje de fin de semana. Y a petición suya, se fue a comer sushi con su mamá".

ANEXO 7

"Carta de un adolescente a su padre/madre"

1. No me des todo lo que pida, a veces solo pido para ver hasta cuánto puedo obtener.

2. No me grites, te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

3. No des siempre órdenes. Si en vez de órdenes a veces me sugieres las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

4. Cumple las promesas buenas o malas. Si me prometes un premio dámelo, pero también si es un castigo.

5. No me compares con nadie, especialmente con mi hermano o hermana. Si tú me haces lucir mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me haces lucir peor que los demás, seré yo quien sufra.

6. No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión.

7. Déjame valerme por mí mismo. Si tú haces todo por mí, nunca podré aprender

8. No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti. Aunque sea para sacarte de un apuro. Me haces sentir mal y perder la fe en lo que dices.

9. Cuando yo hago algo malo, no me exijas que te diga "el porqué lo hice". A veces ni yo mismo lo sé.

10. Cuando estés equivocado en algo admítelo y crecerá la opinión que yo tengo de ti y me enseñarás a admitir mis equivocaciones.

11. Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos. Que seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

12. No me digas que haga una cosa que tú no haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas y no lo que no hagas.

13. Cuando te cuente un problema mío, no me digas "no tengo tiempo para boberías" o "eso no tiene importancia." Trata de comprenderme y ayudarme.

14. Quiéreme y dímelo. A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

Atentamente
Tu hijo (a)

ANEXO 8

Formato para evaluación del taller

"Ser padre de un adolescente"

Instrucciones: Se solicita leer cada uno de los enunciados y subrayar la respuesta que considere más adecuada.

1. Las sesiones comenzaron y terminaron puntualmente:
Siempre La mayoría de las veces Pocas veces Nunca

2. El instructor demuestra preparación suficiente para conducir el taller:
Si Parcialmente No

3. Los temas vistos en el taller le parecieron útiles:
Si Parcialmente No

4. Las actividades del taller facilitaron el aprendizaje:
Si Parcialmente No

5. El material utilizado le apreció adecuado:
Si Parcialmente No

6. El taller satisfizo sus expectativas:
Si Parcialmente No

7. ¿Considera posible aplicar lo visto en el taller en su vida cotidiana?
Si Parcialmente No

8.Si tiene algún comentario o sugerencia, favor de anotarlo en el siguiente espacio.

_____

_____

CONCLUSIONES

Con base en la revisión bibliográfica desarrollada y la experiencia profesional adquirida en el trabajo con adolescentes constato lo benéfico del acompañamiento familiar eficaz en esta etapa de la vida. He conocido padres con diferentes características, desde aquellos que tratan a sus hijos adolescentes como niños, negando el hecho de que han crecido, hasta quienes se encuentran totalmente superados y han perdido la esperanza de cerrar la brecha y estrechar nuevamente los lazos con sus hijos; pasando por aquellos que desafortunadamente no muestran interés alguno y/o no poseen la capacidad para coadyuvar a que los chicos transiten esta fase de la mejor manera posible.

He visto con tristeza chicos que tienen algún contacto inicial o más avanzado con adicciones; otros que cursan con algún padecimiento psicológico o psiquiátrico importante como depresión o casos donde los problemas difíciles que tienen que afrontar los padres como los divorcios o la mala situación económica obstaculizan el desarrollo normal; por supuesto no hay lugar para el aprendizaje académico y toda la atención del chico se centra en dificultades que no está en su mano resolver y que lo entristecen o lo sitúan en tensión. Estos adolescentes tienen una doble tarea: enfrentar los problemas externos y sobrevivir a los cambios propios de su edad.

También he conocido padres que tratan de comprender las características del momento por el que atraviesan sus hijos y, aunque no les sea fácil, muestran una actitud de apertura y flexibilidad, firmeza y confianza. Estos son los padres que buscan leer, consultar a otros padres o especialistas y echar mano de todos los recursos disponibles para educar a sus hijos lo mejor posible. Estos padres son un aliciente en mi labor, pero desafortunadamente no son la mayoría.

Los chicos, tengan padres preparados o no, son quienes me impulsan a proponer este taller como un espacio de reflexión acerca de las estrategias que ya venía empleando cada familia, así como de aprendizaje en sus áreas de oportunidad.

Desde mi punto de vista, los adolescentes hoy como nunca antes tienen a su disposición más recursos y estímulos; sin embargo el futuro no parece prometedor. Las oportunidades de estudio, trabajo y crecimiento son limitadas. Las enfermedades, los embarazos no deseados, las adicciones, siguen afectando a los jóvenes. Para afrontar esto, los padres presentes, atentos, firmes y muy pacientes son de gran ayuda pues, son los primeros responsables de formar hijos resilientes, asertivos y críticos.

Sé que hay padres que están agotados de lidiar con chicos "problema". Sostengo que hasta el adolescente más difícil puede desarrollar al máximo sus potencialidades, si sus padres emplean estrategias adecuadas, pero sobre todo si se le hace sentir que es aceptado y que cuenta con sus seres queridos quienes saben cuando estar cerca de el y cuando es prudente dejarlo solo.

Observo en lo cotidiano, que los padres buscan asiduamente "tips" o recomendaciones muy específicas para actuar. En la educación de los adolescentes puede haber sugerencias pero cada familia debe adaptarlas a sus condiciones particulares. Sin embargo, permanecer atentos, ser congruentes, permitir el aprendizaje tanto de aciertos como de errores y ser constantes, serían, desde mi punto de vista, sugerencias generales aplicables a la educación de todos los adolescentes.

Reconozco que la asistencia a la "Escuela para padres" genera cierta resistencia, especialmente porque quienes más lo necesitan acuden pocas veces. También reconozco que no tengo la experiencia de la maternidad que me colocaría en una posición de igualdad con los padres, sin embargo la formación profesional y la experiencia de trabajo me facultan para hablar del tema.

Para mí la pedagogía como profesión se enfoca a la mejora del ser humano en sus potencialidades y a la construcción de una mejor sociedad. La educación familiar va encaminada a que esta institución realice eficazmente su labor y esto impacte en mejor calidad de vida. De ahí la importancia de contar con preparación para ejercer la maternidad y paternidad.

En mi opinión, es urgente aprender a equilibrar la autoridad y la libertad en la labor paterna. También es hora de enfrentar temas como la sexualidad, que para algunas familias es difícil de abordar. Aunque hay información disponible, mientras este y otros temas no se aborden, prevalecerán los riesgos. Tampoco considero lo más adecuado dar explicaciones de conceptos abstractos; más bien hay que tomar las experiencias que van viviendo los chicos para conducirlos a la reflexión y a una verdadera educación para la vida. Los padres no deben ceder su lugar a otros agentes ya que son los primeros y más importantes educadores.

Lo que aquí se presenta es una propuesta formulada para una población con características específicas, pero que deberá ser evaluada en diferentes contextos y poblaciones y con ello enriquecida. Se pueden usar diversos recursos para la instrucción o adaptar el taller para cursarlo en línea.

Por último, este trabajo pretende ser una contribución para que los pedagogos en formación reconozcan a la educación familiar como una posibilidad de inserción laboral y de integración de los conocimientos y habilidades que se adquieren en la universidad.

FUENTES CONSULTADAS

Aberastury, Arminda, *La adolescencia normal*, Paidós, México, 1985.

Ackerman, Nathan, *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares: psicodinamismos de la vida familiar*, Buenos Aires, Hormés, 1994.

Aguilar, Herminia, *Comunicación entre padres e hijos*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010. .

Aguirre, Ángel, *Psicología de la adolescencia*, Bogotá, Alfaomega, 1998.

Alonso, Norma, *Educación emocional para la familia*, México, Educación Aplicada, 2006.

Ander. Egg, Ezequiel, *El taller: una alternativa de renovación pedagógica*, 3ª. ed. Buenos Aires, Río de la Plata, 1999.

Arnett, Jeffrey, *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural*, 3ª. ed., México, Pearson, 2008.

Arranz, Enrique, *Familia y desarrollo psicológico*, Madrid, Pearson, 2004.

Barocio, Rocío, "Prevención de conductas de riesgo en adolescentes. Intervención parental". Tesis (Licenciatura en Psicología), México, UNAM, Facultad de Psicología, 2004.

Barocio, Rosa, *Disciplina con amor para adolescentes: guía para llevarte bien con tu adolescentes*, México, Pax México, 2008.

Bartau, Isabel, et. al., "Los programas de formación de padres: una experiencia educativa", en: *Revista Iberoamericana de Educación*, s/n disponible en: http://www.rieoei.org/deloslectores/197Bartau.PDF, consultado el 20 de Mayo de 2011.

Berger, Kathleen, *Psicología del desarrollo infantil y adolescente*, Barcelona, Editorial Médica Panamericana, 2004.

Braconier, Alain, *Guía del adolescente*, Madrid, Síntesis, 2003.

Branden, Nathaniel, *El respeto hacia uno mismo, México*, Paidós, 1997, p. 46.

Caballero, Roberto, *La evaluación docente. Problemas y perspectivas*, México, UNAM, 1992.

Cabello, Patricio e Iciar Fernández, *La tecnología en la preadolescencia y adolescencia: usos, riesgos y propuestas desde los y las protagonistas*, Madrid, Fundación Save the children, 2010, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/estudio_riesgos_internet.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

Caplan Gerald,y Serge Lebovici, *Psicología social de la adolescencia; desarrollo, familia, escuela, enfermedad y salud mentales,* Buenos Aires, Paidós, 1983.

Carreras, María Teresa, "Antecedentes de la educación en la familia", en: *Revista Panamericana de Pedagogía,* México, Universidad Panamericana, núm. 2, 2001, p. 81-97.

Carreras, María Teresa, "Antecedentes históricos de la educación de padres en México", en: *Revista Panamericana de Pedagogía*, México, Universidad Panamericana, núm. 3, 2002, p. 59-71.

Castañeda, Virginia, *La resiliencia. El arte de rehacerse*, disponible en: http://www.acogerycompartir.org/Noticias/2011/0524Resiliencia/Resiliencia.pdf consultado el 20 de noviembre de 2011

Castillo, Santiago, *Vocabulario de evaluación educativa*, Madrid, Prentice Hall, 2003.

Cobo, Paloma y Romeo Tello, *Bullying: el asecho cotidiano en las escuelas*, México, Limusa, 2011.

Colegio Erasmo de Rotterdam, *Misión y Visión*, disponible en: www.cer.edu.mx, consultado el 1 de Abril de 2012.

Coleman, John y Leo B. Hendry, *Psicología de la adolescencia*, Madrid, Morata, 2003.

Coloma. José, "Estilos educativos paternos" en: Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003, p. 50-53.

Consejo Nacional contra las Adicciones, *Encuesta Nacional de Adicciones 2008*, disponible en: http://www.conadic.salud.gob.mx/pdfs/ena08/ENA08_NACIONAL.pdf, consultado el 7 de Julio de 2011.

Correa, Eleazar, "El impacto de las redes sociales virtuales en la identidad y subjetividad de los adolescentes", Tesis (Doctorado en Pedagogía), México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2011

Cross, Roger, *Sea el coach de su hijo adolescente*, México, Panorama, 2000.

Cusinato, Mario, *Psicología de las relaciones familiares*, Barcelona, Herder, 1992.

Cyrulnik, Boris, *Autobiografia de un espantapájaros, Testimonios de resiliencia. El retorno a la vida*, Gedisa, 2009.

Cyrulnik, Boris, *La maravilla del dolor: el sentido de la resiliencia*, Buenos Aires, Granica, 2006.

D Andrea, Antonio, "Los desafíos educativos de la familia adoptiva", en: *Psicoperspectivas*, vol. VIII, año 1, 2009, pp. 159-194.

Davidoff, Linda, *Introducción a la psicología*, 3ª. ed., México, Mc. Graw Hill, 2000.Díaz, Francisco, *Didáctica y curriculo. Un enfoque constructivista*, La Mancha, Universidad de Castilla, 2002.

Durán, Teresita, "La investigación pedagógica. Búsqueda de convergencia entre enfoques metodológicos", Tesis (Maestría en pedagogía), México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 1998.

Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003.

Estrada, Lauro, *El ciclo vital de la familia*, México, Grijalbo, 2003.

Freud, Sigmund, "La descomposición de la personalidad psíquica", en *Nuevas conferencias de introducción al psicoanálisis y otras obras*, Buenos Aires, Amorrortu, 1986.

García, Víctor, *Principios de pedagogía sistemática*, Madrid, Rialp, 1974.

Gimeno, Adelina, *La familia: el desafío de la diversidad*, Barcelona, Ariel, 1999.

Gómez, Ildefonso, *Glosario de psiquiatría*, disponible en: http://psychiatry.es/component/option,com_joomap/Itemid,16/, consultado el 22 de Marzo de 2012.

González, Carmen, *et. al*. "Organizaciones familiares diferentes. Las familias reconstituidas", en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, México, vol. 8, núm. 3, Diciembre de 2005, p. 17-27, disponible en: http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol8num3/art2no3dic05.pdf, consultado el 15 de Agosto de 2011.

González, Coral, "Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria", Tesis (Doctorado en Educación), Madrid, Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Educación, 2003

González, María del Mar, *et. al.*, "El desarrollo infantil y adolescente en familias homoparentales. Informe preliminar", Universidad de Sevilla, 2002, p. 16-60, disponible en: http://webs.uvigo.es/pmayobre/textos/varios/infantil.pdf, consultado el 27 de Marzo de 2012.

Guerra, Rodrigo, “La familia y su futuro en México”, en: *Foro México más allá del 2006*, disponible en: http://www.fundacionpreciado.org.mx/biencomun/bc182/r_guerra.pdf, consultado el 27 de Marzo de 2012.

Guillén, Benito, “El oficio de pedagogo”, en *Paedagogium*, México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, año 2, núm 12, julio-agosto, 2002, p. 6-10.

Horrocks, John E., *Psicología de la adolescencia*, México, Trillas, 1995.

Hurlock, Elizabeth, *Psicología de la adolescencia*, México, Paidós, 1994.

Instituto Leonés, *Adolescencia y noviazgo*, disponible en: http://www.institutoleones.edu.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=12:adolescencia-y-noviazgo&catid=1:ultimas-noticias-leones

Instituto Mexicano del Seguro Social, *Enfermedades de transmisión sexual. Generalidades*, disponible en: http://www.imss.gob.mx/salud/Mujer/sexual/Pages/index.aspx, consultado el 13 de Julio de 2011.

Instituo Rudyard Kiplin, Bullying ¿es sólo un asunto de niños?, disponible en: http://www.kiplingmorelia.edu.mx/doc/CONFERENCIA%20BULLYING%20ES%20SOLO%20PROBLEMA%20DE%20NINOS%20NOV%2010.ppt, consultado el 10 de Diciembre de 2011

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, *Censo de población y vivienda 2010. Matrimonios y divorcios*, disponible en: http://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/myd.aspx?tema=p, consultado el 13/Julio/2011.

Instituo Rudyard Kiplin, Bullying ¿es sólo un asunto de niños?, disponible en: http://www.kiplingmorelia.edu.mx/doc/CONFERENCIA%20BULLYING%20ES%20SOLO%20PROBLEMA%20DE%20NINOS%20NOV%2010.ppt, consultado el 10 de Diciembre de 2011

Larroyo, Francisco, *La ciencia de la educación*, México, Porrúa, 1974.

Larroyo, Francisco, *Vida y profesión del pedagogo*, México, UNAM, 1958.

López Félix, “Apego, estabilidad y cambio a lo largo del ciclo vital”, en: *Infancia y aprendizaje*, Madrid, Universidad Autónoma de Madrid, vol. 29, núm, 1, 2006, p. 9-23.

Luzuriaga, Lorenzo, *Pedagogía*, 7ª. ed., Buenos Aires, Losada, 1993.

Martínez, Gerardo, “Entre adolescentes: la importancia del grupo en esta etapa de la vida”, en: Perinat, Adolfo, *Los adolescentes en el siglo XXI*, Barcelona, UOC, 2003, p.170-188.

Mejido, Gabriela, *Resiliencia*. Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en espacios educativos", México, UNAM, 2010.

Menéndez, Libertad, "La Alemania del siglo XVIII, cuna de la pedagogía como disciplina", en: *Paedagogium*, México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, año 1, núm 1, septiembre-octubre, 2001, p. 9-11.

Minuchin, Salvador, *Familias y terapia familiar*, México, Gedisa, 2003.

Moreno y de los Arcos. Enrique, *Pedagogía y ciencias de la educación*, México, Colegio de Pedagogos de México, 1990,

Moreno y de los Arcos, Enrique, "Sobre el vocablo pedagogía", en: *Paedagogium*, México, Centro de Investigación y Asesoría Pedagógica, 12, julio-agosto, 2002, p. 4-7.

Muñoz, Victoria y Francisco de Pedro, "Educar para la resiliencia. Un cambio de mirada en la prevención de situaciones de riesgo social", en: *Revista Compultense de Educación*, vol. 15, nùm. 1, 2005, p. 107-24.

Oliva, Alfredo, "Relaciones familiares y desarrollo adolescente" en: *Anuario de psicología*, Barcelona, Universidad de Barcelona, vol. 37, núm. 3, 2006, p. 209-223.

Olivares, Emir, "Vergüenza que haya 7.5 millones de ninis: Narro", en *La Jornada*, Año 26, Núm. 9339, México, 13 de Agosto de 2010, p. 11. disponible en: www.jornada.unam.mx/2010/08/13/politica/011n3pol, consultado el 3 de Abril de 2012.

Osorio, Alfonso et. al. "Evaluación de los estilos educativos parentales en una muestra de estudiantes filipinos: implicaciones educativas", en: *Revista Panamericana de Pedagogía*, México, 2009, 14, 13-37.

Papalia, Diane, *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*, México, Mc. Graw Hill, 2009.

Páramo, Martha, *Adolescencia*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos", México, UNAM, 2010.

Páramo, Martha, *Autolesiones*, Material del diplomado "Los retos psicopedagógicos de la adolescencia en los espacios educativos", México, UNAM, 2010.

Pardo, Graciela, et. al. "Adolescencia y depresión", en *Revista Colombiana de Psicología*, Universidad Nacional de Colombia, núm. 13, 2002, p. 13-28.

Pascual, César, et. al., *Drogas. Más información, menos riesgo*, disponible en: http://www.pnsd.msc.es/Categoria2/publica/pdf/dir.pdf, Ministerio del Interior, Reino de España, consultado el 7 de Julio de 2011.

Perinat, Adolfo, *Los adolescentes en el siglo XXI*, Barcelona, UOC, 2003.

Piaget, Jean y B. Inhelder, *Psicología del niño*, 17ª. ed. Madrid, Morata.2007.

Podall, Monserrat, "Pautas educativas en la familia", en: Quintana, José, *Pedagogía familiar*, Madrid, Narcea, 2003

Quintana, José, Pedagogía familiar, Madrid, Narcea, 2003

Ramos, et. al. "Correlatos psicosociales de depresión, ideación e intento suicida en adolescentes mexicanos", en: *Psicothema*, vol. 15, núm. 4, 2003, p. 524-532.

Reyes, Berenice, "Orientación familiar preventiva: escuela para padres", Tesis (Licenciatura en Pedagogía) México, UNAM, Facultad de Filosofía y Letras, 2008.

Rosales, Juan Carlos, "Comunicación y familia", en: Eguiluz, Luz de Lourdes, *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*, México, Pax México, 2003, p. 51-52.

Runkel, Edward, *Paternidad libre de gritos*, México, Trillas, 2011.

Sada, Ricardo, *Cómo proporcionar educación sexual a niños, adolescentes y jóvenes*, México, Minos, 2009.

Sarramona Jaume, *Fundamentos de Educación*, Barcelona, CEAC, 1989

Satir, Virginia, *Nuevas relaciones en el núcleo familiar, humanas*, México, Pax México, 2002.

Save the Children, *Cuidados en Internet. Guía paran padres*, disponible en: http://deaquinopasas.org/docs/Guia_de_padres.pdf consultado el 30 de Agosto de 2012.

Schmill, Vidal, *Disciplina inteligente en la escuela: hacia una pedagogía de la no violencia*, México, Producciones Educación Aplicada, 2008.

Schonfeld, William, "El cuerpo y la imagen corporal en los adolescentes", en: Caplan Gerald,y Serge Lebovici, *Psicología social de la adolescencia; desarrollo, familia, escuela, enfermedad y salud mentales*, Buenos Aires, Paidós, 1983, p. 32-41.

Secretaría de Salud, *Guía de trastornos alimenticios*, disponible en: http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/guiatrastornos.pdf consultado del 7 de Julio de 2011.

Secretaría de Salud, *Salud de la adolescencia*, disponible en http://www.juventudbc.com/descargas/encuesta2005.pdf consultado el 7 de Julio de 2011.

Shaffer, David, *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*, México, Thompson, 2000.

Siliceo, Alfonso, *Capacitación y desarrollo de personal*, México, Limusa, 2004.

Toro, Victoria, *La importancia de la amistad en la adolescencia. El grupo ayuda a formar la propia identidad*., disponible en: http://adolescentes.ab6. Actividad C 20 min.out.com/od/Amigos/a/La-Importancia-De-La-Amistad-En-La-Adolescencia.htm, consultado el 30 de Agosto de 2012.

United Nations Children's Fund, *La adolescencia*, disponible en: http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos_6879.htm, Consultado el 21 de Marzo de 2012.

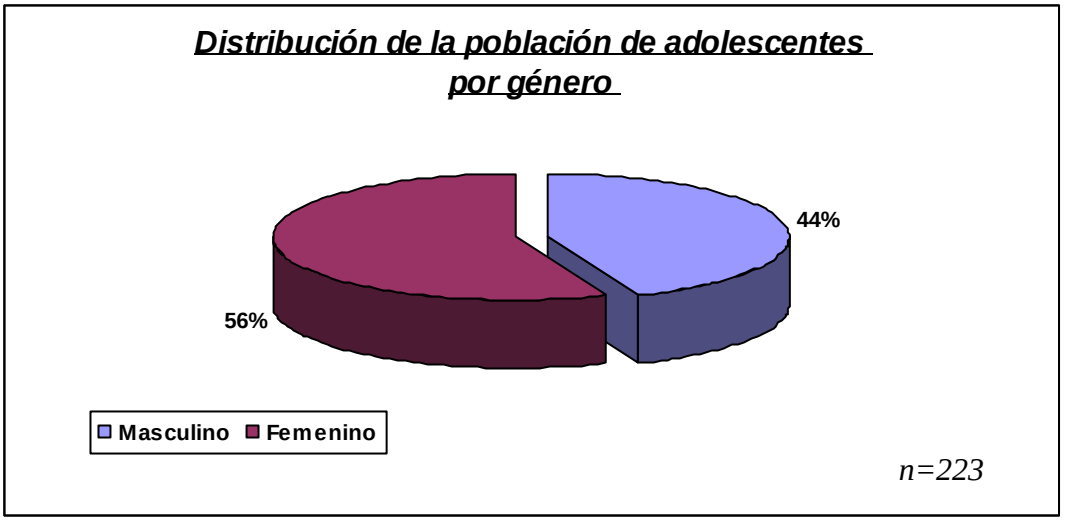
Universidad Nacional Autónoma de México, *Eligiendo mi carrera. Un proyecto de vida*, México, UNAM, 2002

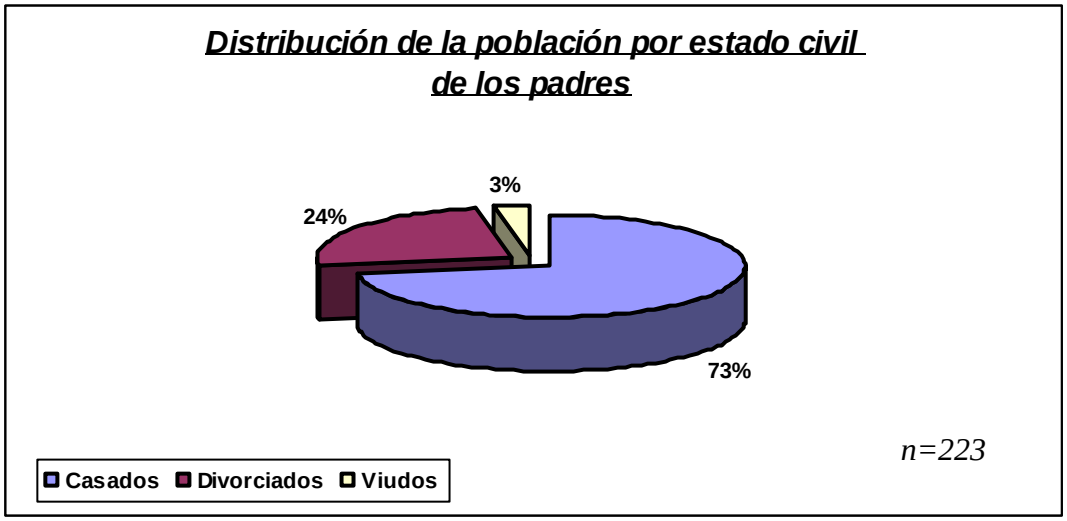
Urbano, Gloria, *Amistad y grupos de pares*, Material del curso "Cuidarte", Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, s/a, p.1.

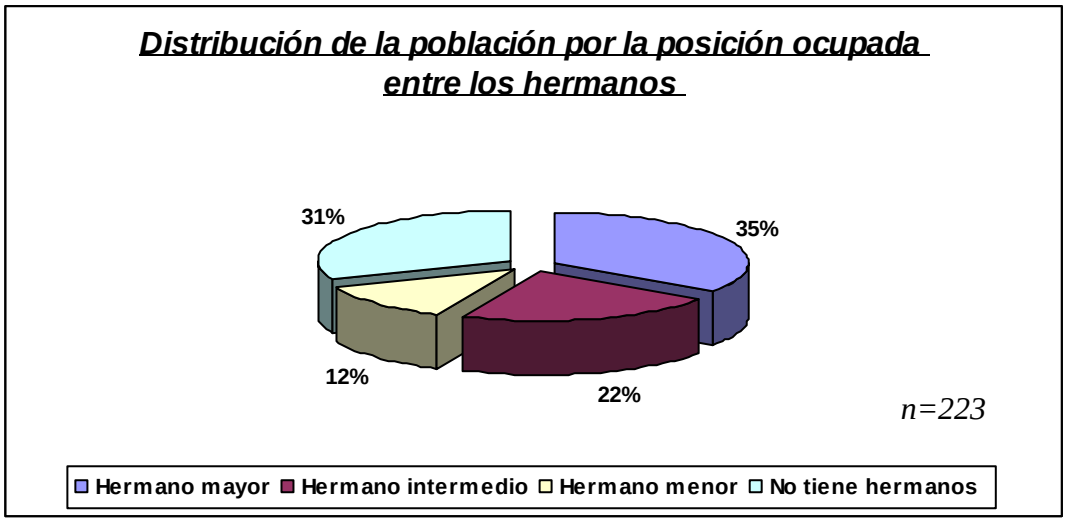
Villalobos, Marveya, "Los fundamentos esenciales de la educación familiar" en: *Revista Panamericana de Pedagogía*, México, Universidad Panamericana, núm. 3, 2002, p. 255-273.

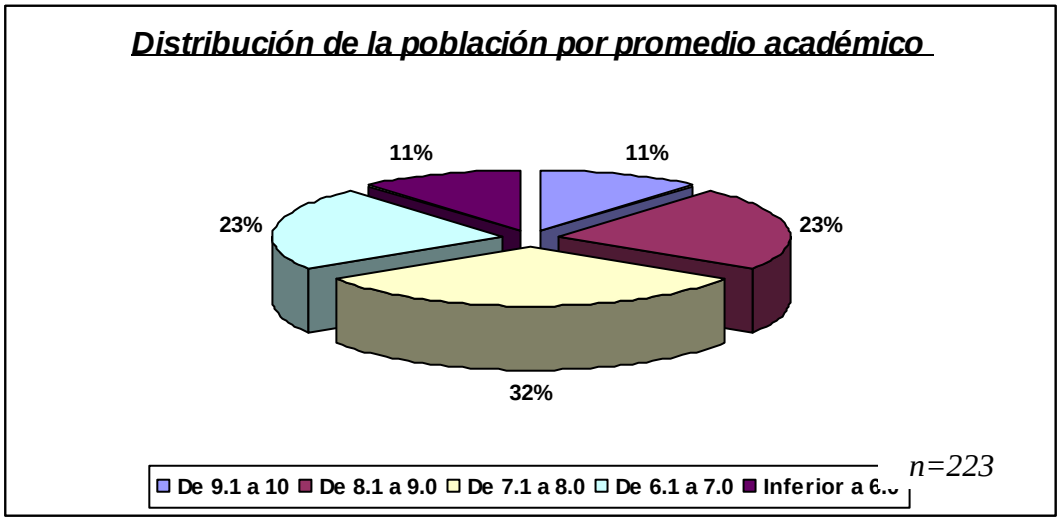
ANEXO 1

Características de la población a la que va dirigido el taller

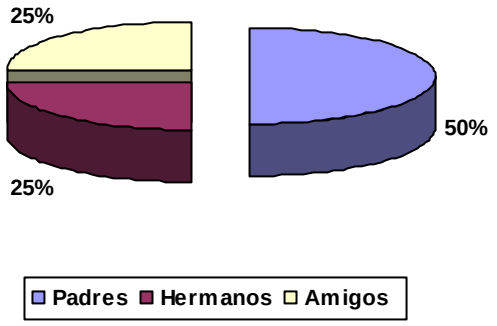





Distribución de la población por la posición ocupada entre los hermanos
31%
35%
12%
22%
n=223
Hermano mayor
Hermano intermedio
Hermano menor
No tiene hermanos

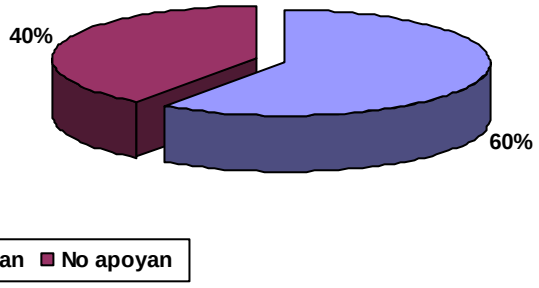

Distribución de la población por promedio académico
11%
11%
23%
23%
32%
n=223
De 9.1 a 10
De 8.1 a 9.0
De 7.1 a 8.0
De 6.1 a 7.0
Inferior a 6.0

Distribución de la población según la persona con la que se pasa la mayor parte del tiempo

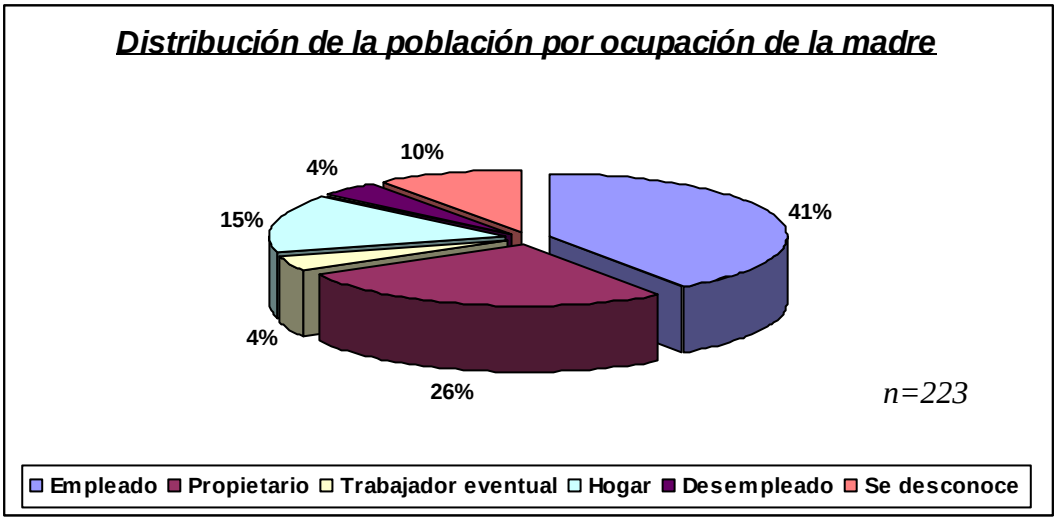


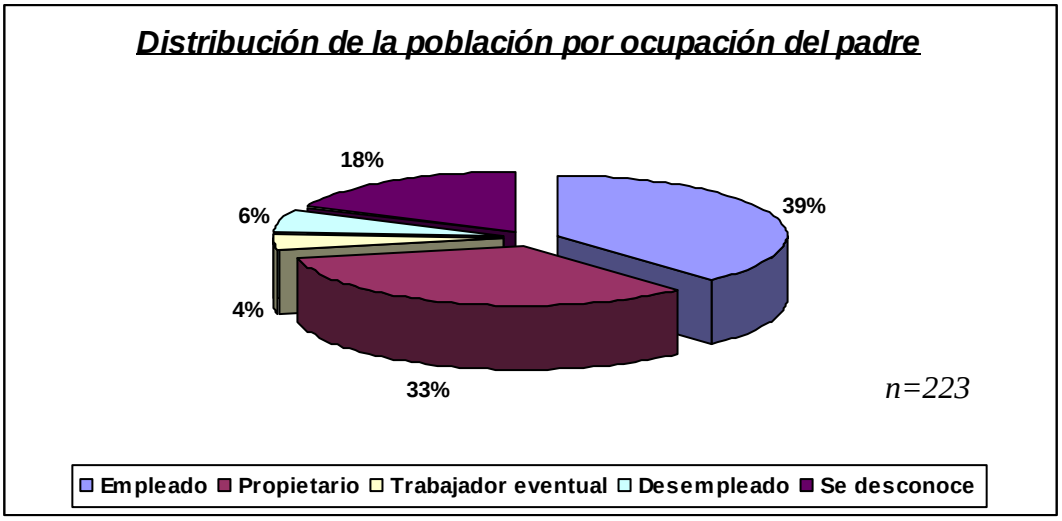
n=223

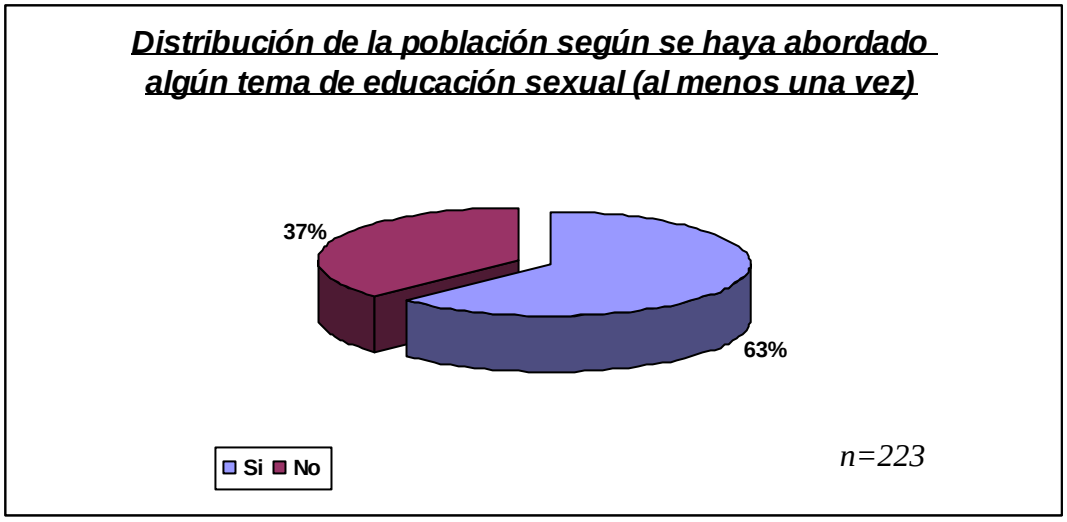
Dsitribución de la población por el apoyo académico brindado por los padres

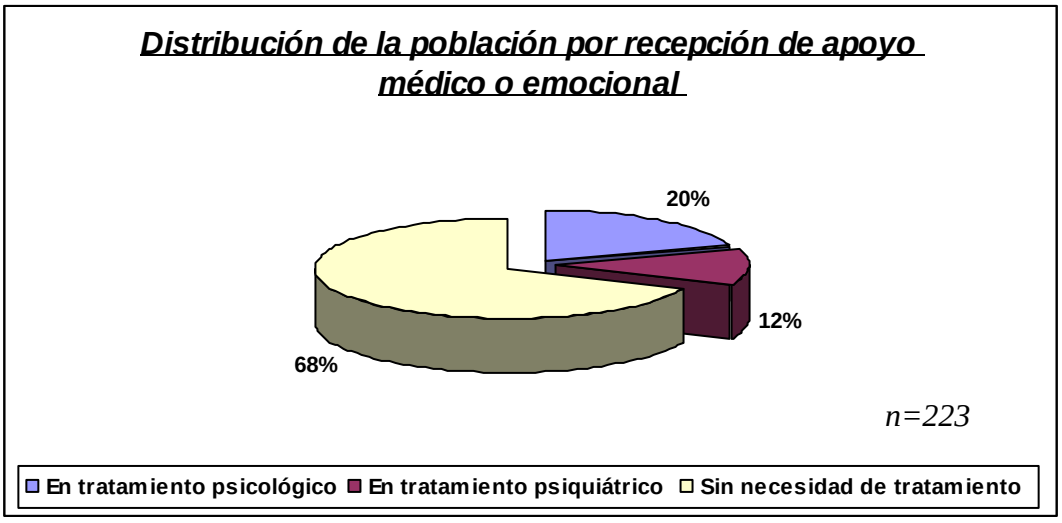


n=223

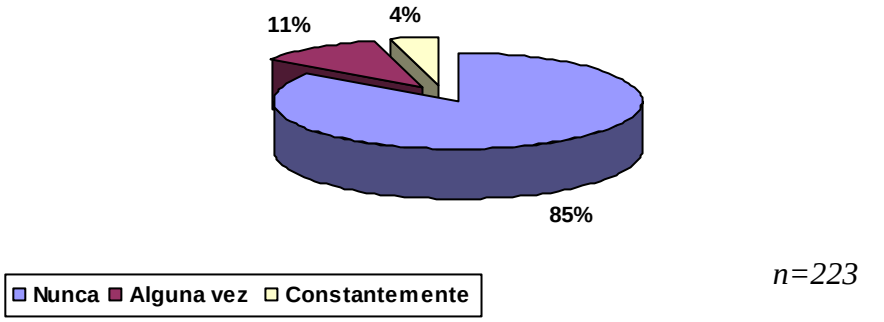

Distribución de la población por ocupación de la madre
10%
4%
15%
41%
4%
26%
n=223
Empleado
Propietario
Trabajador eventual
Hogar
Desempleado
Se desconoce


Distribución de la población por ocupación del padre
18%
6%
39%
4%
33%
n=223
Empleado
Propietario
Trabajador eventual
Desempleado
Se desconoce


Distribución de la población según se haya abordado algún tema de educación sexual (al menos una vez)
37%
63%
Si
No
n=223

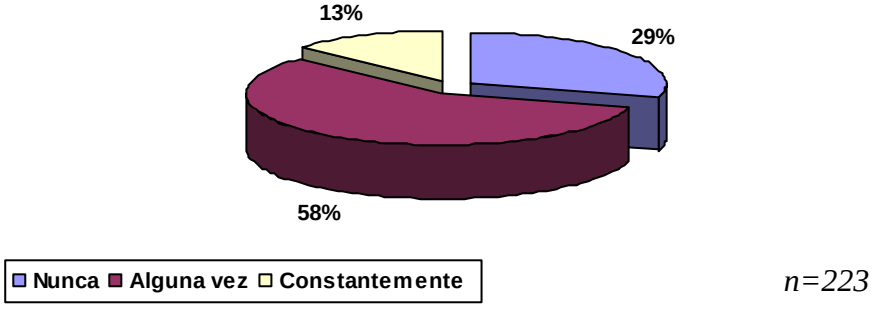

Distribución de la población por recepción de apoyo médico o emocional
20%
12%
68%
n=223
En tratamiento psicológico
En tratamiento psiquiátrico
Sin necesidad de tratamiento

Distribución de la población según se haya experimentado acoso escolar o "bullying"



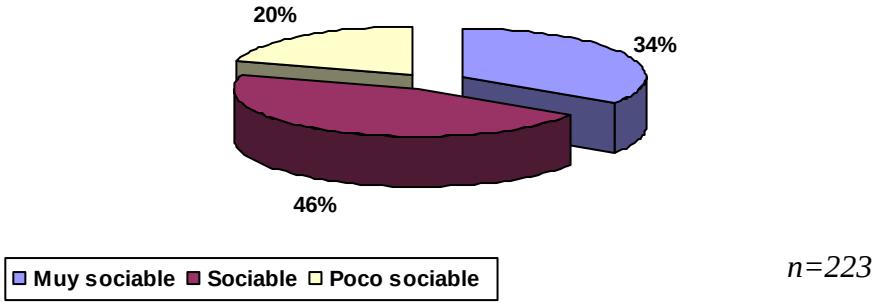
n=223

Distribución de la población según se haya sido testigo de acoso escolar o "bullying"



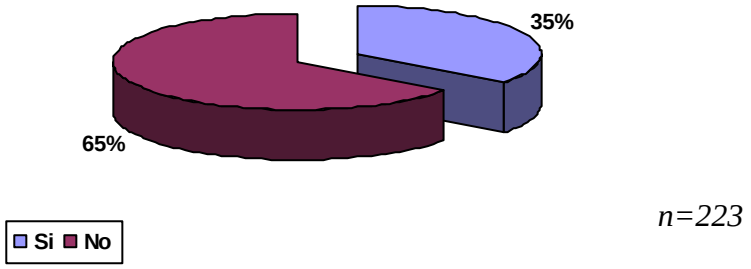
n=223

Distribución de la población según la calidad de las relaciones sociales



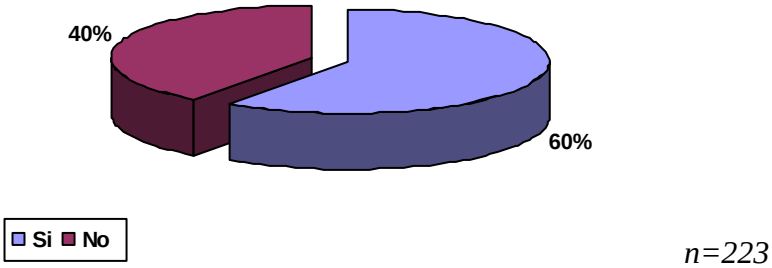
n=223

Distribución de la población según se mantiene vida sexual activa

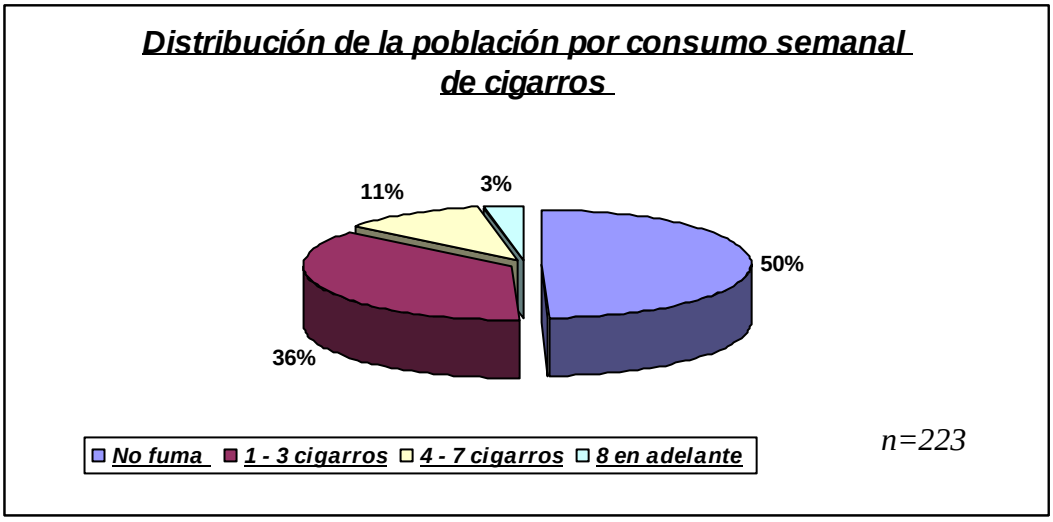


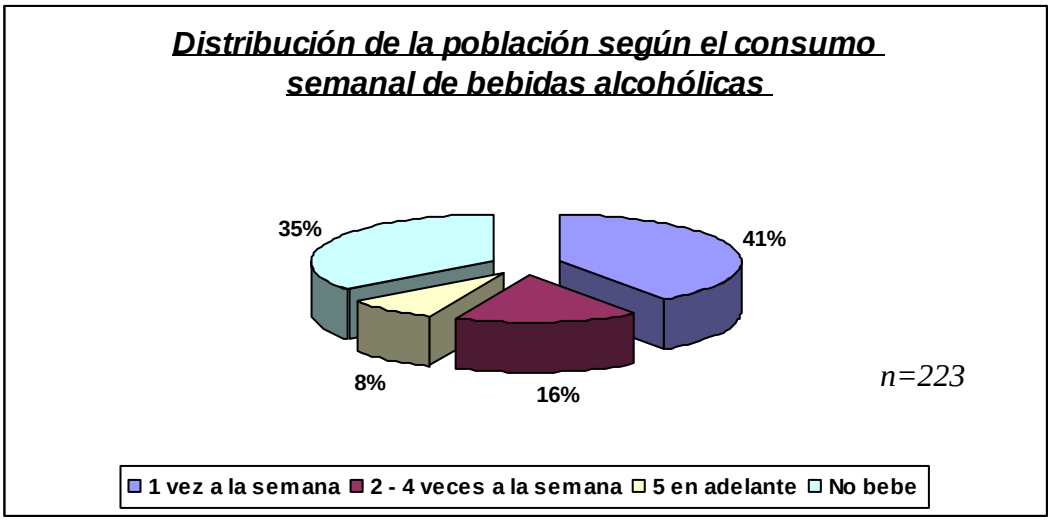
n=223

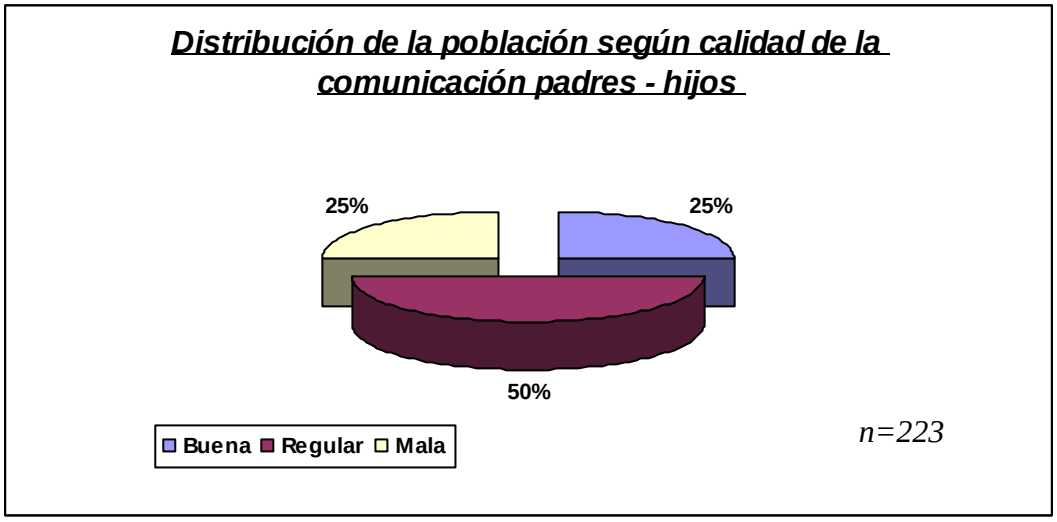
Distribución de la población por el conocimiento de métodos anticonceptivos

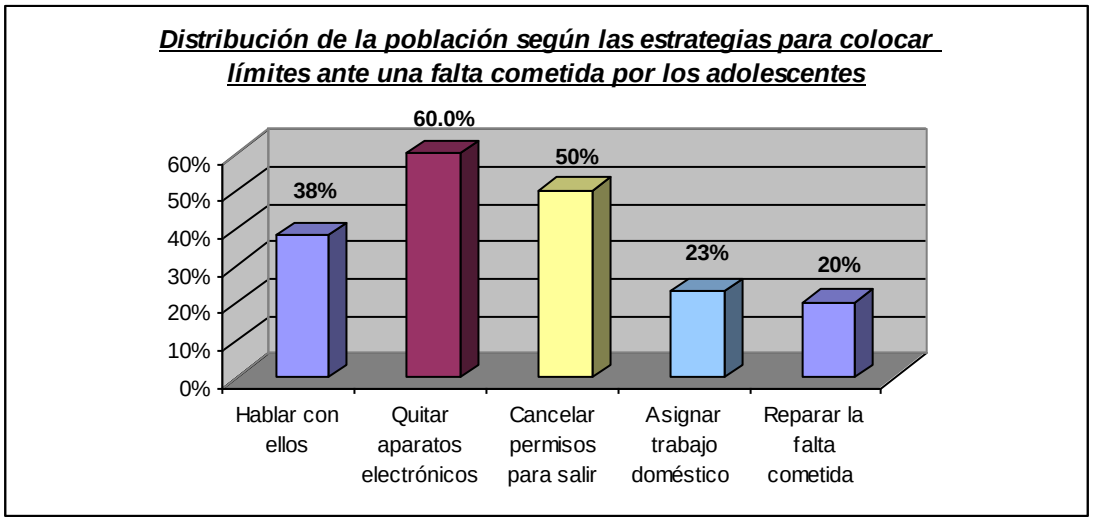


n=223


Distribución de la población por consumo semanal de cigarros
11%
3%
50%
36%
No fuma
1 - 3 cigarros
4 - 7 cigarros
8 en adelante
n=223


Distribución de la población según el consumo semanal de bebidas alcohólicas
35%
41%
8%
16%
n=223
1 vez a la semana
2 - 4 veces a la semana
5 en adelante
No bebe


Distribución de la población según calidad de la comunicación padres - hijos
25%
25%
50%
Buena
Regular
Mala
n=223


Distribución de la población según las estrategias para colocar límites ante una falta cometida por los adolescentes
60%
50%
40%
30%
20%
10%
0%
38%
60.0%
50%
23%
20%
Hablar con ellos
Quitar aparatos electrónicos
Cancelar permisos para salir
Asignar trabajo doméstico
Reparar la falta cometida