



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**MANEJO EFICAZ DE AUTORIDAD, REGLAS Y LÍMITES:
UN TALLER PARA PADRES DE ADOLESCENTES
TEMPANOS**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**P R E S E N T A:
ENEDINA EUNICE MECALCO CORNEJO**

**DIRECTORA DE LA TESINA:
DRA. ALEJANDRA VALENCIA CRUZ**



Ciudad Universitaria, D.F.

Enero, 2013.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México, de la cual me siento orgullosa de pertenecer

A la Facultad de Psicología de la cual me siento también orgullosa de pertenecer: especialmente en la división del SUA y a su personal administrativo. Especialmente a María Susana Ilicona y Marcela Caballero (+)

A mis asesores Enríqueta Ríos S. Polanco por ser una fuente inspiradora y determinante en mi carrera. Karina Torres Maldonado, David Manuel Reyes y Teresa Gutiérrez Alanís por sus enseñanzas y apoyo.

A la DEC, División de Educación continua, por su instrucción y apoyo, especialmente Al Lic. Juan Manuel Gálvez Noguez por su instrucción y apoyo y a la Mtra. Leticia Trejo García, por su instrucción y apoyo en el proceso de mi tesina en el taller de motivación.

A mi asesora y directora de tesina: Dra. Alejandra Valencia Cruz por sus conocimientos, sus asesorías, apoyo y motivación continuas.

A mis honorables jurados:

Mtra. Fayne Esquivel Ancona.

Mtra. María Cristina Heredia y Ancona.

Mtra. Guadalupe Santaella Hidalgo.

Dra. Gilda Rojas Fernández.

Por su colaboración y por enriquecer este trabajo.

A servicios escolares de la facultad de psicología.

Dedicatorias:

A Dios primero por todo y sobre todo y, principalmente por conspirar con el universo para que se cumplieran mis sueños.

A mi madre, Josefina Cornejo Molina y a mi padre Eutímio Mecalco Cedillo, por darme la existencia y por su gran apoyo en mi vida y en mi carrera.

A mi compañero, amigo, amante y todo, que me ha acompañado en la vida y me ha apoyado en mis proyectos: a mi amado esposo Fernando Berzunza Barríos.

A esa lucecita en mi camino, a mi niña de la luz, de la luna, el cielo y las estrellas. A mi maestra en mi camino de ser madre y ser humano, a mi amada hija Yunis (Eunice Fernanda) Berzunza Mecalco.

A mi amado nieto(a) que está por llegar y a su papá Ulises Rojas Martínez

A mis queridos hermanos: Magda, por su amor y apoyo de siempre; a César, por creer y confiar en mí; a Timí, por ser una inspiración en mi vida y un hombre de respeto; a David, por ser un gran amigo y artista; a Daní por ser un gran triunfador y ser humano, por creer en mí y darme su amor y apoyo. ¡Gracias por ser mi familia!

A mi suegra Elena Barríos Muñoz, por su apoyo, su amor y confianza. A mis cuñadas Irma y Beatriz Berzunza Barríos por su cariño y todo su apoyo.

A mi amada amiga: Dra., Yolanda Rivera Díaz, por ser una inspiración en mi vida. Por ser la principal promotora en que yo me titulara. Además de ser un ser humano maravilloso.

A mi amada amiga Rebe Ramírez Vázquez, mi amiga, compañera, cómplice, confidente y con quien inicié esta maravillosa aventura de ser psicóloga.

A Mi Hermana del alma, Lic. En psicología. Elizabeth Luna Gómez, mi jefa en Dif Ixtapaluca, quien creyó en mí sin leer la carta de servicio social y me impulsó en mi carrera.

*A una amiga especial que ha motivado y enseñado en mi capacidad de dar, a mi querida y amada amiga: **Martha Montero Leyva**.*

*A todas mis amigas que siempre han creído en mí y me ha apoyado en mi carrera y en mi vida: **Edith Hernández Silva** (mi amiga de toda la vida). **A Miriam Alvarado, Mayra Padilla, Lupita Olguín, Leticia Figueroa, Alejandra Castelo, Socorro González, Edith Aguilar, Jéssica Calderón Aguilar, Graciela Pérez Ordaz, Ruth Cantoya, Rosalba Jiménez; Norma Altamirano, Berenice Hernández, Carmen Rojas M, Gabriela Cervantes, Lourdes Cerna (+), Lourdes Hernández Gómez, Isabel Solís, Rocío Ruiz.***

*A mis queridos compañeros y amigos del "F" de la secundaria: **Alberto Portugués Silva Fernando Cruz, Eduardo Pérez Ortega, Héctor Tito Plaza, Marcos Vargas García, Cristina Villegas Torres, Juana Baeza, Roberto Flores Calderón, Encarnación Santana, Filiberto. Trinidad, J. Roberto Flores Calderón, Rosa Alvarado, Leticia Correa, Catalina Flores,***

A mi madre abuela (mamá Ene +): que me crió y me enseñó que las personas acomedidas y serviciales en cualquier lugar caben... y por quien tengo el espíritu de servicio.

*A mis queridos tíos y tías: A mi tía **Toya (Victoria Cornejo Molina)** por ser una segunda madre, por creer en mí y ser una impulsora en mi vida y a su esposo **Camilo Acevedo Mariles**. A mi tío **Daniel Cornejo Molina**, por ser como un padre en mi infancia y una gran persona y a su esposa mi tía **Velia Castillo**. A mis tías: **Carmen Cornejo Molina**, por enseñarme el amor a la lectura y quien me leyó libros en mi infancia. **A Rebeca Cornejo Molina**, por impulsarme a salir adelante cuando decía:*

*"tu serás alguien importante en la vida". A mi tío **Vico (+) (Victor Manuel Cornejo Molina)**, por creer en mí e inspirarme a ser electricista.*

*A mi tía "**Chona**" (Encarnación) y mi prima **Florina***

*A mis queridas primas y primos: **Adriana Acevedo Cornejo**, por su amor y confianza, a **Liliana Acevedo Cornejo**, por su apoyo y por creer en mí. Lo mismo que a su esposo y primo político: **Alfredo Mendoza Caballero**, por su apoyo en mis trabajos en la carrera. Así como sus hijos: **Sesangary y Alan Emilio**). A mi primo **Oscar Acevedo** por creer en mí, a **Vicky, Araceli y Diana Acevedo Cornejo**; así como a **Mónica, Daniel, Omar, Isaac y Grisela (Cornejo Castillo)***

A mis compañeras y compañero de Taller en la titulación: Angélica Goicoechea, Georgina Martínez, Lilia Trejo, Ana María González, Luz Deidaneira Roldán, Ana María González, María Daría González, Cinthia Méndez, Ana Laura Polanco. Lourdes Terán y Salvador González Ezeta.

A mis cuñadas: Claudia Romero, Graciela Núñez Jiménez, Isolina Sorrosa, Patricia González, Verónica Hernández y mis cuñados Gabriel Sánchez Sevilla, y Leonardo Berzunza Barrios, por su cariño y apoyo de siempre.

A mis amadas(os) sobrinos:

Priscila Mecalco González, por ser mi amiga y confidente, a Didi (Dínorath Mecalco González) y Samantha Mecalco González, Alejandro Sánchez Mecalco, Saúl Mecalco Sorrosa, Diego Mecalco Sorrosa, Bárbara Mecalco Sorrosa, Daniela Mecalco Romero, Alexa Mecalco Hernández, Bryan Berzunza Barrios y su esposa Cecilia Alcántara, por su amor, vitalidad y energía: por que siempre fueron un motivo para luchar en la vida.

A mis padres adoptivos de Monterey: Don Tino (Agustín Nuncio (+), Doña Magda (Magdalena Sustaíta), mi hermana adoptiva: Mariza Nuncio Sustaíta y demás hermanos adoptivos: Lauro, Agustín, Daniel y "Pancho" Nuncio Sustaíta

A mis ahijados: Oswaldo Bazán Silva, Cristina Z. Ramírez, Rosalía Solís, Susana Delgadillo, Lizet Amaíraní Berzunza Alcántara

Y a todas las personas que me apoyaron, a mis pacientes, entre otros, cuyos nombres están inscritos en mi mente y en mi corazón. Porque no podría decir que yo sola hice mi carrera, muchos me impulsaron, apoyaron y creyeron en mí.

A todos:

¡Gracias, infinitas gracias!

ÍNDICE

Resumen	1
Introducción	2
Capítulo 1. Adolescencia	5
1.1 Desarrollo físico y salud adolescente	
1.2 Desarrollo cognoscitivo	
1.3 Desarrollo socioemocional.	
1.3.1 Aspecto emocional	
1.3.2 Aspecto social	
1.3.2.1 Otras influencias sociales	
1.3.2.2 Conductas de riesgo y peligros en la adolescencia	
Capítulo 2. Familia, estilos parentales y prácticas parentales (autoridad, reglas y límites)	51
2.1 Familia	
2.1.1 Ciclo vital de la familia y de los padres	
2.1.2 Dinámica familiar	
2.2 Estilos parentales	
2.2.1 Factores que influyen en los estilos parentales	
2.2.2 Algunas investigaciones sobre estilos parentales y sus efectos en los adolescentes	
2.2.3 Algunas investigaciones sobre estilos parentales y sus efectos en los adolescentes en México	
2.3 Prácticas parentales y su relación con autoridad, reglas y límites	
2.3.1 Control y su relación con autoridad y disciplina.	
2.3.2 Apoyo, afecto, aceptación, responsividad	
2.3.3 Efectos de las prácticas parentales en relación a los estilos parentales	

2.4 Autoridad y disciplina parental

2.4.1 El control como autoridad y disciplina parental inductiva

2.4.2 El apoyo y afecto en la autoridad

2.5 Técnicas aplicadas a adolescentes para ejercer autoridad, reglas y límites (Basadas en el estilo autorizativo o democrático)

2.5.1 Técnicas para ejercer una autoridad eficaz

2.5.2 Disciplina, normas, reglas y límites

2.5.3 Técnicas y estrategias para aplicar reglas

2.5.4 Técnicas y estrategias para aplicar límites

2.5.5 Aplicación de consecuencias

Propuesta de taller dirigido a padres de adolescentes en etapa temprana, en el manejo eficaz de autoridad, reglas y límites	133
Conclusiones	149
Referencias	157
Anexos	164

Resumen

El objetivo de este trabajo es ayudar a los padres de familia de adolescentes en etapa temprana, a adquirir habilidades para poder aplicar su autoridad de una forma eficiente al lidiar con sus hijos. Con la aplicación de un taller de intervención, los padres de familia serán capaces de aplicar estas habilidades al igual que las reglas y límites. La literatura revisa aspectos de desarrollo adolescente, tipos de familia, dinámica familiar, estilos y prácticas parentales; haciendo énfasis en el estilo autoritativo como el método disciplinario principal para establecer reglas y límites, así como el uso de otras técnicas similares.

Palabras claves: adolescencia, desarrollo de la adolescencia, familia, estilos parentales, prácticas parentales, autoridad, disciplina, reglas, límites.

Abstract

The objective of this work is to assist parents of adolescents in earlier stages, to acquire abilities to apply their authority in an efficient manner when dealing with their children. With the application of an intervention workshop, parents will be able to apply these skills as well as rules and limits. The literature reviews aspects of the adolescent development, families' types, and family dynamic, parenting styles and parenting practices; emphasizing the authoritative style as a main disciplinary method to setting rules and limits, and also the use of other similar techniques.

Key words: adolescence, adolescence development, family, parental styles, parental practices, authority, discipline, rules, limits

INTRODUCCIÓN

La transición de la niñez a la adultez implica un periodo largo y un proceso complicado que dura aproximadamente diez años, Sobre todo en ciudades industrializadas. Este periodo se denomina adolescencia e implica importantes cambios.

Antes del siglo XX, los niños en las culturas occidentales ingresaban al mundo adulto al madurar físicamente o al iniciar su aprendizaje vocacional. En la actualidad, la entrada a la edad adulta tarda más y no está tan claramente definida. De algún modo se puede decir que el término de la adolescencia es justo cuando se entra a la madurez y, ésta puede definirse como “el estado en que se considera a una persona como completamente desarrollada, física, emocional, social, intelectual y espiritualmente”, como lo expresa Santrock (2006).

Otro tema que tiene una gran relevancia es en relación a que en estos tiempos la entrada a la adolescencia se inicia de manera más temprana a diferencia de otras épocas. Entre otras causas principalmente se debe a factores nutricionales y herencia genética, Pero existe además un fenómeno denominado “tendencia secular” que se refiere a “las pautas que se dan a lo largo del tiempo, especialmente a lo largo de varias generaciones”

Otros factores que intervienen en la adolescencia son la cultura, el desarrollo tecnológico: la computación y otros medios masivos de comunicación, que de muchas maneras han provocado que los niños inicien una entrada al mundo adulto de un modo prematuro.

Por otro lado, los padres han de ayudar a facilitar esta transición de la niñez a la etapa adulta. Pues éstos son quienes tienen la responsabilidad de criar, educar y socializar a sus hijos.

Sin embargo en este tránsito, no se puede evitar que por los cambios inherentes al desarrollo adolescente, surjan conflictos, sobre todo en las relaciones entre padres e hijos, principalmente por factores emocionales, derivados de los cambios físicos, hormonales, influencias externas e internas

del medio social, la pubertad, el aumento del deseo y de la actividad sexual, etc.

Todos estos factores suelen tener consecuencias sobre los estados emocionales del adolescente y repercuten de forma negativa en sus relaciones con quienes les rodean. Esto lleva a los padres a tornarse más restrictivos y controladores con respecto a asuntos como entradas y salidas, amistades, noviazgos, labores domésticas, entre otros. Sobre todo en un momento en el que los adolescentes buscan una mayor autonomía, suelen darse frecuentes enfrentamientos.

Otros cambios a nivel cognitivo como consecuencia del desarrollo del pensamiento operatorio formal lleva a los adolescentes a mostrarse más críticos con las normas, reglas y mandatos; éstos reaccionan desafiando a la autoridad de sus padres.

Además, generalmente la pubertad de los hijos suele coincidir con la etapa de los 40-45 años de los padres, periodo, denominado por algunos autores *crisis de la mitad de la vida*, considerado como un momento difícil y de cambios para muchos adultos lo que podría suponer una dificultad añadida a las relaciones entre padres e hijos durante la adolescencia. Por tanto, la llegada de la adolescencia es un momento del ciclo familiar en el que coinciden dos importantes transiciones evolutivas, una en el hijo y otra en sus padres, lo que repercutirá en el clima familiar.

En este contexto se presenta una visión de lo que es la familia, sus funciones, su ciclo vital así como la dinámica familiar.

En la segunda parte del capítulo dos, se presenta una revisión sobre el modo o estilo que utilizan los padres para educar y guiar a sus hijos, así como las prácticas que acostumbran utilizar de acuerdo a su estilo.

El tema se divide en tres partes; la primera se enfoca a los estilos parentales, sus características principales, así como los factores que influyen en tales estilos.

La segunda, presentan un panorama amplio en lo que respecta al control y apoyo, las dos dimensiones básicas que determinan los estilos parentales.

Se analiza **el control** enfocando a las prácticas disciplinarias, a los métodos de control, entendido éste como la regulación de la conducta, el grado de exigencia, la supervisión y monitoreo de los hijos.

Otro elemento básico, **el apoyo** también se estudia desde varios ángulos, destacando sus diversas etiquetas: afecto, aceptación, aprobación, confort, sensibilidad, calidez y responsividad.

En la tercera parte, se revisa el control como mandato parental que implica autoridad, en consecuencia, disciplina, métodos de control disciplinario, hasta llegar a las normas, reglas y límites.

Una vez establecidos los conceptos básicos para entender qué es autoridad, reglas y límites, se presentan las técnicas basadas en el estilo autoritativo, para aplicar una adecuada autoridad y eficaz establecimiento de reglas y límites. En combinación con otros principios educativos, orientaciones y técnicas educativas a fines al estilo autoritativo.

Por último, en base al marco teórico, se plantea una propuesta en forma de taller vivencial e instruccional que pretende lograr principalmente el entrenamiento en habilidades y conocimientos de la aplicación de reglas y límites, mediante una eficaz autoridad. Sin embargo, en el desarrollo del taller, se revisan los temas de adolescencia, familia y estilos parentales, que permitirá a los padres, la adquisición de conocimientos además de tener una visión más clara y certera de sus hijos adolescentes, de la familia y de la forma en que educan a sus hijos.

Capítulo uno.

ADOLESCENCIA

La adolescencia es un periodo en el desarrollo humano que constituye la transición de la niñez a la adultez y donde ocurren diversos cambios: Biológicos (físicos, sexuales) psicológicos (conductuales, cognitivos, emocionales) y sociales (culturales y relaciones con otros) (Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Palacios, 2005; Rice, 2000)

Debido a factores culturales y personales no hay una delimitación exacta respecto al inicio y final de esta etapa. En general se considera que dura aproximadamente diez años. La edad de inicio se sitúa entre los 11 ó 12 años de edad y termina a los 19 ó 21. (Papalia, 2002). La OMS determina un periodo entre los 10 y 19 años (Salud adolescente, Secretaría de salud, 2006)

Puesto que la transición de la niñez a la adultez se da de manera gradual e indeterminada, no ocurre de la misma manera en todas las personas. Adolescencia proviene del verbo en latín " *adolescere* que significa " *crecer* " o " *crecer hacia la madurez* "(Rice, 2009). En este sentido algunos psicólogos evolutivos han dividido a la adolescencia con la finalidad de poder comprender los cambios y momentos que atraviesan los adolescentes.

La organización mundial de la salud (OMS), establece tres periodos: adolescencia temprana, de los 10 a los 14 años en donde ocurren la mayoría de los cambios biológicos; adolescencia media, de los 15 a los 18 años, que se caracteriza por la *interrelación sociológica*; y la adolescencia tardía, de los 18 a los 21 años, etapa en donde se alcanza la identidad. (Cebotarev, 2003; Rice, 2009)

En el contexto de este trabajo se atiende a la adolescencia temprana puesto que es el inicio de la transición que se da después de la niñez. Es el momento de cambios físicos, de desarrollo de "competencias cognoscitivas y sociales", autonomía, autoestima e intimidad. (Papalia, 2002).

Desde el punto de vista fisiológico, señala Craig (2009), esta etapa se asemeja al periodo fetal y los dos primeros años de vida en el sentido de cambios biológicos demasiado rápidos (Ceborátev, 2003).

El adolescente experimenta sentimientos encontrados, por un lado, fascinación y por el otro, horror y sorpresa ante el crecimiento de su cuerpo, debe reajustar la imagen de sí mismo. Como son muchos los cambios y al mismo tiempo le resulta difícil asimilarlos, esto afecta su equilibrio psicológico (entre emociones, afectos y pensamientos) que deriva en inestabilidad, incomodidad e inseguridad.

Esta nueva situación generalmente presenta momentos de tensión, desequilibrio y conflictos con su entorno social, principalmente con sus padres, compañeros y escuela. Puede ser de nivel moderado si el entorno es favorable o con cierto dramatismo a tal grado que algunos adolescentes pueden llegar a necesitar ayuda.

Desde luego, los padres tienen un papel fundamental pues de la manera en que éstos reaccionen ante la nueva situación de sus hijos adolescentes, dependerá el ajuste de los mismos (Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Craig, 2009; Pedagogía y Psicología infantil, 2001; Papalia, 2002)

De cualquier modo se hace necesario para los padres reestructurar y reformular sus estrategias de educación e incluso del sistema familiar (García & Segura, 2005; Lecannelier; Ascanio, Flores & Hoffman, 2011) para poder encauzar y apoyar a sus hijos adolescentes en todo el proceso de transición de la niñez a la adultez.

Aunque hay discrepancias en cuanto al final de la adolescencia. Puede decirse que su término llega cuando se alcanza la madurez emocional y social. Es decir, cuando puede asumir y desarrollar tareas propias de un adulto joven: por ejemplo la adquisición de la responsabilidad de trabajar, el desarrollo de una intimidad que le conducirá al matrimonio y paternidad, entre una diversidad de actividades (Palacios, 2005)

Para tener una mejor comprensión del mundo adolescente, se presenta una división de la adolescencia en tres áreas: Desarrollo físico, desarrollo cognoscitivo, y desarrollo socioemocional.

1.1 Desarrollo físico y salud adolescente

La pubertad es el periodo en el que se da la madurez sexual o capacidad de reproducirse; lo que implica cambios hormonales, cambios físicos corporales y ocurre principalmente durante la adolescencia temprana. (Craig, 2009; Rice, 2000; Papalia, 2002; Santrock, 2003,2006) .Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) empieza entre los 10 y 11 años en promedio (Conde, SEP, 2010)

Pubertad no es lo mismo que adolescencia puesto que ésta dura solo un lapso de tiempo, mientras que la adolescencia continúa varios años más. Generalmente se considera el inicio de la adolescencia con el inicio de la pubertad (Santrock, 2003, 2006). Dura aproximadamente cuatro años; los dos primeros años son una preparación del cuerpo para la reproducción y los otros dos son una fase de completamiento (Craig, 2009; Rice, 2000)

Los **cambios físicos** en la pubertad están controlados por **hormonas**, sustancias químicas secretadas por las glándulas endócrinas y son transportadas por el flujo sanguíneo en todo el cuerpo. Las principales hormonales sexuales son: Andrógenos, preponderantemente masculinas y estrógenos predominantemente hormonas femeninas, aunque en ambos sexos están presentes estrógenos y testosterona, durante la infancia se mantienen en niveles bajos y en esta etapa puberal tienden a aumentar.

En las mujeres este aumento hormonal se da aproximadamente a los 10 años y medio y en los varones entre los 12 y 13 años. (Papalia, 2002; Craig, 2009; Santrock, 2003)

En los varones el aumento de andrógenos, especialmente testosterona es la encargada de estimular el crecimiento de los genitales masculinos (el pene, los testículos, el escroto y las vesículas seminales) considerados características sexuales primarias. La masa muscular, aumento de estatura, cambio de voz y el pelo corporal., se consideran características sexuales secundarias

En el desarrollo puberal femenino el estradiol es un estrógeno que estimula el útero, los ovarios, los trompas de falopio, el útero y la vagina, considerados características sexuales primarias. El desarrollo de los senos, cambios en el esqueleto, ensanchamiento de la cadera, son características sexuales secundarias (Craig, 2009; Papalia, 2002; Santrock, 2003)

¿Pero cómo se da este proceso hormonal?

Es importante saber que las glándulas endócrinas segregan hormonas de manera equilibrada y estas son controladas por dos áreas del cerebro: *El hipotálamo y la hipófisis*. El hipotálamo es el encargado de iniciar el crecimiento y posteriormente controlará la capacidad reproductora. La hipófisis segrega varios tipos de hormonas entre ellas las del crecimiento y otras hormonas llamadas *tróficas secundarias* que a su vez estimulan y regulan otras hormonas, principalmente las sexuales: los testículos en el varón y los ovarios en la mujer.

Como ya se explicó anteriormente, en el varón, las glándulas sexuales secretan andrógenos, principalmente producen espermatozoides, en la mujer secretan estrógenos y controlan la ovulación.

Por último, es importante mencionar que las hormonas segregadas por la hipófisis y por las glándulas sexuales tienen efectos emocionales en los adolescentes. (Craig, 2009)

Al respecto Craig (2009) comenta que algunos investigadores afirman que es un mito la idea de que las hormonas sean una causa directa de las conductas adolescentes. Si bien es cierto que se han encontrado relaciones entre hormonas y conductas adolescentes, esta relación es pequeña. Las conductas principales son malhumor, depresión, inquietud y falta de concentración, irritabilidad, impulsividad, ansiedad, problemas de agresividad y de conducta. Incluso afirma que no todos los adolescentes manifiestan cambios drásticos en estas conductas aún cuando registran niveles altos de hormonas. **Por tanto es factible suponer que se debe más a factores sociales y culturales.**

Esto reafirma lo que algunos investigadores en México exponen respecto a la actitud conflictiva de los adolescentes. **Pues aseveran que la mayor influencia en el comportamiento conflictivo del adolescente es generada por los adultos quienes imponen patrones y normas de conducta muchas veces incongruentes** (Barcelata; Durán & Lucio, 2004)

Continuando con el desarrollo físico, otro acontecimiento característico de la pubertad es la madurez sexual: significa que el adolescente es capaz de reproducirse y ha pasado por una serie de sucesos físicos y fisiológicos como los mencionados anteriormente: características sexuales primarias y secundarias. Pero todo ocurre en un cierto orden: en el caso de los varones, el desarrollo se efectúa en esta secuencia: primero ocurre aumento del tamaño del pene, los testículos y el escroto luego aparición de vello púbico rizado, comienzo de la etapa de máximo crecimiento, aparición del pelo de las axilas, cambio en la voz y crecimiento del vello facial. La primera emisión de semen o espermarquia se puede producir a los 11 o los 16 años (Papalia, 2002). Generalmente se produce durante el “**estirón del crecimiento**”. Es posible que se deba a la masturbación o por sueños eróticos llamados también sueños húmedos (Craig, 2009, Santrock, 2003,2006) La espermarquia afirma Papalia (2002) es el indicio de la madurez sexual.

De igual manera en las mujeres el orden de los cambios sucede así: primero aumenta el tamaño de los senos o aparece el vello púbico, posteriormente aparece el pelo en las axilas. Y mientras ocurren estos cambios, crecen en estatura y sus caderas se ensanchan. La primera menstruación o menarquía puede ocurrir a los 9 años y medio o hasta los 16 años y medio. (Santrock, 2006: Papalia, 2002) Al principio los ciclos menstruales pueden variar y ser irregulares; la ovulación (periodo fértil) puede tardar hasta uno o dos años después de la menarquía. La menstruación produce cólicos en algunas adolescentes, muchas de ellas pueden presentar irritabilidad, tensión premenstrual, depresión, e hipersensibilidad en los senos (Papalia, 2002) Al final de la pubertad los senos se tornan más redondeados. (Santrock 2003,2006) Ver fig. 1

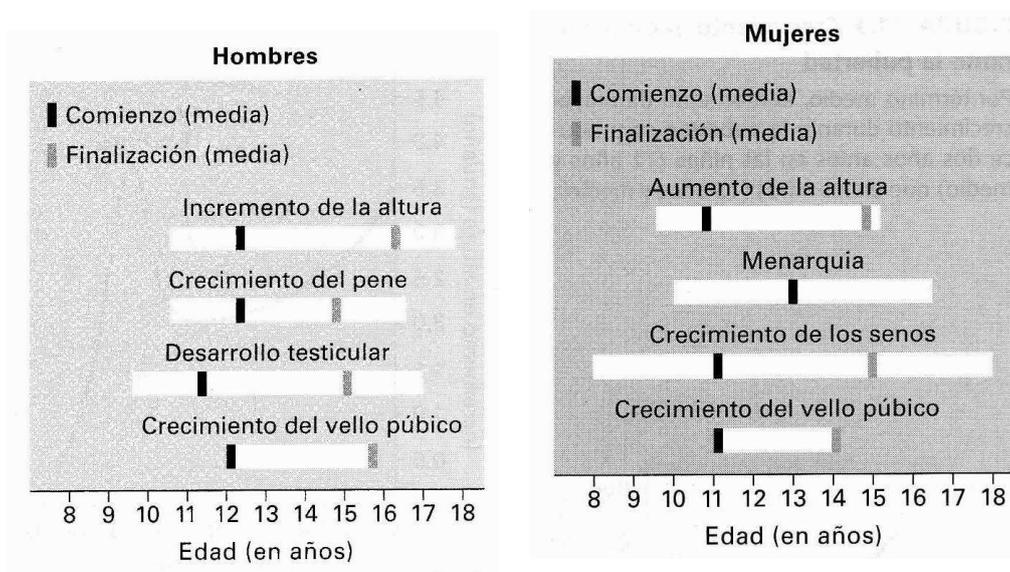


Fig. 1 Desarrollo de las características sexuales en hombres y mujeres- Santrock, (2006) pág. 382

Pero no siempre ocurre de este modo, en algunos casos, este proceso se adelanta o se retrasa. Denominándose **madurez temprana** y **madurez tardía** respectivamente.

Algunos adolescentes no presentan problemas, mientras que otros pueden sentirse afectados (Santrock, 2006; Craig, 2009). En la madurez precoz los adolescentes pueden obtener ventajas sociales, al ser altamente atléticos. Suelen ser líderes de su grupo. En el caso contrario, los varones que maduran de forma tardía suelen ser más pequeños y menos musculosos que otros muchachos de su edad. Generalmente presentan desventajas en todos los deportes y en situaciones sociales. Además se les trata como si tuvieran menos edad. Pueden exagerar en mostrarse independientes y adoptar una actitud madura o pueden actuar de manera agresiva.

En cuanto a las mujeres, una madurez temprana les otorga ventajas. Se sienten más atractivas, son más populares y probablemente tengan novio rápidamente. La maduración tardía puede ser más beneficiosa para las mujeres, pues maduran casi al mismo tiempo que sus compañeros del sexo

contrario y, esto les facilita una mayor convivencia con ellos. Además son más altas que las compañeras de su edad. (Craig, 2009; Santrock, 2006)

Otro evento importante en esta fase puberal es el “**estirón del crecimiento** que es un periodo de crecimiento rápido en **estatura, peso y fuerza**. En las mujeres empieza aproximadamente entre los 9 años y medio y los 14 años y medio y los varones entre los 10 años y medio y los 16. El momento de máximo crecimiento para las mujeres es a los 11 y medio años y para los varones a los 13 años. Por esta razón hay un momento en que las mujeres son más altas que los varones, pero al terminar la secundaria la mayoría de los varones alcanzan su estatura y superan a la de las niñas. Aunque posteriormente ambos siguen creciendo, su estatura completa se dará hasta los 18 años pero de manera paulatina. (Papalia, 2002; Santrock, 2006)

Este periodo se caracteriza por acciones torpes debido a que el crecimiento no es uniforme y a los adolescentes les cuesta trabajo adaptarse a su cuerpo que cambia y crece constantemente. Este aumento corporal provoca incremento de apetito.

Por otro lado también hay aumento de grasa corporal. A consideración de algunos estudiosos la leptina es la causa de aumento de reservas de grasa por lo que algunos adolescentes se vuelven regordetes. La grasa se deposita en los senos, mayormente en las mujeres. Las glándulas productoras de grasa en la piel aumentan y produce acné, la glándula sudorípara genera un olor corporal más fuerte (Craig, 2009) Este es el momento en que los adolescentes en etapa temprana resultan afectados psicológicamente debido a su aspecto físico, se sienten insatisfechos con su cuerpo, se preocupan por su **imagen corporal** y por su físico. Como las niñas son quienes tienden a pesar más que los niños, a ellas les preocupa más su apariencia (Santrock, 2006). Puede generar tal ansiedad incluso en casos extremos, la exagerada preocupación por el peso puede ocasionar trastornos alimenticios como anorexia y bulimia.

Los varones por su parte, se concentran más en la fuerza física a tal grado, que pueden llegar a realizar actividades físicas muy intensas. Su atención se centra entonces en su estatura y en sus músculos.

Cabe anotar que la madurez precoz y tardía son otros factores de preocupación por la imagen corporal en algunos casos. (Craig, 2009; Santrock, 2006)

El desarrollo físico también tiene que ver con otros aspectos biológicos como el desarrollo sexual, por lo que es importante conocer acerca de la sexualidad adolescente.

Se puede entender a la **sexualidad como todos aquellos comportamientos, hábitos y prácticas en los que se involucra el cuerpo; pero también las ideas, aspectos morales y otros aspectos que las sociedades elaboran acerca de los deseos eróticos y los comportamientos sexuales** (Szasz, 2000 en Palacios J, 2005)

Debido los cambios biológicos en la pubertad, la sexualidad en la adolescencia se caracteriza por ser una etapa de exploración, curiosidad y experimentación sexual que conlleva a realizar prácticas sexuales que pueden ser positivas y en algunos casos nocivas o problemáticas. El interés por lo sexual es parte del desarrollo del adolescente. Ante ello, los adolescentes se plantean cuestionamientos respecto en cuanto a si son atractivos físicamente, muestran interés en las relaciones sobre todo las del sexo opuesto, se plantean cómo serán sus vidas sexuales. Es el momento de desarrollar una identidad sexual que en la mayoría de los casos se da de manera madura.

El entorno sociocultural tiene una gran participación en esta etapa, por un lado los adultos dependiendo de su cultura tienden a controlar y proteger a los adolescentes acerca del sexo, incluso algunos pueden ejercer una presión moral con normas y valores morales, culturales religiosos que sugieran a la sexualidad como algo malo, pecaminoso, vergonzoso o sucio; otros permiten ciertas prácticas sexuales y algunos fomentan los matrimonios tempranos. Los

medios masivos de comunicación principalmente la televisión, el internet, videos, canciones e incluso medios publicitarios utilizan representaciones sexuales que aportan información sobre el sexo y principalmente invitan a tener un sexo activo. (Craig, 2009; Palacios, 2005; Pedagogía y Psicología infantil, 2001; Santrock, 2006)

La identidad sexual es la orientación sexual de ser heterosexual, homosexual o bisexual. Pero también tiene que ver con las actividades intereses y estilos de conducta. Esto suele llevar un proceso. Los adolescentes tienen que lidiar con sus sentimientos sexuales, como la excitación y la atracción sexual, desarrollar nuevas formas de intimidad y conocer todo lo necesario para controlar su comportamiento sexual para evitar resultados indeseables. Sobre todo porque entran en interacción con otros adolescentes igual que ellos. La identidad sexual pues, surge a partir de la interacción entre los factores físicos, sociales y culturales (Santrock, 2006)

En la adolescencia temprana, entre los 11 y 12 años los adolescentes empiezan a interesarse en el sexo contrario en la forma de acercamientos. Probablemente deseen asistir a reuniones para convivir o entablar relación con personas del sexo opuesto, incluso aparecen los primeros coqueteos mutuos. Pero aún no se dan enamoramientos y si ocurren son pasajeros.

Durante los 13 y 14 años, las manifestaciones y conductas sexuales sufren continuas transformaciones. Así por ejemplo el aspecto sexual en los varones se centra en la angustia de tener pene grande o pequeño, tener audacia o valor que se traduce en tener coche, moto, dinero, etc. Es decir, se centran más en los cambios físicos que tienen que ver con su virilidad mientras que en las niñas surge la angustia por ser bellas y ser admiradas por los demás y despertar deseo en el otro (Pedagogía y Psicología infantil, 2001).

Aunque también suele suceder que las primeras manifestaciones sexuales sean enamoramientos pasajeros, pueden surgir algunos conflictos, sufrimientos y desconcierto por no saber cómo dirigir sus sentimientos sexuales (Palacios, 2005).

En la etapa de adolescencia se encuentran una infinidad de posibilidades sexuales debido a aspectos biológicos, pero no hay aún capacidad psicológica

para entenderla o manejarla de manera responsable. Ni para el cuidado personal ni del otro. Por tanto, los adolescentes utilizan su fantasía, buscan parejas de quienes se enamoran y se decepcionan rápidamente. Puede decirse que juegan a ser adultos y con ello, empiezan a descubrir la sexualidad adulta (Blázquez, Sobeida, Torres, Pavón, Gogeochea & Blázquez, 2010)

Dentro de esta exploración sexual, algunos adolescentes pueden tener una o más experiencias homosexuales con frecuencia en los primeros años de la adolescencia, solo de manera transitoria y esto no implica un determinante de su orientación sexual (Craig, 2009; Palacios, 2005). Es en la adolescencia media o tardía es cuando algunos adolescentes experimentan atracción hacia otros de su mismo sexo (Santrock, 2006; Palacios, 2005).

Santrock (2006) explica que hay varias formas de atracción inicial: algunos pueden sentir atracción bisexual, pueden experimentar atracción física o emocional hacia otros de su mismo sexo, pero no siempre se enamoran.

No hay acuerdo acerca de lo que causa la homosexualidad aunque la mayoría señala que la preferencia sexual no es algo que se elige. Algunos estudiosos del desarrollo refieren que las causas pueden ser abuso sexual, mientras que otros refieren causas "ambientales y biológicas". Dentro de las causas ambientales se atribuye a factores históricos y culturales. En cuanto al aspecto biológico se cree que puede ser una causa genética relacionada con el cromosoma X (Craig, 2009).

Independientemente de las causas, la homosexualidad puede causar un gran estrés al adolescente. Generalmente suele ser víctima de presión social de sus compañeros y recibir poco o nulo apoyo por parte de los padres, compañeros y profesores (Craig, 2009; Santrock, 2006)

Existen otros comportamientos sexuales muy recurridos por los adolescentes púberes como el acto autoerótico que produce placer conocido como masturbación; donde los genitales son el objeto de mayor placer por su alta sensibilidad. La mayoría de los adolescentes se masturban, principalmente, los varones. Dependiendo de las normas sociales y culturales en que son educados, este acto puede ser interpretado como prohibido o

puede ser permitido y disfrutado, de cualquier modo, suelen realizarlo en la intimidad y de manera solitaria. (Craig, 2009; Pedagogía y Psicología, 2001)

También fantasean al respecto, platican sobre el tema con sus amigos, leen todo lo posible sobre sexo (Palacios, 2005) El proceso gradual para llegar a la relación sexual inicia primero con besos, tocamientos; incluso pueden realizar otras prácticas como sexo oral, y sexo anal. Éstas suelen ser practicadas más por los varones. (Santrock, 2006). Sin embargo, aún cuando practiquen una relación sexual pueden sentirse inseguros porque no saben enfrentar los peligros de contraer enfermedades de transmisión sexual, VIH, o un embarazo. (Palacios, 2006)

La actividad sexual se relaciona con otras actividades de riesgo como el consumo excesivo de alcohol y drogas, delincuencia y problemas escolares (Santrock, 2006) Pero hay otras situaciones de riesgo como la autorregulación (“capacidad de regular las emociones y los comportamientos propios”) y la relación entre padres e hijos. Afirma Santrock, (2006) que un bajo nivel de autorregulación entre los 12 y 13 años de edad se relaciona con altos niveles de riesgo cuatro años más tarde.

También un bajo nivel de control por parte de los padres y una deficiente comunicación entre padres e hijos determinan los comportamientos sexuales durante la adolescencia. Al respecto, señala Craig (2009) que las relaciones entre padres e hijos, dependiendo si han sido restrictivas o permisivas determinan el inicio de la actividad sexual. La educación demasiado permisiva se asocia con un inicio precoz de la actividad sexual por tanto, los mejores resultados se obtienen de una educación restrictiva.

Problemas de salud en la adolescencia

Los adolescentes que practican relaciones sexuales en edades tempranas, generalmente antes de los 16 años, son los que tienen distintas parejas a lo largo del tiempo y no utilizan adecuadamente los métodos anticonceptivos, y tienden a presentar más riesgos de contraer enfermedades de transmisión sexual, o un embarazo. (Papalia, 2002; Santrock, 2006)

En México, los datos más recientes que se tienen registrados según información de ENSANUT (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición) (2006) (En Saludadol) fueron:

El 14% de los adolescentes del país refieren haber tenido relaciones sexuales. Siendo el mayor porcentaje entre los 16 a 19 años en ambos sexos con el 29.6 % de los encuestados.

Del total de adolescentes que tuvieron relaciones sexuales, el porcentaje de utilización de algún método anticonceptivo en la primera relación sexual es más alto en los hombres; 63.5% de ellos declaró haber utilizado condón; cerca de 8% indicó el uso de hormonales y 29% no utilizó ningún método

En las mujeres la utilización reportada es menor: sólo 38% de las adolescentes mencionó que su pareja usó condón y 56.6% declaró no haber utilizado métodos anticonceptivos en la primera relación sexual.

Entre las repercusiones de las prácticas sexuales sin protección que enfrentan los adolescentes se encuentran los embarazos no deseados y el incremento de las infecciones de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes son el virus de papiloma, herpes genital, gonorrea y VIH (sida) Papalia D, 2002 y Santrock J, 2006)

En México no existen registros actualizados sobre este tema, sin embargo se obtuvo información según la secretaria de salud, dentro de las enfermedades más atendidas son: Candidiasis urogenital y Tricomonirosis urogenital en adolescentes de 15 a 19 años. El VIH/SIDA es una de las causas de muerte en los adolescentes y jóvenes. (Saludadol, Situación actual, Conapo, 2010)

Otro problema de salud, son los trastornos alimentarios se que se han convertido en un problema en la adolescencia, principalmente en la etapa temprana. La imagen corporal negativa juega un papel importante, entre otros factores. Generalmente son las mujeres quienes presentan estos trastornos. Aunque también se presenta en varones. Las características principales que acompañan a estos trastornos giran alrededor las ideas negativas acerca del

propio cuerpo o querer parecerse a las modelos que aparecen en los medios de comunicación y relaciones negativas entre padres e hijos.

La **anorexia nerviosa** es un trastorno alimentario que se caracteriza por la evitación del consumo de alimentos (autoinanición) a fin de obtener una figura delgada. La característica principal es la percepción de una imagen distorsionada, aun cuando el cuerpo está delgado se perciben gordas; especialmente en las nalgas, el abdomen y los muslos. Existe por tanto, un constante temor a engordar y el peso corporal tiende a estar muy por debajo del normal. Las conductas más comunes son: dietas, insatisfacción después de perder peso, siempre están renovando sus dietas, hacen mucho ejercicio. Constantemente se pesan, se toman medidas del cuerpo y se observan en el espejo. Dentro de las diversas causas del trastorno, resalta la explicación psicológica de la obsesión por la imagen física, el miedo a crecer, miedo a la sexualidad o a la familia disfuncional

La **bulimia nerviosa** es también un trastorno alimentario que se caracteriza por la ingesta de grandes cantidades de alimentos y la expulsión o vómito de éstos mediante laxantes o vómitos inducidos. Estas acciones pueden ser frecuentes, por lo menos dos veces a la semana. Igual que en la anorexia, las personas bulímicas se obsesionan con la comida, tienen miedo de engordar y se deprimen o presentan ansiedad. Se preocupan mucho por la apariencia física, tienen baja autoestima, y no aceptan su cuerpo Pero a diferencia de la anorexia, éstas no pierden peso excesivamente. La baja de peso oscila entre 5 Kgr aproximadamente.

La causa psicológica a diferencia de la anorexia, consiste en que las bulímicas utilizan el alimento para satisfacer su deseo de amor y atención. (Craig, 2009; Papalia, 2002; Pedagogía y Psicología Infantil, 2001, Santrock, 2003)

En México, existen casos de anorexia y bulimia en adolescentes de ambos sexos, comprendidos entre los 10 y 19 años. Las mujeres presentan mayor número de casos en ambos trastornos. Siendo el número de casos de anorexia en mujeres 4,325 mientras que en los hombres son 1,976. Respecto a la

bulimia, el número de casos en mujeres es de 2,205, mientras que en hombres son: 582 casos. (Ensanut, 2006 en Saludadol,)

Un estudio realizado por Moreno y Ortiz, (2009) a 298 adolescentes en una secundaria pública de Xalapa Veracruz , 153 fueron mujeres y 145 varones; con edades de 12 a 14 años; se encontró entre otros aspectos, que las mujeres presentan un porcentaje mayor(12%) de riesgo alimentario que en los varones(4%). Afirman que resultados de otros estudios aplicados en otros estados de la República, revelan que el problema existe en ambos sexos

La **depresión** es otro problema de salud que se caracteriza por sentimientos de desasosiego, desánimo o cierta sensación de desamparo e impotencia, carencia de energía y malestar físico, tristeza (Papalia, 2002, Pedagogía y Psicología, 2001)

Sin embargo, Arnett (2008), explica que depresión es el término más general para referirse a un periodo prolongado de tristeza. Sin embargo los psicólogos distinguen varios niveles: El **estado de ánimo depresivo** que se refiere a un periodo largo de tristeza sin síntomas relacionados; **el síndrome depresivo** se refiere a un estado prolongado de tristeza junto con síntomas como llanto, culpa, soledad, minusvalía, soledad y preocupación, y **depresión mayor**, que es la forma más grave de depresión., que se caracteriza por presentar síntomas específicos, según la American Psychiatric Association (1994):

1. Estado de ánimo depresivo irritable durante la mayor parte del día, casi todos los días.
2. Disminución del interés o placer de todas o casi todas las actividades, casi todos los días.
3. Pérdida o aumento de peso significativo o disminución del apetito
4. insomnio o exceso de sueño.
5. Agitación o retardo psicomotriz que pueden ser observados por otros.
6. Falta de energía o fatiga.
7. Sentimientos inapropiados de minusvalía o culpa.
8. Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse.
9. Pensamientos recurrentes de muerte, pensamientos suicidas recurrentes.

Para determinar el diagnóstico de un episodio depresivo mayor, es necesario que se presenten 5 ó más de estos síntomas presentes en un periodo de dos semanas

En la adolescencia el estado de ánimo depresivo es el tipo más común. Se da con cierta frecuencia, en diversos momentos. Ante las tensiones que experimentan en diferentes etapas de su recorrido hacia la adultez. Las tensiones que provocan los cambios físicos, los momentos de conflictos con los padres y los compañeros, las confrontaciones, los retos, alguna situación o evento inesperado como desilusiones amorosas o rechazos, el divorcio de los padres, problemas económicos, pobre desempeño académico entre otros. (Arnett, 2008; Papalia, 2002, Pedagogía y Psicología, 2001)

Sin embargo señala Craig (2009) que estudios psiquiátricos revelan un nivel bajo de depresión de leve a moderada en la adolescencia. Aclara que puede ser posible que los síntomas puedan poner en riesgo la vida de quien la padezca. En la forma más leve la depresión se presenta como una carencia de energía y bienestar físico. Cuando es más grave, los adolescentes suelen mostrarse irritables, con mal carácter y en casos más graves, tienen problemas para dormir, pérdida del apetito, desaliento y apatía, pero no hay que olvidar que estas son formas más complicadas y poco comunes (Arnett, 2008; Psicología infantil, 1998).

Craig (2009) puntualiza que hay algunas diferencias en la forma en que canalizan sus síntomas según el sexo. Explica que los varones cuando se deprimen tienden a involucrarse en conductas antisociales como la delincuencia y el consumo de drogas. Las mujeres suelen sumergirse en sí mismas. Santrock (2006), comenta que las mujeres, por ejemplo, no aceptan su imagen corporal, son más vulnerables a los cambios hormonales, y precisamente por estos cambios de la pubertad que inician antes en las mujeres y debido a las transformaciones y experiencias que experimentan tienden a deprimirse.

Los síntomas principales de depresión que hay que tomar en cuenta son; pérdida del interés en todos los ámbitos de su vida (escuela, familia, amigos, etc.); malestares físicos (dolores de cabeza, dolor de espalda), actitud de

desánimo e infelicidad prolongada por varios días, sentimiento de desamparo, desesperanza, cambios en los hábitos de sueño y de apetito (Duermen más o duermen menos, comen demasiado o pierden el apetito); se manifiestan irritables o agresivos, puede tener problemas en el rendimiento académico, problemas para concentrarse, presentan comportamientos de riesgo como actos delictivos o violentos, consumo de drogas, entre otros. (Arnett, 2008; Psicología infantil, 1998)

La depresión puede ser la antesala del **suicidio**. No todos los adolescentes que se deprimen quieren suicidarse. Existen otros factores determinantes: problemas afectivos, sentimiento de abandono, baja autoestima, situaciones de rechazo tanto de padres como de amigos, las presiones sociales y fracasos presiones escolares, desilusiones amorosas, y si en medio de todo hay conflictos familiares, además de tener un historial de problemas afectivos y de conducta en la infancia, sumando problemas de consumo de drogas. (Craig, 2009; Psicología Infantil, 1998; Pedagogía y Psicología infantil, 2001; Santrock, 2006)

En México, según ESANUT, 2006, La prevalencia de intento de suicidio en adolescentes fue de 1.1%, con porcentaje mayor para las mujeres. La conducta suicida se presenta en las edades de entre 16 y 19 años. La prevalencia de intento de suicido se dio en jóvenes que viven con su pareja (3.1%), en quienes consumen alcohol (3.0%) y en los que sufrieron algún tipo de violencia (4.1%)

El desarrollo físico no solo se limita a los cambios biológicos como se ha revisado en esta sección, son muchas las implicaciones sexuales, culturales, sociales, psicológicas y también las consecuencias que derivan en problemas de salud. La siguiente sección aporta más información en otra dimensión importante del desarrollo adolescente: el desarrollo del pensamiento entre otros aspectos cognoscitivos.

1.2 Desarrollo cognoscitivo

Cognición, denota la forma en que pensamos sobre las cosas y que las conocemos y esto se constituye en el significado que le damos a un objeto o a una idea o a un conjunto de ideas. Los procesos cognoscitivos incluyen

atención, percepción, sensación, identificación, asociación, condicionamiento, pensamiento, concepción de ideas, juicio, raciocinio, solucionar problemas y comprender el mundo físico y social, incluido uno mismo. (Harrocks, 1986 en Palacios J, 2005)

Entonces el **desarrollo cognoscitivo de los adolescentes es la evolución de sus habilidades para pensar, comprender y percibir**. De manera que aumentan su conciencia y su conocimiento lo que les permitirá resolver problemas prácticos de su vida cotidiana (Santrock, 2006; Craig, 2009)

En este sentido, **el cerebro** es una parte fundamental, cumple con una función básica en el pensamiento, pues durante la adolescencia continúa desarrollándose. Existen registros de incrementos de actividad eléctrica entre los 9, 12 y 15 años y más tarde entre los 18 y 20 años., que pueden indicar cambios en el desarrollo cognitivo.

Son dos áreas del cerebro en los que se producen cambios: *La amígdala* que controla el procesamiento de información sobre las emociones y el *córtex prefrontal* controla el funcionamiento cognitivo superior, como la toma de decisiones (Ver fig. 2). La amígdala madura antes que el córtex prefrontal. Esto explica por qué los adolescentes son tan viscerales, sobre todo al principio de la adolescencia. Conforme avanza el tiempo el córtex madura y esto propicia capacidades como la planificación, el establecimiento de prioridades, el control de los impulsos y la valoración de las consecuencias de las acciones. (Santrock, 2003,2006)

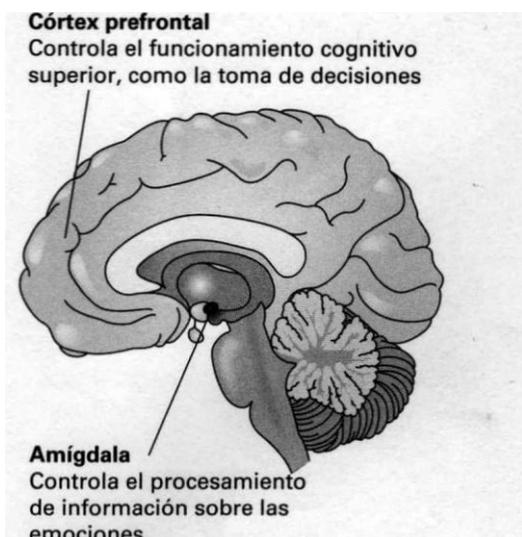


Fig.2 La amígdala controla el procesamiento de la información sobre las emociones; el córtex, controla la toma de decisiones (Santrock, 2006)

Esta etapa se caracteriza por un mayor pensamiento abstracto y el uso de la metacognición (pensamientos y juicios morales). El pensamiento abstracto es una teoría formulada por Piaget denominada pensamiento operacional formal y consiste en considerar las posibilidades y comparar la realidad con cosas que pudieran ser o no.

En este tipo de pensamiento se desarrollan capacidades para formular, probar y evaluar hipótesis. En donde no solo se utiliza lo que se conoce o se verifica (etapa de las operaciones concretas, formulada por Piaget) sino también lo contrario a los hechos y se traducen en suposiciones. Esto permite adquirir la capacidad de planear y prever (Craig, 2009). El pensamiento formal inicia aproximadamente a los 11 ó 12 años.

Entre los 12 y los 13 años los adolescentes empiezan a manejar más las abstracciones, manipulan más las hipótesis y llegan al razonamiento hipotético deductivo (hipótesis o soluciones tentativas a los problemas). Se muestran más seguros al defender sus opiniones (Pedagogía y Psicología infantil, 2001, Santrock, 2003)

Cabe aclarar que no todos los adolescentes dominan el pensamiento operacional formal ni aún los adultos, pues se requiere de un cierto grado de inteligencia además de otros factores culturales y socioeconómicos. (Craig, 2009). Lo cierto es que como se mencionó anteriormente, los adolescentes en etapa temprana, son capaces de crear ideas o razonamientos que les lleva a crear suposiciones lógicas y la capacidad de resolver problemas de manera más verbal.

El pensamiento formal de acuerdo con Piaget implica cuatro aspectos fundamentales: la introspección (pensar acerca del pensamiento), el pensamiento abstracto (ir más allá de lo real hacia lo que es posible), el pensamiento lógico (capacidad de considerar todos los hechos e ideas importantes y formular conclusiones correctas (de causa y efecto) y el razonamiento hipotético (formular hipótesis y examinar la evidencia considerando varias alternativas) (Rice, 2000)

Craig, (2009) señala que el pensamiento abstracto permite a los adolescentes ocuparse de situaciones contrarias a los hechos y que por

esto se interesan en su persona, en su familia y el mundo, pero uno de los intereses mayores se da en lecturas de ciencia ficción, en lo esotérico y en estados de conciencia alterados obtenidos ya sea por meditación o por drogas. Añade que el pensamiento abstracto influye en el estudio de las matemáticas y las ciencias, pero también en la forma en que analizan el mundo.

Otro de los aspectos del pensamiento formal, es la capacidad de analizar los pensamientos propios, de hacer introspección y entrar en el ensimismamiento; es decir, la capacidad de reflexión sobre sí mismos. Todo esto propicia **la formulación del egocentrismo** que comprende un periodo entre los 13 y 14 años, en el que además también ocurren otros procesos como la revisión de valores y la contraposición con el adulto, (Craig, 2009; Pedagogía y Psicología Infantil, 2001; Santrock J, 2003)

El egocentrismo es la atención, ensimismamiento y reflexión que los adolescentes tienen sobre sí mismos y generalmente los mantiene alterados (Santrock, 2006; Craig, 2009)

Santrock, (2006) y Craig, (2009) comentan que David Elkind (1976), uno de los estudiosos más representativos en esta área, considera que el egoísmo adolescente se puede dividir en dos tipos de pensamiento social: **Audiencia imaginaria y fábula personal.**

En la **audiencia imaginaria** los adolescentes generan la idea de que los demás los vigilan, los juzgan o critican. Piensan y sienten que están ante la vista de los demás y que despiertan en los otros un interés igual al que sienten por ellos mismos. Son los actores principales ante un público que los mira constantemente y sus actuaciones derivan en comportamientos tales como: atraer la atención de los otros, darse a notar, y ponerse en la mira. Sin embargo, suelen enojarse demasiado cuando los demás tratan de saber quienes son. Incluso pueden experimentar dolor al sentirse observados. (Craig, 2009; Santrock, 2006)

La **fábula personal**, es la sensación de que son tan especiales y únicos. Por un lado creen que pueden estar por encima de las leyes naturales y que nada malo les puede ocurrir (Sensación **invulnerabilidad**) y que vivirán para siempre (sensación de **invencibilidad**). También suelen creen que sus

emociones son únicas y que nadie ha sentido lo que ellos sienten. Para mantener esa idea de ser únicos, pueden crear historias fantásticas de sí mismos, a tal grado que pueden sumergirse en un mundo fuera de la realidad.

La sensación de **invencibilidad** e **invulnerabilidad** de algún modo, explica las conductas riesgosas tan características de los adolescentes. (Craig, 2009; Santrock, 2006).

Existe otra forma de fábula, llamada **Fantasia del expósito**. Los adolescentes creen que son tan diferentes a sus padres y que éstos tienen muchas deficiencias. Por lo que resulta difícil creer que sean sus padres. La idea más recurrente es creer que son adoptados o expósitos (huérfanos o abandonados) (Craig, 2009) (Fig.3)

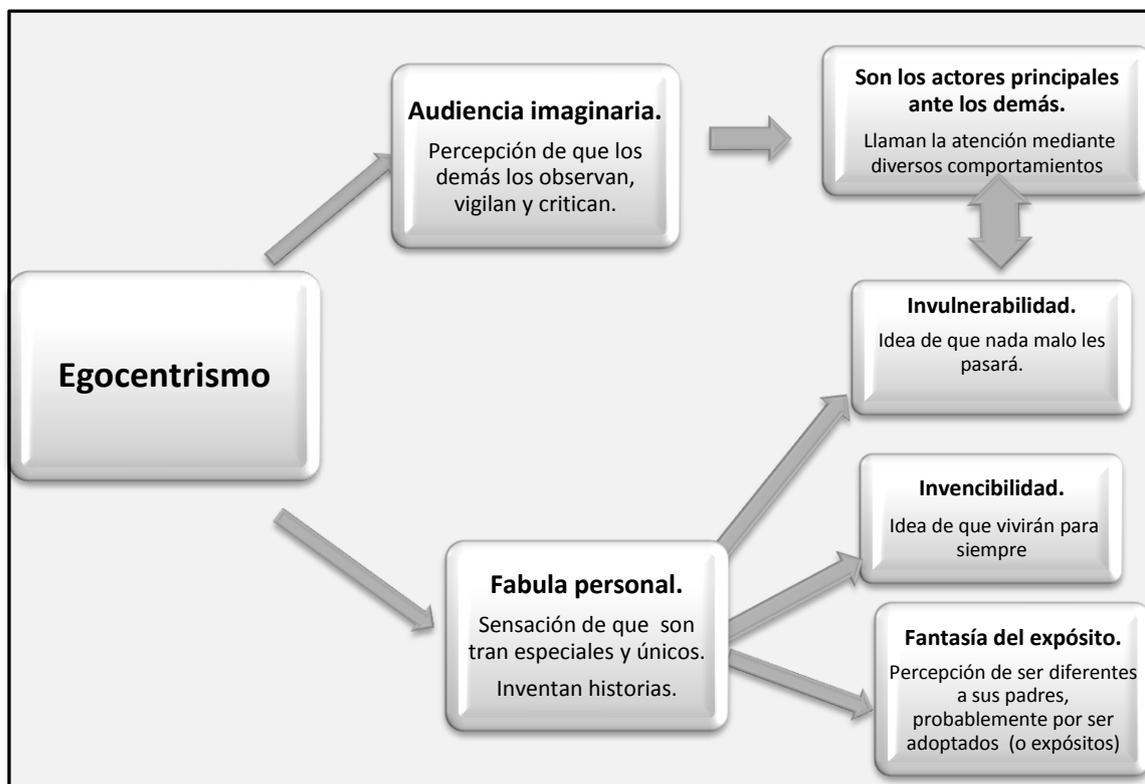


Fig.3 Esquema de egocentrismo adolescente
(Basado en Craig, 2008; Santrock, 2003,2006)

Otro tema sobre el desarrollo cognoscitivo, es el **procesamiento de la información, que** se refiere a la entrada de la información en la mente del adolescente, cómo se almacena y cómo se recupera para pensar y resolver

problemas. En la transición de la niñez a la adultez, los adolescentes pasan por diversos cambios graduales en el proceso de la información (Santrock, 2003).

Los estudiosos afirman que conforme avanzan en su desarrollo cognitivo, los adolescentes van adquiriendo una mayor eficacia en sus capacidades para poner atención, en su memoria y retención y en la transferencia de la información. Van elaborando estrategias más eficaces que les ayudan a resolver problemas y principalmente llegan a desarrollar funciones superiores como la planeación y la toma de decisiones e incluso un desarrollo moral. (Craig, 2009)

En este apartado, lo más destacable son dos temas importantes: la toma de decisiones y el pensamiento crítico.

La toma de decisiones implica pensar, analizar una situación desde diferentes perspectivas, anticipar las consecuencias sobre las decisiones y varias situaciones como su futuro, sobre los amigos, tener o no relaciones sexuales, con quien salir, la universidad en la que han de estudiar, etc. Es decir, pueden analizar la información que les llega para poder decidir.

Algunos estudiosos opinan que los adolescentes de más edad son más eficaces que los más jóvenes. Sin embargo, no hay que olvidar que los adolescentes tempranos, poseen ya estas capacidades para analizar, formular hipótesis y anticipar consecuencias.

Aproximadamente a los 15 años empieza la reafirmación personal, ideas o proyectos de reformar el mundo (Santrock, 2003,2006; Pedagogía y Psicología, 2001)

El hecho de que los adolescentes puedan tener la capacidad de tomar decisiones no implica que sean perfectas, o que se apliquen realmente en la vida cotidiana, pues la experiencia tiene mucho que ver. Al respecto Santrock (2003), señala que los adolescentes necesitan más oportunidades para practicar y reflexionar sobre la toma de decisiones en la vida real.

El pensamiento crítico está muy vinculado a la toma de decisiones pues implica una mayor eficacia en la toma de decisiones y para esto es necesaria

una mayor capacidad reflexiva y otras habilidades como el aumento de la velocidad y capacidad para procesar información, tener más conocimientos de diversas áreas que permita una mayor posibilidad de combinar el conocimiento para crear nuevas combinaciones de conocimiento y más variedad de estrategias que permitan adquirir o aplicar conocimientos, y visualizar alternativas que permitan evaluar distintas posiciones.

El pensamiento crítico aumenta con la edad. Sin embargo, si durante la infancia no se fomentan ciertas habilidades como la lecto escritura y las matemáticas, es difícil que se desarrolle adecuadamente. (Santrock J, 2003,2006)

También conforme avanzan en edad, el pensamiento se enfoca hacia aspectos de índole moral que antes no había contemplado. Es decir, va desarrollándose un pensamiento moral que permitirá elaborar juicios y tomar decisiones con más interés que antes. Como por ejemplo la capacidad de decidir si se debe tener relaciones sexuales, si se consumen drogas o no, si se aplica esfuerzo para rendir académicamente, que papel tomar en la sociedad, o determinar si es importante la religión o no, qué pareja elegir.

Los adolescentes en etapa temprana poseen ya cierto nivel moral conocido como convencional (del modelo de desarrollo moral de Kohlberg) que se caracteriza por atender a convencionalismos sociales. Tienden a evitar el castigo y están orientados hacia la obediencia y el respeto (Craig, 2009)

Una de las **aportaciones de Vygotsky** en el tema del conocimiento que se da en los adolescentes, en colaboración con los otros, específicamente con el ambiente que incluye personas, objetos, herramientas, libros y comunidades. Es decir, para Vigotsky, los factores sociales y culturales contribuyen a un mejor desarrollo cognitivo.

Un concepto importante en Vigotsky es la **zona de desarrollo próximo** (ZDP) que tiene dos niveles, en el nivel inferior, estaría el adolescente trabajando de forma independiente. En el nivel superior el adolescente trabaja con la ayuda de un a persona o varias personas más capacitadas. De este modo, el desarrollo intelectual de los adolescentes puede ser mejor si el

entorno cognitivo es más estimulante. Pues los padres, los compañeros, la comunidad, la tecnología y la cultura son otras fuerzas que influyen sobre el pensamiento de los adolescentes. Todo esto contribuye a favorecer la confianza en sí mismos, elevar su autoestima mediante el logro de solución de problemas y también motivarlos a la realización de sus metas (Santrock J, 2003)

1.3 Desarrollo socioemocional

En este apartado se contemplan en primera instancia aspectos emocionales como la autoestima, la identidad, autonomía y apego. Posteriormente el tema se enfocará al mundo social del adolescente en el que están incluida familia, otros grupos (amigos, iguales, noviazgo), y otras influencias sociales como la escuela y los medios masivos de comunicación.

1.3.1 Aspecto emocional

Las emociones son sentimientos o afectos que experimentan las personas ante alguna situación en que se hallan o en interacción con los demás. (Santrock, 2006) La adolescencia es una etapa que se caracteriza por cambios emocionales especialmente en etapa temprana. Como se ha mencionado, en el inicio de la adolescencia debido a diversos factores, los adolescentes presentan una variedad de conductas, actitudes y estados de ánimo: pueden estar felices y eufóricos y en un momento pueden sentir lo contrario; en otras ocasiones pueden tener una intensidad emocional exagerada ante situaciones que no lo ameritan; algunos pueden enojarse demasiado sin saber cómo expresar adecuadamente sus sentimientos y explotar en contra de sus familiares a la menor provocación. (Santrock 2006)

Es importante saber que estos cambios emocionales son considerados como un aspecto normal de la adolescencia y aunque es cierto que en algunos casos pueden ocurrir ciertas alteraciones emocionales, esto no implica que el adolescente se convertirá en un adulto problemático. (Santrock, 2006)

Estos cambios repentinos e intensos de estados emocionales se deben en cierta forma a factores hormonales. Las investigaciones han demostrado que los cambios de la pubertad están relacionados con un aumento en las emociones negativas, Sin embargo, la mayoría de los investigadores coinciden

que hay otros factores asociados como el estrés, la alimentación, la actividad sexual y las relaciones sociales (Santrock, 2006)

Así mismo, conforme avanzan en edad los adolescentes, van disminuyendo las alteraciones en el estado de ánimo. Esto se debe en parte, a la adaptación gradual del nivel hormonal.; y por la otra, al desarrollo cognitivo y desarrollo del cerebro. En realidad, tanto los factores sociales como las experiencias relacionadas con el entorno influyen más en las emociones de los adolescentes que los factores hormonales (Santrock, 2006; Craig, 2009)

En resumen, durante transición de la niñez a la adultez, los adolescentes pasan por una serie de procesos que comienzan con lo biológico y acaba con la entrada a la adultez. En el transcurso tienen que adoptar una identidad propia atravesando por diversos momentos de aceptación y confrontación consigo mismos, con su imagen corporal, con un modo diferente de vivir la sexualidad; la adquisición de una autonomía y, en medio de todo esto, se enfrenta a un medio social del que tienen que aprender sus normas, confrontar éste medio con su mundo familiar y de acuerdo a lo aprendido pueda integrarse y relacionarse con su medio y reconocerse como persona adulta (Amar; Hernández & Jiménez, 2005)

En este sentido, es importante una revisión de algunos aspectos emocionales que tienen importancia en el desarrollo socioemocional adolescente como autoestima, autoconcepto, identidad, autonomía y apego.

La autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. Los adolescentes pueden tener una imagen general de sí mismo y puede ser favorable o desfavorable. Es decir, hacen una evaluación de ellos mismos, comparando tanto sus habilidades físicas e intelectuales, como sus talentos y habilidades sociales. Se trata de hacer una estimación de cuánto valen y de lo que son capaces de hacer. Esta autoevaluación va acompañada de un sentimiento de vergüenza que los hace susceptibles al ridículo por eso se preocupan al intentar conciliar su yo percibido con su yo ideal. Es decir, la autoestima refleja una actitud global hacia sí mismo, y actitudes hacia otros aspectos, y no siempre son iguales. Puede ser que un adolescente tenga un buen concepto de sí mismo en lo académico, pero no en el ámbito familiar, por

ejemplo (Estévez, Martínez & Musitu, 2006; Rice, 1997; Santrock, 2006) Una pregunta estimativa sobre la autoestima sería: ¿Me agrado? (Feldman, 2007)

Según Santrock, (2006) la autoestima en los niños es generalmente alta, pero al llegar a la adolescencia temprana tiende a bajar en ambos sexos porque se preocupan mucho por las relaciones sociales y por su imagen corporal.

Al respecto, Moreno y Ortiz (2009) en su estudio sobre la imagen corporal y la “dieta restrictiva”; encontraron que hay una relación entre trastornos alimentarios y la autoestima. Tal relación es significativamente negativa pues al aumentar los puntajes en lo trastornos alimentarios, decrecen los puntajes de autoestima. Principalmente en las mujeres.

En cuanto a las relaciones sociales, la autoestima baja provoca aislamiento, y sufrimiento por su soledad. Se sienten torpes y tensos en sus relaciones con otros lo que dificulta la comunicación. Esto puede llevarles a ser influenciables al desear agradar a los demás (Rice, 1997)

Por otro lado, Santrock (2006) comenta que aún cuando las adolescentes obtienen resultados inferiores en su percepción de sí mismos, sus imágenes siguen siendo positivas. Y añade que si las relaciones familiares son adecuadas, la autoestima de los adolescentes es positiva.

Los adolescentes deben forjar una imagen propia, llegar al autoconocimiento de sus habilidades y limitaciones y a una autovaloración, es decir deben formar su **autoconcepto**. Amar y Hernández (2005) señalan que el autoconcepto de los adolescentes se va perfilando de tal modo que se identifican como seres especiales y diferentes a los demás. Deben hacer una integración de una nueva imagen corporal que les ha de llevar a una valoración de sí mismos desarrollando entonces ciertas actitudes y sentimientos hacia su propio cuerpo que a su vez contribuyen a la afirmación del sentimiento de identidad. En ocasiones aceptan su imagen y en otros momentos pueden verse como feos, grotescos, sentirse vergonzosos. La pregunta que puede describir al autoconcepto sería: ¿Cómo soy? (Feldman, 2007)

En relación a esto Fittz (1978) en Amar y Hernández (2005) expone que:

La estructura del autoconcepto está compuesta por tres dimensiones en las que se estructura la experiencia sensible del sujeto que constituyen los factores internos: Identidad (predominio del componente cognitivo), autosatisfacción (área afectiva) y conducta (referido al área comportamental)

Por tanto, identidad se puede traducir en “como soy yo”, la autosatisfacción como autoaceptación y la conducta se refiere a la percepción de su comportamiento. Si hay congruencia entre lo que hace y su autoconcepto, el adolescente llegará a la afirmación: “este soy yo”

Esto suele ser un proceso continuo que va conduciendo al adolescente hacia el logro de una identidad y autonomía (independencia) mientras tanto, habrá que identificarse con otros que están en iguales circunstancias. Por eso se visten y actúan como su grupo de “iguales” (Amar & Hernández, 2005)

Específicamente, **Identidad** es establecer el rol que debe adoptar el adolescente. Es un proceso largo que establece una continuidad con el pasado, el presente y el futuro. Gracias a las facultades cognoscitivas se pueden analizar los roles mediante contradicciones y conflictos, De manera que unas veces se abandonan y se reestructuran los roles conciliando además con las inclinaciones y talentos y estableciendo nuevas relaciones con los demás. (Padres, hermanos y compañeros). Hasta que pueda llegar a conocerse. Lo que le dará sentido, dirección y propósito en la vida y le hará responder ¿quién soy yo? (Amar & Hernández, 2005; Craig, 2009; Feldman, 2007 Santrock, 2006) (Fig.4)

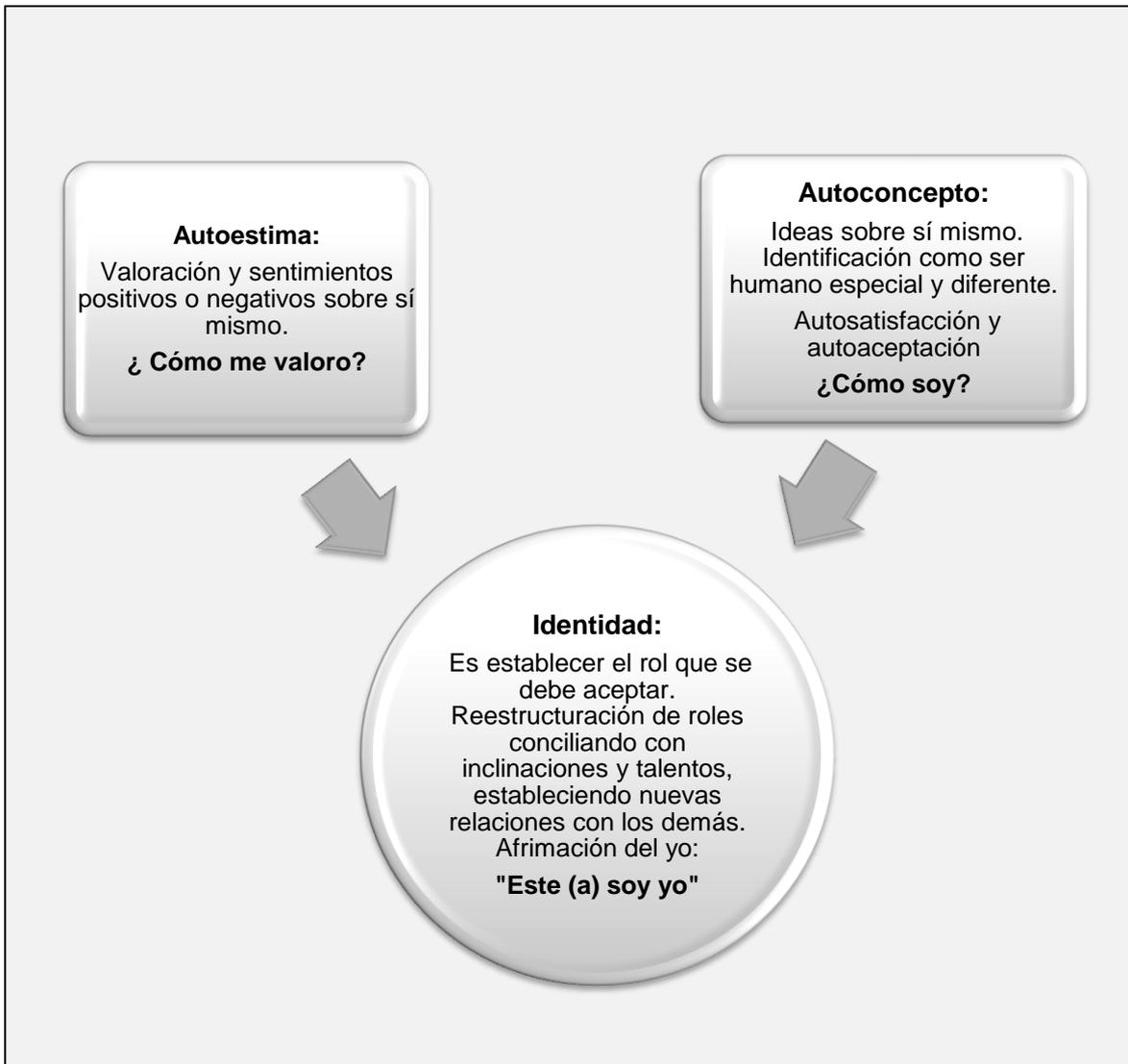


Fig. 4. Relación entre autoestima, autoconcepto e identidad.

(Basado en Craig, 2009; Amar & Hernández, 2005; Feldman, 2007; Santrock, 2006)

En la adolescencia temprana el adolescente empieza a sentir la necesidad de adoptar nuevas formas de relación con el medio (familia, grupo, compañeros, amigos). Sobre todo tendrá que definir su propia identidad, aprender a pensar y a actuar por sí mismo. Es una etapa de afirmación personal (afirmación del yo) y claro está, que los conflictos, disputas, desacuerdos, contradicciones con él mismo y con los demás son inevitables. (Pedagogía y Psicología infantil, 2001). Pero como señalan Craig, (2009) y Santrock, (2006), estos conflictos y contradicciones son necesarios y parte del proceso.

Al respecto ambos autores comentan que la teoría de Erickson es la que más explica sobre éstos. Pues en su clasificación psicosocial propone el quinto estadio denominado “identidad frente a la confusión de identidad” que coincide con la etapa adolescente principalmente en el momento en el que el adolescente quiere saber quien es, cómo es y hacia dónde se dirige.

Para Erickson, señala Santrock (2006) el adolescente entra en una “moratoria psicológica”, es un espacio entre la seguridad de la niñez y la autonomía adulta. En esta etapa el adolescente experimenta varios roles e identidades que reciben del entorno (padres, compañeros, cultura). Quienes sobrepasan esas identidades llegan a una comprensión de de su yo; pero quienes no resuelven esta crisis de identidad adecuadamente se tornan confundidos, y experimentan una “confusión de identidad”. Esta confusión puede tomar dos direcciones, algunos adolescentes se aíslan de los compañeros y de la familia y otros pierden su identidad en la sociedad.

Una manera más explícita de entender la identidad de los adolescentes, es la expuesta por James Marcia (1980,1994) (citado en Craig, 2009 y en Santrock, 2006). Quien basándose en el desarrollo de la identidad de Erickson llegó a la conclusión de que hay que distinguir los conceptos de **crisis** y **compromiso** en el desarrollo de la identidad. Así, la crisis es el periodo del desarrollo de la identidad durante el cual el adolescente elige alternativas coherentes. El concepto de compromiso se define como la parte del desarrollo de la identidad en la que el adolescente muestra un interés personal en lo que va a hacer.

De acuerdo al grado de crisis y compromiso, estableció cuatro estados de identidad: identidad hipotecada, identidad difusa, la moratoria de identidad y el logro de la identidad.

Identidad difusa: los adolescentes no han tenido crisis porque no han explorado alternativas afines, o no han realizado compromisos. No han elegido un rol ni código moral. En realidad están retardando la decisión. Algunos toman la vida como satisfacciones inmediatas y otros prueban como al azar varias actitudes y conductas.

Puede decirse que no han optado por seleccionar una ocupación o una ideología y muestran un desinterés por estos asuntos.

Identidad hipotecada (exclusión). Los adolescentes han adquirido un compromiso pero no han vivido una crisis. La autoridad de los padres ejerce una gran influencia en la elección que toman sus hijos. Es cuando escogen una ocupación o pertenecer a cierto grupo o toman una concepción religiosa, alguna doctrina ideológica y otros aspectos de su identidad. Además aún no han tenido la oportunidad de explorar distintos enfoques, ideologías ni vocaciones con autonomía.

La moratoria de identidad se caracteriza por las crisis que enfrentan los adolescentes, o están en un período de toma de decisiones como elegir una profesión, adoptar valores éticos, religiosos o filosóficos. La mayor preocupación es encontrarse a sí mismos. Pero aún no tienen compromisos o están muy indefinidos.

El logro de identidad (Consecución de la identidad) surge cuando los adolescentes ya han pasado por una crisis y ya adquirieron un compromiso. En este estado los adolescentes pueden tener ya un empleo, ya poseen un código ético propio. Es un estado propiamente de madurez. (Craig, 2009; Santrock, 2006) Ver tabla 1.

Diagrama de estudio. Tipos de formación de la identidad propuestos por Marcia

Tipo	Descripción	Efectos en el adolescente
Exclusión	Se hacen compromisos sin tomar muchas decisiones	Se manifiesta un mínimo de ansiedad, valores más autoritarios y vínculos positivos y sólidos con los otros.
Difusión	Todavía no se hacen compromisos; se tiene poco sentido de dirección; se rehúye el asunto	A veces se abandona la escuela o se recurre al alcohol u otras sustancias para evadir la propia responsabilidad
Moratoria	Se pasa por una crisis de identidad o por un periodo de toma de decisiones.	Se sufre ansiedad ante las decisiones sin resolver; se lucha con opciones decisiones antagónicas
Consecución de la identidad	Se hacen compromisos después de superar una crisis de identidad	Se tiene sentimientos equilibrados por los padres y la familia; es menos difícil alcanzar la independencia

Tabla 1. Tipos de formación de identidad.

(Basado en Craig.2009; Santrock, 2006)

Estos estados según Craig (2009), son universales y todos los adolescentes pasan por ellos principalmente en los países donde la adolescencia es larga.

Santrock (2006) señala que los padres son figuras importantes durante el desarrollo de la identidad de los adolescentes.

Sin embargo, hay algo más que los adolescentes deben buscar y esa es su independencia o **autonomía**. Para lograrla deberán desapegarse de sus padres. **El apego** es un vínculo emocional entre padres e hijos. Principalmente entre los hijos y las personas que los cuidan (Santrock, 2006). Hay dos tipos de apegos:

El apego seguro se refiere al vínculo fuerte que se da entre el hijo y su principal cuidador, generalmente la madre. Con quien se siente seguro.

Santrock (2006), señala que Mary Ainsworth (1979) sostuvo que el apego seguro durante la primera infancia es muy importante pues sienta las bases para desarrollar habilidades sociales

El apego inseguro consiste en la evitación o resistencia que el hijo hace con su cuidador principal o muestra ambivalencia. Y de igual modo, se ha planteado que este tipo de apego contribuye negativamente en el desarrollo de habilidades sociales (Santrock, 2003)

El apego seguro de los adolescentes con sus padres fomenta la confianza y habilidades para establecer relaciones adecuadas y cercanas con otras personas. Sin embargo, existe una posibilidad de que aún cuando mantengan un adecuado apego y apoyo con sus padres, algunos adolescentes pueden presentar dificultades para relacionarse con el grupo de iguales debido a diversas razones como por ejemplo la falta de atractivo físico, por madurez tardía o por situaciones adversas como problemas económicos o diferencias culturales. No obstante, también ocurre que algunos adolescentes con poco apoyo o con problemas familiares tienen facilidad para relacionarse positivamente con los iguales, para compensar su situación difícil.

Pero aún cuando el apego hacia los padres es fuerte durante la adolescencia, esto no significa que no ocurran problemas. Sobre todo en la adolescencia temprana que como ya se ha visto en temas anteriores, es una etapa de conflictos acalorados a consecuencia de varios factores: biológicos, cognitivos, emocionales, sociales, etc. Sobre todo, cuando el adolescente lucha por su independencia o su autonomía.

Concretamente **autonomía** se refiere al desarrollo de una mayor capacidad para pensar, formar opiniones propias y tomar decisiones por sí mismos (Oliva, 2006) De manera más específica, la autonomía emocional es la capacidad que adquieren los adolescentes para renunciar a la dependencia con sus padres que tenían en la infancia. Entonces los adolescentes van dejando de idealizar a sus padres y los van percibiendo como personas en vez de cómo figuras paternas y se vuelven menos dependientes de su apoyo emocional

1.3.2 Aspecto social

La búsqueda de independencia de los adolescentes es considerada por los padres como una rebeldía, sin embargo la mayoría de las veces tiene poco que ver con los sentimientos que tienen hacia sus padres (Santrock, 2003).

Craig (2009) afirma que la búsqueda de la autonomía genera **conflictos familiares**, La adolescencia temprana es la etapa en que aumentan los conflictos entre padres e hijos. De pronto los hijos ya no son aquellos niños dóciles; ahora son rebeldes, impulsivos, hacen muecas, critican, cuestionan, comparan a sus padres con un modelo ideal y luego critican las diferencias. Exigen explicaciones de las medidas disciplinarias y los comentarios que sus padres les hacen; se resisten a aceptar lo que sus padres les demandan.

La mayor parte de los conflictos se centran en asuntos de la vida cotidiana como quehaceres domésticos, recoger la recámara, vestirse adecuadamente, la llegada a casa en los horarios pactados, las horas que pasan en el teléfono, sobre el noviazgo, las calificaciones, hábitos de alimentación. Pocos conflictos se relacionan con valores de tipo económico, religioso, social o político

Ante tales circunstancias, los padres tienden a ser más estrictos y suelen presionar más a sus hijos para que se sometan a las normas. Los padres esperan que sus hijos se conviertan en adultos de la noche a la mañana sin advertir que este proceso lleva aproximadamente 10 ó 15 años.

Algunos padres llegan a reconocer esta situación y se manejan de manera adecuada, tranquila y eficaz mientras que otros actúan de manera insensata, sin control dejando que sus hijos hagan lo que quieran (Craig, 2009; Santrock, 2006)

En relación a estos conflictos, es importante destacar que la mayoría de los estudios realizados indican que aunque en la adolescencia temprana aparecen problemas y conflictos entre padres e hijos, en la mayoría de las familias estas relaciones siguen siendo afectuosas y estrechas.

En realidad solo un mínimo porcentaje de casos alcanzarán una gran intensidad. Los conflictos son menores de lo que se cree, Además, los adolescentes conflictivos son aquellos que en la infancia atravesaron una niñez difícil, pues solo un 5% de las familias que viven en un clima positivo en la infancia experimentarán problemas serios en la adolescencia. Finalmente, los conflictos entre padres e hijos tienden a disminuir hacia la adolescencia tardía (Craig, 2009; Oliva, 2006; Santrock, 2003, 2006)

Un motivo más de conflicto entre padres a hijos se centra en la preferencia de los adolescentes de pasar mayor tiempo con sus amigos y compañeros, incluso estar fuera de casa durante mucho tiempo. Estas son las relaciones sociales fuera del entorno familiar. Es indudable que los amigos, los compañeros y **los grupos de iguales** tienen una gran influencia en el desarrollo del adolescente.

Los amigos tienen un papel importante pues proporcionan bienestar emocional y cumplen necesidades sociales básicas como compañía, ternura (apego seguro) aceptación social, intimidad. La necesidad de intimidad es fuerte en la adolescencia temprana por eso buscan amigos cercanos, pues de no hacerlo experimentarían el dolor de la soledad y un menor grado de autoestima. Con los amigos comparten información íntima y personal.

Los amigos cumplen una función social e influyen en su comportamiento y pueden convertirse en un grupo de protección o de riesgo. Por tanto, dependen más de los amigos que de sus padres. Nunca falta el amigo inseparable o el grupo de amigos. Aunque generalmente desarrollan amistades con otros de su misma edad, también pueden encontrar amigos mayores o más jóvenes. (Bameveld & Barcelata, 2004; Santrock, 2006)

Conforme los adolescentes empiezan a separarse de sus familias y a pasar más tiempo con sus amigos o iguales, pasan menos tiempo con la familia. En relación a los hermanos, ya no sienten la necesidad de estar con ellos. De hecho están menos apegados a sus hermanos que a sus padres y amigos. A medida que avanzan en su adolescencia, se vuelven más distantes.

Si los hermanos son mayores, conservan cierta intimidad con ellos, incluso pueden admirarlos pero las relaciones son poco intensas. Si por el contrario son menores, sienten que les deben proteger, cuidar o supervisar. En general, las relaciones suelen mejorar a medida que los adolescentes crecen (Papalia, 2005)

Además, los adolescentes buscan a sus amigos para convivir con ellos por ser las personas con quien se identifican en valores morales y ambiciones. Para relacionarse con ellos, necesitan conocer si ese grupo de amigos es aceptado, si tiene estatus y reputación.

Si el grupo ofrece estatus, los adolescentes suelen elevar su autoestima, por esta razón eligen agruparse en bandas o pandillas. Pues desean participar con sus compañeros, estar integrados al grupo de iguales por el deseo de ser aceptados. Esto les lleva a adoptar las formas de conducta de sus compañeros.

Como se comentó anteriormente, pueden ser influencias positivas o negativas. Dentro de las influencias negativas están el uso de un lenguaje vulgar, robar, cometer actos violentos, ser irrespetuosos con los padres y maestros. En cuanto a las influencias positivas están quererse vestir como los demás, o querer pasar mucho tiempo con sus compañeros, pueden tener comportamientos prosociales que tengan una buena causa. (Santrock, 2006)

Los adolescentes tempranos aceptan más las influencias de sus iguales. Algunas investigaciones han encontrado que en el segundo y tercero de secundaria, debido a la necesidad de aceptación por parte de los compañeros, se intensifican los comportamientos antisociales. Pueden participar con sus compañeros en actos como robos, destrozos en propiedades ajenas, entre otros (Craig ,2009; Santrock, 2006)

Además de establecer relaciones entre amigos del mismo sexo, también lo hacen con personas del sexo opuesto. Las mujeres son las más tendientes a iniciar relaciones de amistad con el sexo opuesto probablemente porque la pubertad se inicia antes en ellas.

Al comienzo de la adolescencia (en etapa temprana) estas relaciones se dan dentro del grupo. Generalmente los adolescentes de 14 y 15 años prefieren más las relaciones de grupo que de noviazgo. Comienzan a salir juntos con miembros de ambos sexos. Debido a que en esta etapa temprana tienden más a probar y a descubrir cómo funciona convivir en grupos mixtos y en pareja.

Las primeras **relaciones de noviazgo** no son motivadas por aspectos románticos ni sexuales. Más bien les atrae más el físico y se interesan más por su propia imagen, Esto les permitirá adoptar actitudes de roles de género y de sexualidad sin sentirse tan comprometidos.

Para los adolescentes de mayor edad, el interés por el sexo opuesto se centra en la personalidad y la forma en que piensan, sobre todo en su futuro. Por tanto, en el noviazgo lo esencial es que tienen un compañero que los impulsa.

En la actualidad existe una forma de iniciar relaciones de noviazgo mediante las **cyber-citas** que contactan unos con otros a través de internet. El resultado puede dar cyber noviazgos y suelen darse más frecuentemente en adolescentes de secundaria. (Craig, 2009; Santrock, 2006)

En el contexto social, existen otros ámbitos en los que se desenvuelven los adolescentes y que tienen una gran relevancia. Por lo que es importante realizar un recorrido por ese otro mundo social, a parte de la familia, los noviazgos y amigos.

Las **pandillas y otros grupos** resultan ser de mayor influencia. Las pandillas son grupos reducidos con un promedio de cinco a seis miembros, suelen ser del mismo sexo y de edades cercanas. Se forman porque realizan actividades similares o solo por amistad. En las pandillas se comparten ideas, salen juntos, y desarrollan una identidad de grupo.

Hay **otros grupos extensos: las bandas**. La mayoría se une a estos grupos por reputación. Son menos personales que las pandillas. Se reúnen por

las actividades que realizan, de manera que pueden formar grupos bien definidos (Craig, 2009; Santrock, 2006).

En relación a esto, Santrock (2006) menciona que en un estudio realizado por Brown y Lhor (1987) se encontró que la pertenencia a un grupo social, contribuía a la autoestima de los adolescentes. Por ejemplo, el grupo de los atletas, a los orientados hacia los deportes, los populares, estudiantes líderes sociales, los normales, los que pertenecen a la masa general de estudiantes, los drogatas o macarras, conocidos por consumir drogas y otras conductas delictivas y los parias, escasos de capacidades sociales e intelectuales. Los atletas y los populares tenían alta autoestima, mientras que los drogatas y los parias, presentaban lo contrario.

Las tribus urbanas son una forma radicalizada y extrema de las pandillas o grupos. Se caracterizan por el rechazo de los jóvenes hacia un tipo de sociedad o hacia la misma familia. Necesitan del grupo para manifestarse pues les es difícil hacerlo de manera individual. Se da en todas las clases sociales. puede tratarse de grupos que realicen actividades delictivas o violentas; o grupos que se manifiestan como una crítica a la cultura y los valores como el caso de los punk, los heavy y muchos otros que además presentan una gama de corrientes, modas, apariencias, gustos y preferencias por lo extravagante y que forman valores propios. Todos los adolescentes que se unen a estos grupos en realidad lo que buscan es su propia realización (Pedagogía y psicología, 2001)

1.3.2.1 Otros influencias sociales

El lugar donde los adolescentes tienen la mayor oportunidad de interactuar con los amigos, los iguales, los grupos o pandillas, donde pueden establecer relaciones de noviazgo, es **la escuela**. El lugar donde además enfrentan otros eventos y situaciones que son importantes de mencionar. Por ejemplo, todos los adolescentes pasan por el proceso **de la primaria a la secundaria** que puede resultar estresante pues como ya se ha mencionado, coincide con diversos cambios: la pubertad y preocupaciones con la imagen corporal,

cambios en el pensamiento formal, mayor responsabilidad y el inicio de la independencia.

Los investigadores han encontrado que el primer año de secundaria puede ser muy difícil para muchos estudiantes. Algunos presentan un descenso en su rendimiento académico, también puede ser que les desagrada tanto el lugar como los profesores y se sientan poco motivados en las actividades del centro escolar

También pueden encontrar aspectos positivos: pueden sentirse más mayores o maduros, pueden pasar más tiempo con compañeros de grupo, tener amigos, pueden disfrutar de una mayor independencia y algunas materias pueden ser motivadoras e interesantes. (Santrock, 2003)

Psicológicamente, los adolescentes de 11 y 12 años pueden mostrarse adaptables y disciplinados, pero conforme avanzan en edad, se van mostrando más inquietos, menos disciplinados, y más reactivos a la autoridad del profesor. Hacia los 13 y 14 años aun cuando se muestran activos y juguetones, suelen ser más equilibrados pero no les agrada la autoridad. Se muestran más autónomos. Tienen mayor capacidad de concentración. Se interesan más por materias que perciben como prácticas y útiles del mismo modo que rechazan aquellas que no tienen aplicación, según su punto de vista.

En cuanto a la actitud hacia los profesores, se muestran reactivos a su autoridad, de mismo modo que con sus padres. De hecho, la imagen de los profesores ha menguado. Ya no son aquellas figuras de respeto y autoridad. Incluso, se les exige demasiado para que puedan ser considerados como capaces e interesantes (Pedagogía y psicología infantil, 2001)

Sobre el rendimiento académico y **problemas de aprendizaje** Santrock (2003) señala que los adolescentes que tienen un trastorno de aprendizaje presentan dificultades en al menos un área académica. Aclara que no representa un retraso mental y que incluso tienen una inteligencia normal o superior. Más bien, presentan problemas con los procesos de atención, pensamiento y lenguaje. Las áreas en las que suelen tener más problemas son en las matemáticas, la lectura y el lenguaje escrito.

Añade que es importante aplicar una mayor eficacia tanto de los profesores, como del centro educativo e incluso la intervención de los padres para lograr mejorar el rendimiento académico.

Al respecto, comenta que algunos estudios han revelado que cuando los padres tienen una mayor intervención y se muestran más implicados en los estudios de sus hijos, éstos mejoran académicamente.

La televisión, el internet y otros medios de comunicación masiva

La televisión como el internet tiene un alto impacto sobre los adolescentes además de ocupar mucho de su tiempo. La televisión tiene una alta capacidad de persuasión y ejerce una gran influencia: puede ser positiva o negativa. Por un lado, entretiene, informa, descarga el estrés, presenta diversidad de mundos y culturas, y por otro lado, presenta imágenes violentas, invita al consumismo, aporta una imagen sexual distorsionada.

En otros casos presenta ideas erróneas o fuera de la realidad, como problemas que se resuelven fácilmente y que todo acaba bien, toda pasa rápidamente, También comenta que los adolescentes tempranos entre 13 y 14 años tienden a ver más televisión que realizar actividades como la lectura o el ejercicio. Sin embargo, en estas edades comienza a incrementarse el interés por otros medios de comunicación como la radio, los videoclips, los Cd, incluso el cine. La mayoría pasan mucho tiempo escuchando **música**. Durante la adolescencia temprana hay una tendencia a escuchar la música más popular de las listas de éxitos.

La música controla sus estados de ánimo y les acompaña en su soledad. También existen relaciones de la música con los comportamientos de los adolescentes, ya sea por la música en sí o por las letras, por ejemplo, el Heavy Metal se asocia a comportamientos antisociales, incitación a prácticas sexuales, drogas y suicidio. El Rock, señala Santrock (2003) en algún momento se ha asociado con letras que influyen peligrosamente en temas como la sexualidad, la violencia, el consumo de drogas y actos satánicos. Sin embargo, aclara que una investigación comprobó que los preadolescentes y

los adolescentes no perciben contenidos sexuales en las letras de las canciones.

El internet es otro medio de comunicación de trascendencia e influencia y además el más recurrido por los adolescentes. A través de Internet se pueden hacer una diversidad de actividades como leer el periódico, comprar casi cualquier producto, jugar con personas de todo el mundo, charlar (*chatear*), trabajar desde el propio domicilio, entre otras. Permite investigar y obtener información actualizada de todo tipo.

Algunas investigaciones señalan que los niños y los jóvenes son los más asiduos usuarios de internet, debido a su curiosidad y porque se adaptan más a la tecnología. De los jóvenes mexicanos, de entre los 12 y 19 años, 48% utilizan la red en un promedio de 2 horas 41 minutos diarios. Actualmente 55% de las computadoras están instaladas en los hogares y 45% en empresas (asociación mexicana de internet, 2007 citada en Seguridad Padres, SEP)

Sin embargo es preciso tener cuidado con el uso de internet pues existen riesgos, no toda la información es adecuada o fidedigna, hay información falsa y peligrosa. Además, estar conectados al internet por varias horas puede provocar comportamientos antisociales y de aislamiento.

Dentro de los peligros están: el robo de identidad, robo de datos (Phishing), fraudes, ventas de armas, amenazas, pornografía infantil, comercio sexual infantil, maltrato infantil, abuso sexual, narcomenudeo. Los niños y adolescentes están expuestos a ver videos "snuff" que contienen muertes reales, violaciones y torturas, o chatear con personas desconocidas y peligrosas como pederastas, pueden ser víctimas de pornografía infantil, prostitución infantil, tráfico de órganos, entre otras.(Seguridad padres, SEP, SSP; Rice, 2009; Santrock, 2003)

El Facebook es una red social en Internet utilizada por millones de personas en todo el mundo. Es un sitio utilizado por adultos, empresas organizaciones y gobiernos. Este sitio sirve para platicar, compartir fotos, subir videos, mantenerse en contacto, compartir noticias, enviar felicitaciones, hacer negocios, encontrar amigos, entre otras cosas más. Aunque debe ser usado

por adultos, muchos adolescentes utilizan este medio. La edad mínima para pertenecer a Face book es de 13 años. La mayoría de ellos utiliza la red para socializar, mantenerse al día sobre lo que hacen sus amigos y parientes., buscar apoyo emocional, principalmente. Sin embargo también existen riesgos:

El más común es el acoso u hostigamiento en línea (cyberbullyng) por parte de sus conocidos, pueden dañar su reputación por los comentarios que hacen, pues generalmente lo que escriben y cuentan es un reflejo de lo que son. Cualquier cosa que se diga o escriba bajo el enojo u otro estado emocional queda escrito y es muy difícil de retirar; su información puede ser usada para conocer su ubicación física o para molestarlos; pasar demasiado tiempo “en línea” los aparta de su vida diaria y pueden entrar en contacto con adultos que puedan manipularlos o dañarlos. (Guía Face Book, sf)

Telefonía celular y mensajes de texto son otra forma de comunicación entre adolescentes para mantenerse en contacto. Principalmente se comunican mediante mensajes de texto y esto constituye un uso continuo durante todo el día, además de sustituir la comunicación verbal. Principalmente, se comunican con los amigos que con la familia. Aún es poca la investigación sobre los usos de celulares, sin embargo al igual que los demás medios de comunicación favorecen las relaciones con su medio social formado por sus iguales. (Arnett, 2008)

1.3.2.2 Conductas de riesgo en la adolescencia

Durante su desarrollo, los adolescentes experimentan una serie de actitudes y comportamientos debido a su deseo de independencia, por salir del control de sus padres, y en la búsqueda de identidad. Aunque son procesos que tienen como objetivo llegar a la adultez, en el inter pueden convertirse en tendencias enfermizas que les haga vivenciar situaciones de riesgo: como consumir drogas, adquirir enfermedades y cometer actos delictivos.

Principalmente en la adolescencia temprana es en donde se presenta una mayor tendencia a aceptar riesgos, pues los adolescentes buscan experiencias intensas, excitantes y emocionantes Por ejemplo, les atraen los videos musicales impresionantes, la música que aturde sus oídos, las películas

de terror, los juegos mecánicos extremos, el sexo , las drogas. Es un periodo de gusto por las aventuras, el riesgo y el deseo de vivir nuevas experiencias. (Dahl, 2004, citado en Santrock, 2006)

Estas conductas de riesgo, se deben a diversas causas: Pueden meterse en problemas por ignorancia o porque no se dan cuenta de los peligros; en ocasiones no se les da la información adecuada en cuanto a las advertencias y si las reciben, no las toman en cuenta. La mayoría de las veces, piensan que a ellos no les puede ocurrir algo negativo, por su sentimiento de invulnerabilidad (fábula personal), piensan que nunca sufrirán daños, que no se enfermarán o que no se pueden embarazar, por ejemplo (Craig, 2009)

Villar y Luengo (2003), señalan que varias investigaciones, han encontrado que los adolescentes están en riesgo de involucrarse tanto en conductas delictivas como en consumo de drogas. Cuando viven en hogares donde hay problemas entre los padres, o las relaciones entre padres e hijos son conflictivas, con poco o nulo afecto y la comunicación en la familia es deficiente,

Barcelata; Durán & Lucio (2004), señalan que existen diversos aspectos tanto familiares como escolares y con los amigos que están asociados con la presencia de conductas de riesgo. Comentan sobre un estudio en el que se comprobó que un bajo nivel de involucramiento familiar, un bajo nivel sociocultural y la influencia negativa de los amigos, junto con conductas de riesgo como **consumo de alcohol o drogas** dentro de la escuela, a su vez provocan un bajo rendimiento académico.

La mayoría de los adolescentes consumen drogas en algún momento de su desarrollo, ya sea alcohol, la cafeína, el cigarro, la marihuana, la cocaína u otras drogas. Algunas de las razones del consumo obedecen al estrés, al deseo de huir de responsabilidades y de tomar ciertas decisiones.

Santrock (2006), señala que la mayoría de los investigadores han descubierto que el consumo de drogas durante la infancia y la adolescencia temprana tiene efectos más negativos a largo plazo en lo que respecta a acciones responsables, a diferencia de quienes lo hacen en adolescencia tardía. Además de que asumen roles de adultos sin haber resuelto su

desarrollo socioemocional. Algunos se casan o empiezan a trabajar de manera prematura.

Comenta también que un estudio reveló *que el* consumo de drogas en la adolescencia temprana, se relaciona con ciertos factores presentes durante la niñez temprana tales como ser varón, tener padres adictos, o padres con un bajo nivel verbal y pocas habilidades para resolver problemas.

En México, quienes más consumen drogas son los adolescentes, situados en edades de 10 a 25 años; la mayoría son hombres. Las drogas de mayor consumo son alcohol y tabaco. Les siguen primeramente la marihuana, luego la cocaína, los inhalables (tinner, pegamentos, lacas, gasolina, pinturas, productos en aerosol, PVC, activo y cemento). Estos últimos son los más utilizados por adolescentes de escasos recursos, (Ensanut, 2006; Díaz-Barriga; 2003; Consejo nacional de población, CONAPO, 2010)

Las cifras que aportan tanto Ensanut, como Conapo, sitúan edades de entre 10y 19 años, de los adolescentes que consumen drogas.

Por último, en La situación actual de los jóvenes, CONAPO (2010) se expresa que:

El inicio de los jóvenes en el consumo de tabaco y alcohol puede obedecer a diversas causas, entre ellas la búsqueda de experiencias nuevas, la necesidad de identificarse y obtener la aprobación de los pares, el uso que se le asigna como vehículo de socialización —particularmente en los mensajes de los medios de comunicación—, e incluso, conforme se hace más frecuente su uso, la satisfacción de una adicción

La ingesta de estas sustancias representa un riesgo severo a la salud, tanto de forma directa como indirecta, particularmente en el caso del alcohol, el cual disminuye la capacidad de las personas para dimensionar de manera adecuada su exposición a situaciones que ponen en peligro su vida o la de los demás.(pag.48)

Otras conductas de riesgo muy recurrentes en los adolescentes son la delincuencia y violencia, En relación a este tema, Barcelata, Durán y Lucio (2004) realizaron un estudio en adolescentes mexicanos en edades de 13 a 18

años, ambos sexos, que presentaban problemas de conducta y asistían a consulta psicológica. Con el propósito de encontrar indicadores de malestar psicológico en éstos; mediante la exploración de áreas como familiar, personal, escolar, salud, social, y sexual desde la perspectiva del propio adolescente.

Encontraron algunos indicadores de problemas emocionales en todas las áreas en particular la familiar y la de salud, relacionados específicamente con la interacción con los padres, la autoimagen, y conductas de consumo de cigarro y alcohol; algunos de estos indicadores se presentaron con mayor frecuencia en hombres que en mujeres y viceversa.

Por ejemplo, en el área familiar destacan problemas como: falta de comunicación con los padres, constantes pleitos con pares y hermanos, presión por parte de los padres, tendencia a quererse fugar de casa (principalmente las mujeres). En general, las mujeres reportaron tener más problemas que los hombres.

En el área personal; aproximadamente el 50% del grupo clínico no está satisfecho con su imagen corporal, las mujeres son las que más presentan problemas con su imagen, Se perciben temerosas y con dificultades de concentración, se sienten más impopulares, También en mayor proporción que los hombres La mayoría (ambos sexos) se describen como irritables y con pensamientos repetitivos. Manifestaron tener poco apetito. Los hombres por su parte, se perciben más inteligentes y con habilidades.

Respecto al área escolar, la mayoría reporta problemas escolares con el bajo rendimiento y materias reprobadas, se presenta más en los hombres que en las mujeres. Asimismo, mayor número de chicas reportan tener dificultades de relación con los maestros.

En el área Salud se detectaron algunos indicadores que plantean el riesgo en el abuso de alcohol y sustancias tóxicas en el caso de las mujeres, alcohol y tabaco en hombres.

En relación con el área Sexual, se encontró que un alto porcentaje de los adolescentes reciben información en primer término de la escuela, en segundo

lugar de los medios de comunicación masivos como la televisión, y en tercer lugar de sus padres y de sus amigos.

En el área Social no se encontraron indicadores de problemas relevantes; sin embargo, las mujeres suelen apoyarse en las amigas, en particular una amiga inseparable, mientras que la tendencia de los hombres es juntarse en grupos.

Existen otras conductas de riesgo tales como delincuencia y violencia. Específicamente **delincuencia Juvenil** es el término que se usa para describir un acto de violación o infringimiento de la ley realizado por una persona joven.

Los actos delictivos abarcan desde hurtos, actos de vandalismo, robo, violación y asesinato, riñas, golpear personas, dañar o golpear objetos.

Son varias las causas de la delincuencia y actos violentos: la herencia genética, los problemas de identidad, (necesidad de buscar con quien se sentirse aceptados, o quien le de fuerza a su imagen); el deseo de estatus y atención(por eso se arriesgan al meterse en problemas pues ganan prestigio al salir triunfantes); las influencias del entorno (principalmente el grupo de amigos con quien se identifica), las relaciones familiares, pero quizás una explicación más convincente es que el adolescente no quiere o no puede adaptarse a la sociedad y no ha adquirido maneras adecuadas para desahogar su ira y frustración. Les gusta ser rudos y mostrar superioridad a través de cometer actos antisociales. Generalmente son los varones quienes más presentan conductas delictivas.

Puede decirse que la actitud desafiante es característica de la adolescencia, pero cuando se conjugan todos los factores, genéticos, psicológicos y socio ambientales con características negativas, da como resultado una conducta delictiva (Craig, 2009; Palacios, 2005; Pedagogía y Psicología, 2001; Santrock, 2003).

No se puede dejar de lado la influencia de los medios de comunicación masiva que ejercen una gran influencia en **conductas delictivas y violentas**; al presentar programas con contenido violento y con personajes que incitan a la

imitación de ataques, agresiones y actos violentos, robos, consumo y venta de drogas.(Craig,2009)

En lo que respecta a México, la delincuencia juvenil es alta. En 2004, 47 de cada 100 personas que cometieron delitos fueron jóvenes situados en edades de 15 a 29 años. En su mayoría hombres. Sin embargo, las mujeres están en proporción de 36 de cada 100 personas, situadas en edades de entre 18 y 29 años. (INEGI Jóvenes06, 2006)

Sin embargo, pese a las dificultades y conflictos que se presentan en la adolescencia, es importante resaltar que adolescencia no es sinónimo de tragedia y problemas sin solución. Hay que recordar que las mayorías de los conflictos son inherentes a la adolescencia, son parte del proceso en el camino de la niñez a la adultez y que además, tienen una función positiva dentro del desarrollo pues las discusiones y negociaciones favorecen el desarrollo de la autonomía y al desarrollo de la identidad. (Craig, 2009; Santrock, 2006).

Sobre todo, es importante destacar que la mayoría de los estudios realizados por lo menos en los últimos 25 años, indican que aunque en la adolescencia temprana aparecen problemas y conflictos entre padres e hijos, en la mayoría de los casos, todo fluye positivamente, se mantienen las familias unidas, sobrepasan las dificultades y el afecto permanece. La realidad es que solo un mínimo de casos tendrán problemas graves, sobre todo aquellos que tuvieron una niñez problemática. Y como se mencionó anteriormente, solo un mínimo porcentaje (5 a 25 %) de las familias que viven en un clima positivo en la infancia experimentarán problemas serios en la adolescencia (Craig, 2009; Oliva, 2006; Santrock 2003)

Respecto a esto, Bameveld y Robles (2011) realizaron un estudio sobre límites y rebeldía en adolescentes mexicanos, Aplicaron una escala para medir la actitud de límites sociales, Eligieron adolescentes de ambos sexos de 12 a 19 años, estudiantes de secundaria y preparatoria. Encontraron que los jóvenes en ambos sexos, tienen una mayor preferencia de ajustarse a los límites, acatar las reglas establecidas y a no transgredir los límites. La única diferencia significativa que encontraron fue que las mujeres prefieren y conocen más la negociación. Concluyen Bameveld y Robles (2011) que sus resultados coinciden con los de otros países y plantean que se debe revisar y corregir la

imagen popular que se tiene de los adolescentes, como personas problemáticas, conflictivas y “rebeldes sin causa”

Conocer sobre el mundo adolescente, permite entender lo que sienten, piensan y experimentan esos niños que se van transformando en adultos. A los padres principalmente les corresponde la tarea de aprender sobre sus hijos adolescentes para poder ayudarles a crecer, madurar y sobre todo, entender que solo es un proceso en el que ellos y sus hijos están aprendiendo en medio de conflictos y contradicciones que a su vez enriquecen su relación.

A continuación se presenta un esquema que resume el desarrollo adolescente:

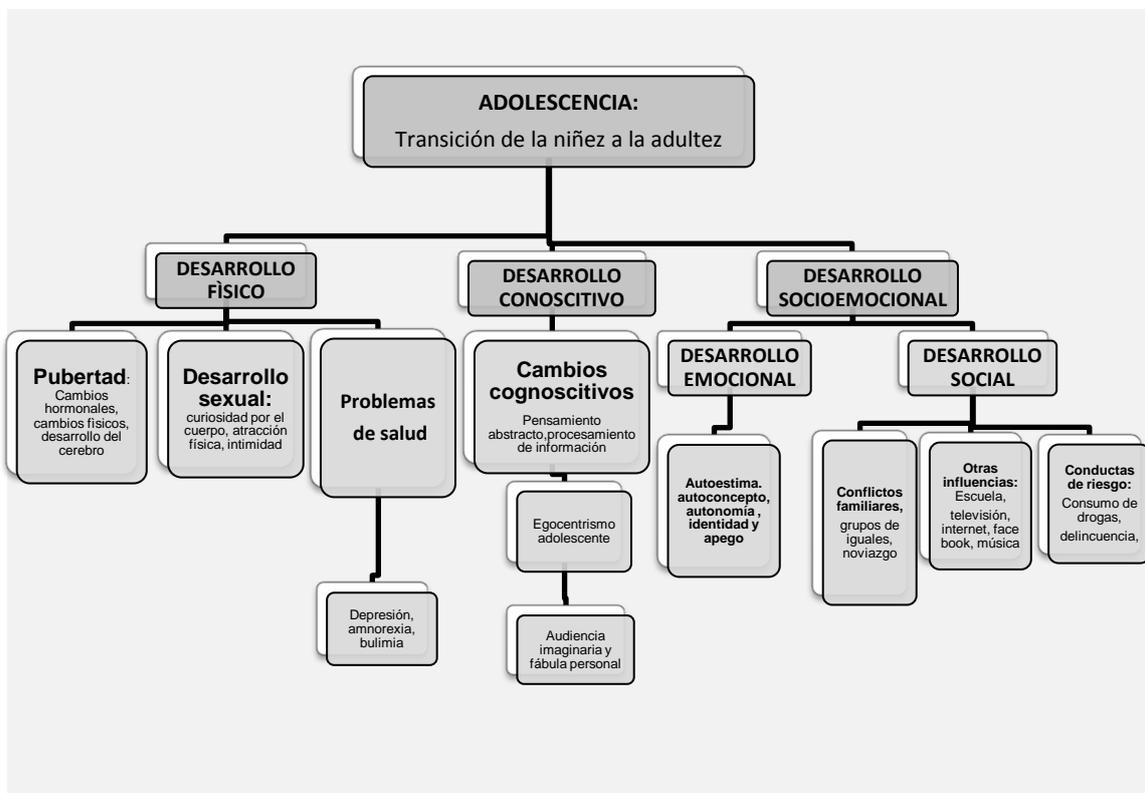


Fig. (5) Esquema de desarrollo adolescente.

Basado en Craig, 2009; Rice, 2005; Papalia (2002); Santrock (2003,2006)

Capítulo dos

FAMILIA, ESTILOS PARENTALES Y PRÁCTICAS PARENTALES

(AUTORIDAD, REGLAS Y LÍMITES)

En el capítulo anterior se ha revisado el mundo adolescente. En este capítulo se hará una revisión sobre la familia, sus funciones, estructura, y dinámica; así como todos aquellos factores relacionados con los padres y la forma de educar y socializar a sus hijos.

Se presenta un panorama de la familia en el que están insertados los padres y los hijos, de manera que se pueda entender que así como los adolescentes llevan un proceso y que están en desarrollo, los padres como adultos también están en un proceso de crecimiento, aprendizaje y desarrollo (Díaz, 2009)

Los psicólogos evolutivos contemporáneos exponen que el desarrollo humano no se acaba cuando llega la adultez, como si ésta fuera la meta, sino que continúa el ciclo vital, hasta la vejez y la muerte (Santrock, 2006).

En la segunda parte se presentan los estilos parentales y prácticas de crianza. Estos temas permitirán conocer todavía más acerca de los padres, sobre cómo éstos utilizan su experiencia, cultura y creencias además de lo aprendido de sus familias de origen para educar a sus hijos. Incluyendo temas como autoridad o control, afecto, reglas y límites.

2.1 Familia

Partiendo de que los seres humanos son seres sociales por naturaleza, se entiende que para desarrollarse y sobrevivir es necesario estar agrupados, El desarrollo de un niño o una niña siempre se da dentro de una familia o comunidad que lo acepta y le da afecto y reconocimiento, Es el lugar donde el ser humano aprende a crecer, a relacionarse con los demás, a compartir y a donarse a sí mismo, al respeto, al servicio y al amor al prójimo. Por eso la dimensión familiar tiene una gran importancia, pues es donde se adquieren los primeros patrones de socialización (Gómez, 2004; Granados, 2004)

Es importante resaltar que en esta época, la familia ha sufrido cambios. Conforme evoluciona la sociedad y debido a condiciones económicas, culturales, sociales, incluso jurídicas y demográficas. Se puede decir que la familia es un producto de la sociedad y refleja su cultura. En este sentido, hay que cambiar la visión que se tiene de ella y dejar de verla en la forma tradicional (Morgan, 2007; Valladares, 2010). Hay que definir a la familia desde la perspectiva actual:

En donde familia es un grupo de personas unidas por los vínculos del matrimonio, de parentesco, sanguíneos, o de adopción. Constituye el primer grupo social al que pertenecen los seres humanos y la principal influencia socializadora y transmisora de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos, protección, compañía, seguridad, normas, códigos y reglas de conducta; que al integrarlos en la personalidad de sus miembros cumple el objetivo de adaptarlos a la sociedad (Díaz, 2009; Gómez; 2004; Herrera, 2011; Morgan, 2007; Rice, 1997; Palacios, 2005).

Sin embargo, no se puede omitir que en la actualidad se han acrecentado los problemas y conflictos al interior de las familias: violencia intrafamiliar, drogadicción, abandono, entre otros y, esto es un reflejo de que la familia tanto en su estructura como en su dinámica proporcionan también factores de riesgo y problemas emocionales (Barcelata, Durán & Lucio, 2004; Gómez, 2004) De ahí que se diga que “la familia es lo mejor y lo peor que tenemos” (Minuchin & Fishman en Herrera, 2011)

De acuerdo a cómo se realicen las funciones de la familia, será el nivel de desarrollo, adaptación y socialización de los miembros.

Las funciones de la familia son las actividades que se realizan de manera cotidiana, las relaciones sociales, las actividades dentro y fuera de la familia y los efectos que se provocan. Las principales acciones incluyen comunicación, unión, poder, resolución de conflictos, afectos y control de conducta (Peña & Rojas. 2010; Valladares, 2008)

Existen diferentes enfoques de las funciones de la familia, sin embargo las funciones básicas son aquellas que cubren las necesidades primordiales del ser humano tanto biológicas como psicológicas y sociales:

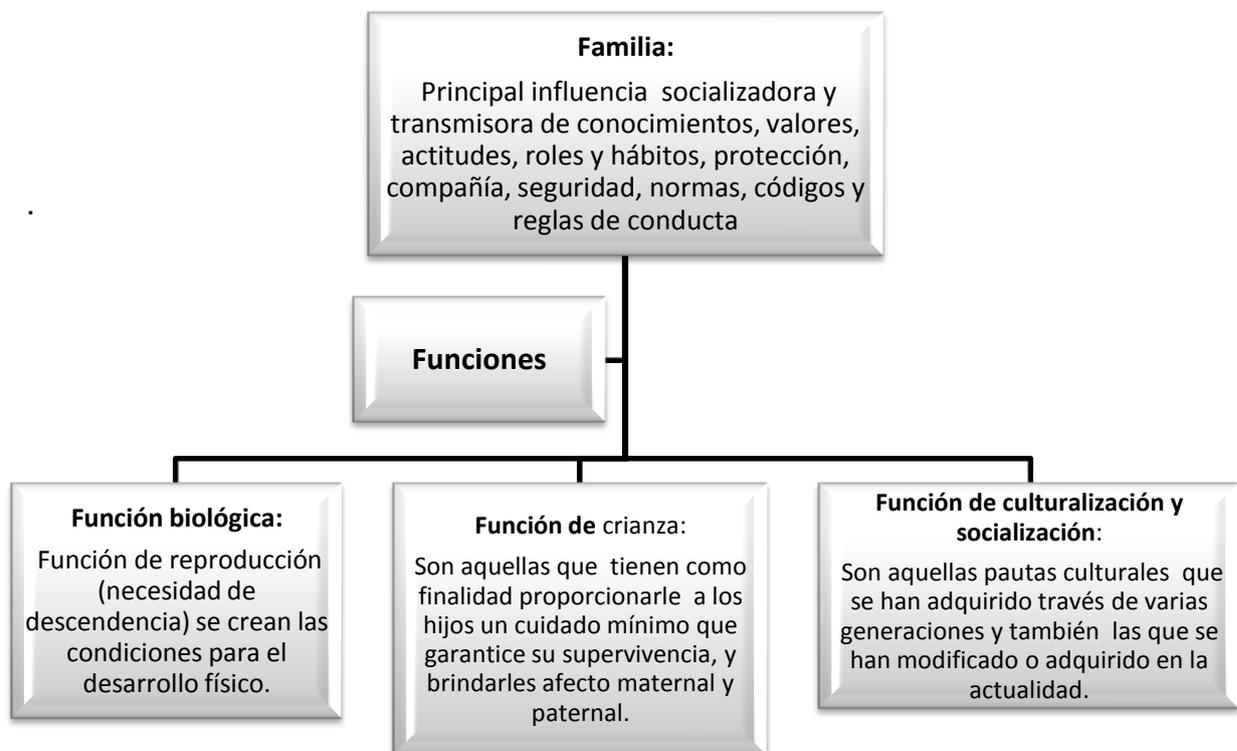
Función biológica: Función de reproducción (necesidad de descendencia) Se crean las condiciones para el desarrollo físico.

Función de crianza: son aquellas que tienen como finalidad proporcionarle a los hijos un cuidado mínimo que garantice su supervivencia, y brindarles afecto maternal y paternal.

Función de culturalización y socialización: Son aquellas pautas culturales que se han adquirido través de varias generaciones y también las que se han modificado o adquirido en la actualidad.

La socialización de los miembros es especialmente importante desde la infancia hasta la etapa del adolescente y adulto joven. Las funciones principales son protección y continuación de la crianza, la enseñanza del comportamiento e interacción con la sociedad, la adquisición de una identidad de género, la inculcación de valores sociales, éticos, morales y la confirmación de una identidad personal, familiar y social

En la figura 6 se presenta un esquema sobre la familia y sus funciones.



A la vez son **funciones educativas**, pues se incluyen las **normas y reglas de convivencia**, y todo aquello que conforma una “formación ideológica”, Incluso las conductas de autocontrol o autorregulación, fuerza psíquica para enfrentar experiencias, moldeamiento de roles sexuales que a su vez sienten las bases para una madurez sexual .

En conclusión, las funciones de la familia cumplen con tres funciones primordiales: **Promover la supervivencia** de sus miembros a través de la satisfacción de necesidades básicas: alimento, sustento, abrigo, techo, educación. Incluso necesidades materiales y económicas. Las funciones que favorecen la integridad física como el cuidado físico, la salud física y mental

Satisfacer necesidades emocionales para el desarrollo psicológico. Proporcionar apoyo emocional en la solución de problemas y el favorecimiento de la autoestima, la identidad personal, autonomía, aspiraciones, motivaciones, obligaciones, normas y valores que proporcionen una estabilidad emocional.

Actitud y adaptación ante la sociedad. Mediante la enseñanza de normas sociales, patrones de conducta y valores (Proceso de socialización) (Morgan, 2008; Peña & Rojas, 2010; Valladares, 2008).

Dependiendo de la manera en que cada familia cumpla con sus funciones y cómo se desarrolle la dinámica familiar, se definirá a **la familia como funcional o disfuncional**. González y Gandol (2005) afirman que en el peor de los casos, entre más complejos sean los problemas familiares, se da una familia “multiproblema” en la que a parte de las dificultades, las relaciones resultan dañadas.

Las familias disfuncionales suelen presentar fracaso en los roles parentales. Viven con conflictos constantes, fuertes resistencias al cambio, continuas amenazas de separación; ausencia de reglas o reglas poco explícitas, límites confusos; mal funcionamiento social, problemas afectivos; por lo que necesitan con mayor fuerza ayuda profesional (González & Gandol, 2005).

Lo ideal es buscar la funcionalidad adecuada para favorecer la salud física y mental de los miembros de la familia (Peña & Rojas, 2010) Pero aun cuando

surjan problemas y conflictos, la familia debe y puede ofrecer los recursos para enfrentar los conflictos, crisis y problemas que pueden presentarse a lo largo del ciclo evolutivo familiar (OMS citado en Peña & Rojas, 2008) (Ver fig.7)

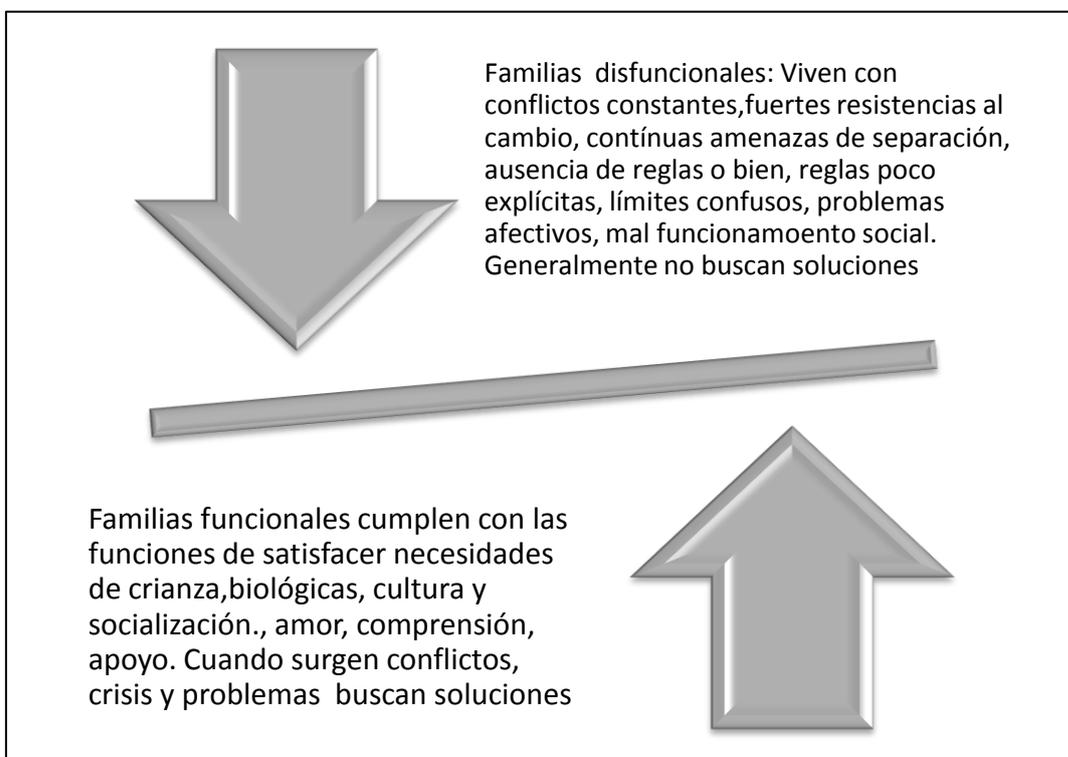


Fig. 6. La familia y sus funciones.

Basada en: Díaz (2009); Gómez (2004); Herrera (2011); Morgan (2007); Palacios (2005); Peña y Rojas (2010); Rice (1997); Valladares (2008)

Por otro lado, los cambios socioculturales, políticos, económicos, demográficos e ideológicos; han provocado diversidad de **familias que se clasifican por su estructura**, por el número de miembros, y otras condiciones. Por el número de miembros que da lugar al tamaño de la familia: a) Familia grande: más de 6 miembros b) Familia mediana: entre 4 y 6 miembros c) Familia pequeña: entre 1 y 3 miembros (Valladares, 2010)

Aunque existe ya una gran diversidad de tipos de familia, la mayoría de los estudiosos coinciden en cinco tipos principales: Familia nuclear, familia extensa, familia monoparental, familia mixta o reconstituida y familia binuclear.

Las familias nucleares se conforman por el padre, la madre y los hijos, es considerada como la forma tradicional de familia. Puede también ser el

matrimonio sin hijos. Se trata de una pequeña unidad familiar, donde los roles están bien distribuidos.

La familia extensa está conformada por varias familias compartiendo el mismo territorio. Generalmente convive la familia nuclear con los padres de alguno de los esposos; o pueden estar compartiendo con otros parientes. Pueden ser dos generaciones o más. Incluye hijos casados con descendencia o sin ella. Es importante aclarar que el término familia extensa también alude a los padres, hermanos y abuelos, a la familia de origen, pero conserva su estructura nuclear.

La familia monoparental, es la formada por los hijos y uno de los padres Si la pareja sufrió muerte, separación o divorcio de uno de los dos cónyuges, o puede no haber estado casado.

Familia mixta o reconstituida: Está formada por una persona viuda o divorciada, con o sin hijos que contrae nuevas nupcias con otra persona, sea casada o no y que puede tener o no hijos. Si ambos cónyuges tienen hijos y se juntan ya sea que se casen o no, forman una familia compuesta. También suele denominarse de segundas o terceras nupcias.

Familia binuclear que es una familia dividida en dos por causa de divorcio. O sea, la familia nuclear de la madre y la familia nuclear con el padre compartiendo los hijos (Herrera, 2011; Rice, 1997; Peña & Rojas, 2010; Valladares, 2008) (Fig. 8)

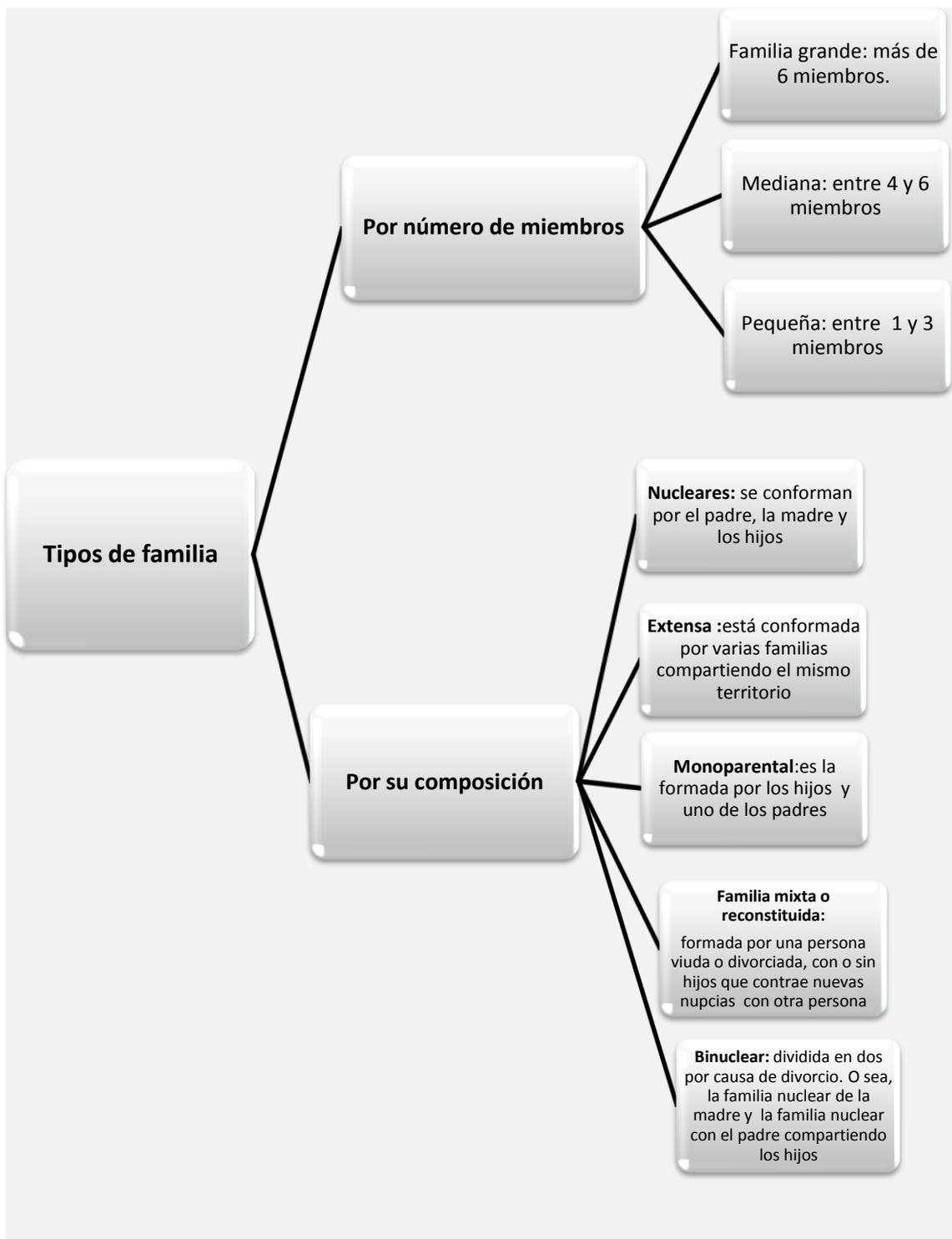


Fig.8 Clasificación de los tipos de familia: por su tamaño y por su estructura
 Basada en: Herrera (2011); Rice (1997); Peña & Rojas (2010); Valladares (2008)

Al respecto, en 1998, durante la Conferencia Internacional sobre Población y Desarrollo (CIPD), se reconoció que además de la nuclear en México y en el

mundo existen otros tipos de familias como las patriarcales y matriarcales que se constituyen sobre la figura del padre y la madre respectivamente. Otras son las varilocal (conviven con la familia del varón), la poligámica es decir, donde el varón convive con varias mujeres o las conmuterss conformadas por cónyuges que viven en sitios diferentes por razones de trabajo y sólo conviven los fines de semana o en vacaciones (Martínez, 2003).

No pueden dejar de mencionarse las familias homosexuales formadas por adultos del mismo sexo que viven juntos con sus hijos. Y las cohabitantes, formadas por adultos del sexo opuesto que viven juntas, con o sin hijos sin que exista matrimonio legal. (Rice, 1997) Incluso hay un tipo de familia como es el caso de los hogares DINK (“Double Income No Kids” o “Doble Ingreso Sin Hijos”) En México los hogares DINK, tienen una presencia menor y son constituidos por una pareja sin hijos en la que ambos cónyuges trabajan de manera asalariada y manifiestan no desear tener descendencia (Secretaría de Gobernación,SEGOB,2010)

En México, tanto INEGI como Conapo, han clasificado a las familias con el término de hogares familiares. Por tanto, un hogar familiar es considerado como tal, si al menos uno de los integrantes tiene parentesco con el “jefe o jefa” del hogar. A su vez se divide en hogar: nuclear, ampliado(o extenso) y compuesto.

Un hogar no familiar es en donde ninguno de los integrantes tiene parentesco con el jefe o jefa del hogar. Se divide en: hogar unipersonal y corresidente.

En México, según INEGI (2010), de cada **100** hogares:

64 son nucleares formados por el papá, la mamá y los hijos. También se consideran las parejas que viven juntas y no tienen hijos; 24 son ampliados y están formados por un hogar nuclear y otros parientes (tíos, primos, hermanos, suegros, etc.) 1 es compuesto y está conformado por un hogar nuclear o ampliado, mas otras personas que no tienen parentesco con del

hogar; 1 es corresidente y está formado por dos o más personas que no tienen parentesco y 9 son unipersonales, integrados por una sola persona. (fig. 9)



Fig.9 Distribución de los tipos de familias en México. Basada en datos de INEGI (2010)

La importancia de conocer la estructura familiar reside precisamente en que esto representa una diversidad de influencias sobre todo en la socialización y educación de los hijos. Pues ahora la influencia es variable. Ya no se trata de la familia tradicional nuclear y numerosa donde la madre estaba en la casa al cuidado de los hijos, el padre era el principal proveedor, o también la familia extensa que todavía hace algunas décadas predominaban en el país. Donde estaban bien delimitados el mundo adulto y el mundo de los hijos, y la influencia en la socialización por parte de los abuelos, tíos y demás parientes era mayor y con una tendencia más estricta en la educación (Rice, 1997; Barocio, 2004)

2.1.1 Ciclo vital de la familia y de los padres

Ciclo vital es un concepto que utilizan los estudiosos del desarrollo humano para hacer referencia al proceso de desarrollo que dura toda la vida y que puede ser estudiado científicamente desde muchas áreas o disciplinas: psicología, psiquiatría, antropología, biología, genética, la ciencia familiar, la educación, la historia, la medicina y la filosofía. (Papalia, 2005; Santrock, 2006)

En este caso, el ciclo vital se revisa desde dos áreas: la familia y el referente al desarrollo adulto, enfatizando el periodo donde convergen padres de mediana edad e hijos adolescentes. No se pretende ahondar en estos temas de manera exhaustiva; pero sí es importante observar algunos aspectos.

El ciclo vital de la familia es el proceso en el que se pasa por diferentes momentos. Diversos estudios aportan información acerca de estos instantes a través del tiempo. Aunque difieren en algunos aspectos la mayoría de los teóricos coinciden en que en el ciclo vital de la familia y de los seres humanos se dan momentos críticos y de transición. (Cebotarev, 2003; Papalia, 2005; Rice, 1995; Santrock, 2006)

Dentro de varios modelos teóricos, hay uno que explica por qué se dan los cambios y transiciones en el desarrollo: **el modelo de crisis normativas** que describe el desarrollo humano como una secuencia de cambios biológicos,

sociales y emocionales relacionados con la edad. Como la mayoría de las personas experimentan algunas crisis bien establecidas, se consideran como “sucesos normativos”. Algunos de estos tienen bases biológicas como la pubertad y la menopausia que están reguladas por un “reloj biológico” que se dan en edades específicas.

Otras crisis ocurren debido a normas sociales que de algún modo determinan lo que es apropiado para las personas en ciertas edades. Cada sociedad establece un “reloj social” que determina cuando o a que edad deben suceder acontecimientos y actividades. Por ejemplo, existe una edad en la que se debe ir a la universidad, para casarse, para tener hijos, etc. (Rice, 1997)

En este sentido, las etapas del ciclo vital son un marco de referencia, pues existen situaciones que salen fuera de lo común, por ejemplo, hay personas que se casan muy jóvenes o tienen hijos en la adolescencia; otras más tarde que el promedio, entre otras situaciones. Lo importante, es observar que el desarrollo humano va muy de la mano con el desarrollo de la familia. A continuación se presentan las etapas del ciclo vital de la familia que incluyen aspectos del desarrollo humano

1. **Abandonar el hogar paterno y convertirse en un adulto soltero.** Es un momento de independencia, de salida del núcleo familiar de origen. Es la entrada a la edad adulta. Lo idóneo es que el adulto joven salga de su familia sin romper los vínculos familiares y, que no sea por huir. Tendrá que plantearse objetivos: trabajar, ponerse metas, ser autosuficiente, haber adquirido una identidad. Plantearse qué aspectos de su familia de origen va a adoptar, que va a cambiar para que pueda formar una nueva familia.

2. **Unión con otra persona o matrimonio.** Es una etapa de reorganización y reestructuración tanto con la pareja como en la relación que tendrá con su familia de origen, con sus amigos con la inclusión de su cónyuge. Se trata de la unión de dos sistemas familiares y la formación de un tercer sistema en el que los temas más importantes comprenden: Ser padres y

convertirse en una familia con hijos. Es un momento de mayor responsabilidad por el compromiso y nuevo papel de padres.

Es una etapa difícil pues habrá que ir realizando una trayectoria larga de trabajo profesional. Otros tienen hijos fuera del matrimonio o tienen varios matrimonios, etc. (Rice, 1997; Santrock, 2006)

3. Adaptándose a los cambios en el desarrollo de sus hijos. A propósito de esto, surgen conflictos en la pareja debido a los roles como padres sobre todo en las responsabilidades, las dudas, las confusiones, la incapacidad para manejarse de manera competente como padres. Desacuerdos en la manera de criarlos y educarlos. Además de lidiar con todos los cambios que traen consigo la existencia de los hijos, pues habrá que dividirse entre ellos y la pareja, acaso alguno dejará de trabajar, lidiar con los gastos, etc. Es una etapa de ajustes y acoplamiento entre intereses, roles y necesidades.

4. La familia con adolescentes. Este es un periodo en el que coinciden dos momentos de transición, la de los hijos adolescentes y la de los padres. Los hijos en este periodo están sujetos a cambios por la pubertad, por la búsqueda de la autonomía e identidad, los niños se convierten en adolescentes rebeldes, situación en la que los padres tiende a actuar ya sea de manera más estricta y, obligan a sus hijos a aceptar valores y creencias paternas; o bien, pueden ser permisivos concediéndoles muchas libertades.

La mayor dificultad reside en que esta etapa adolescente, coincide con una etapa de cambios y crisis de los padres. Éstos se enfrentan a lo que algunos autores denominan “crisis de la mitad de la vida”, pues son momentos difíciles y de cambios importantes de los adultos que andan entre los 40 y 45 años. Aunque algunos autores plantean las edades de 35 a los 43, o de los 30 a 50 años.

Esta crisis suele presentar algunas características: sensación de que el tiempo se les escapa, de que pierden el control sobre sus hijos. Por tanto, es una transición entre la juventud y la edad madura, por lo que hacen una revisión y reevaluación de la juventud y ajuste psicológico. El conflicto principal

está entre ser joven frente a ser viejo. Por tanto hay una mayor preocupación por la salud, el cuerpo y la vida sexual,

En cuanto a la relación de pareja, surge un cierto grado de insatisfacción. Algunos padres pueden sentirse frustrados por su matrimonio o por su trabajo. Surge una reevaluación de su carrera profesional y se plantean si realmente están satisfechos y si han logrado sus objetivos; aunque ya han logrado ciertas metas, se plantean otras así como nuevos retos.

Por otra parte, piensan en el futuro y se cuestionan cuánto tiempo les queda para conseguir lo que desean. Pueden sentir que su vida carece de sentido y miran el futuro con sentimientos de disminución y fracaso, al sentir que su mundo se desmorona y que no son capaces de resolver los problemas. Otro motivo de preocupación son los gastos, pues con hijos adolescentes gastan más.

Aunque las mujeres presentan estas mismas características, sus conflictos suelen ser más fuertes y más largos a causa de la cultura de roles, que les proporciona restricciones psicológicas y ambientales, Por ejemplo, se preocupan más por su físico, al tener canas y arrugas, sienten que la sociedad las juzga por su apariencia. Si trabajan, tienen mayor carga, pues se ocupan del hogar, los hijos y el esposo. Sin olvidar que es el periodo de climaterio, de cambios hormonales y emocionales precedentes de la menopausia.

Además, en este periodo les toca a los padres, ser el puente entre dos generaciones: la de sus hijos y la de sus progenitores. Esto representa un doble esfuerzo pues generalmente alternan con las responsabilidades de los hijos, de sus padres y son quienes concilian estas dos generaciones en cuanto a tradiciones, costumbres, ritos, comportamientos, formas de ser y de pensar. Por eso les llaman, la generación del Sándwich.

Aunque la mayoría de los investigadores aclaran que las crisis graves en este periodo no son tan comunes. Se da cierta ansiedad y estrés. En general, a pesar de algunas crisis, la mayoría presentan vitalidad y vigor renovados.

(Craig, 2009; Feldman, 2007; Rice, 1997; Papalia, 2005; Santrock, 2003; Santrock, 2006)

5. La familia a mitad de la vida. En esta etapa se da la partida de los hijos. Por tanto se establecen fuertes vínculos entre las generaciones y hay una mayor adaptación de los cambios. Es un momento en que los esposos se quedan solos, es la etapa del nido vacío, lo que propicia una mayor comunicación entre los esposos (Craig, 2009; Rice, 1997; Papalia, 2005; Santrock, 2006; Santrock, 2003)

6. La familia en la parte final de la vida. Es el momento de ser abuelos, de jubilación de los padres, Puede ocurrir la muerte de alguno de los cónyuges, entonces la viudez obliga a una nueva reestructuración y ajuste. (Oliva, 2006; Santrock, 2006)(Ver figura 10)

Lo anterior muestra el carácter dinámico de la familia, la cual cambia constantemente a medida que avanza en su ciclo vital. Los miembros crecen, maduran, abandonan y envejecen. Como consecuencia, cambian las necesidades, los intereses, los tipos de apoyo y cuidados. Los papeles se modifican continuamente. (Cebotarev, 2003)

Pero más allá, la familia como mediadora entre los individuos y la sociedad, tiene que ajustarse a las demandas de la sociedad; lo que implica transformaciones en las relaciones intrafamiliares y extrafamiliares.

Según Cebotarev (2003), a medida que la familia avanza en su ciclo vital, surgen nuevas contribuciones a la sociedad, como también nuevas expectativas familiares. Éstas se agudizan en la pubertad y en la adolescencia, justo cuando los hijos comienzan a independizarse y reclaman su autonomía.

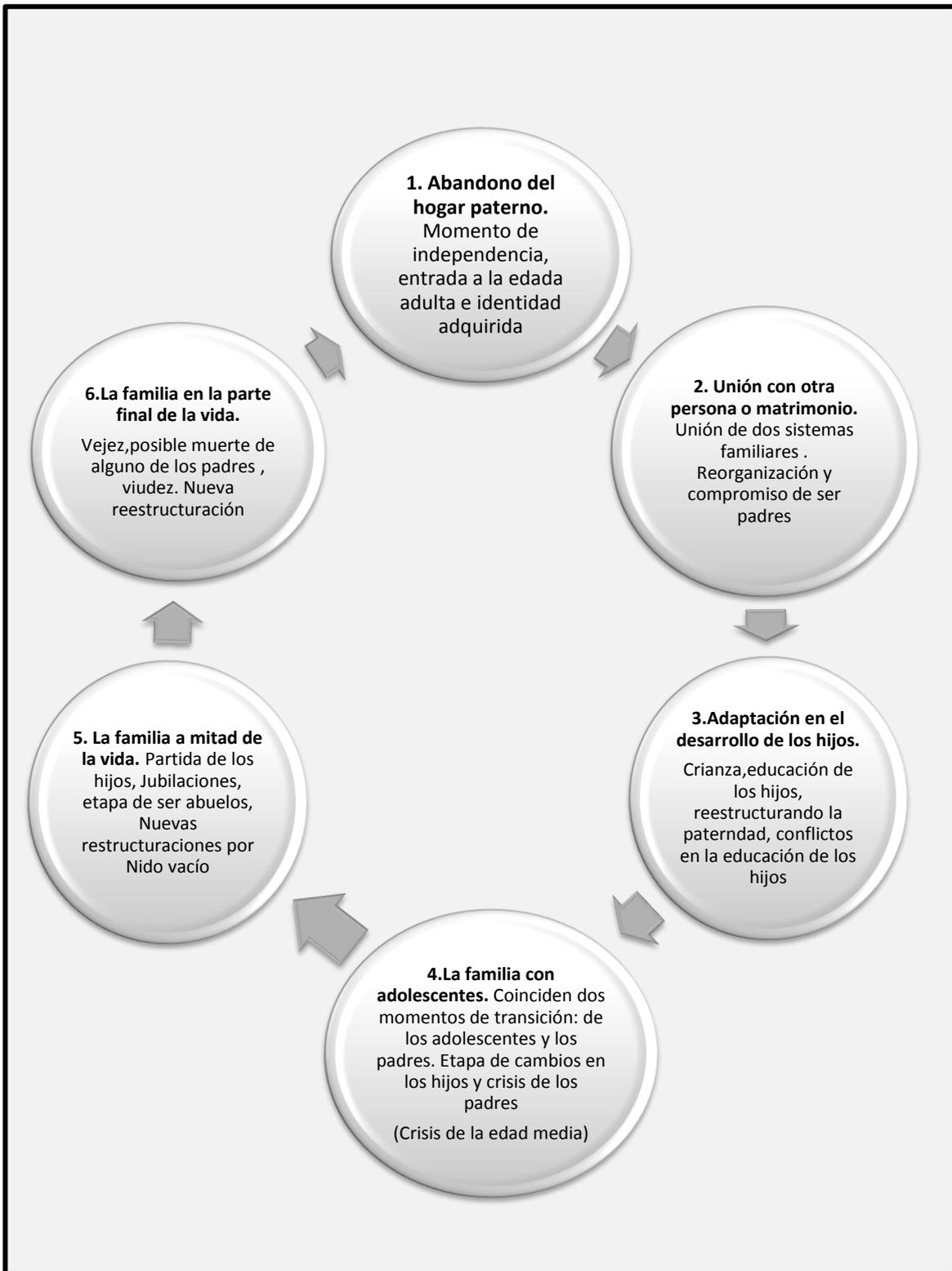


Fig.10 Ciclo vital de la familia y sus principales características

Basado en: Craig, 2009; Feldman, 2007; Oliva, 2006; Papalia, 2005; Rice, 1997; Santrock, 2003; Santrock, 2006)

2.1.2 Dinámica familiar

En la actualidad la vida familiar ha sido modificada. Como ya se ha mencionado, la familia es una unidad social dinámica, que evoluciona, se modifica por las transformaciones económicas, sociales, culturales, demográficas y jurídicas que suceden en la sociedad. Entre ellas está la revaloración de la mujer, los cambios de roles en ambos sexos; el padre puede implicarse activamente en el cuidado y educación de los hijos; el aumento de la esperanza de vida, la planificación familiar que permite el control de número de hijos, las crisis económicas de las últimas décadas, los avances tecnológicos, entre otros.

Al respecto, Cebotarev (2003) comenta que los nuevos conceptos en las ciencias sociales con respecto a la familia se encuadran en: la nueva masculinidad y el nuevo padre, el concepto de parentalidad, prácticas (tareas) y estilos parentales (en lugar de roles). Así como las implicaciones en la adolescencia.

Todos estos factores influyen en las actitudes, comportamientos, forma de ver la vida, los valores, las relaciones que se establecen entre los miembros de la familia: padres e hijos, pareja, amigos y compañeros. (Herrera, 2011; Morgan, 2008; Oliva, 2006; Rice, 1997; Peña & Rojas, 2010; Valladares, 2008).

En esta visión dinámica, los adolescentes están creciendo en hogares con una diversidad de estructuras familiares y situaciones que determinan nuevas formas de vida familiar. Por ejemplo, cuando los padres trabajan, pasan mucho tiempo fuera de casa, los hijos quedan al cuidado de otros (abuelos o cuidadores) o bien, pasan solos la mayor parte del tiempo a merced de la soledad, de tener mucho tiempo libre, algunos responden adecuadamente y asumen responsabilidades, otros se aíslan y se vuelven antisociales, mientras que otros se juntan con los amigos fuera del hogar.

Pero también pueden enfrentarse a situaciones como el divorcio de sus padres, que en su mayoría se constituyen en familias monoparentales y en

otros casos con familias reconstruidas. Esto significa que se enfrentan a situaciones de adaptación. La mayoría de los estudios señalan que en estas condiciones los adolescentes presentan mayores riesgos y vulnerabilidad. (Arnett, 2008; Cebotarev, 2003; Santrock, 2003)

En una familia con adolescentes y con padres de mediana edad, en un sistema familiar con condiciones cambiantes, resulta difícil educar a los hijos, mantener el control sobre ellos, guiarlos, darles la atención adecuada. Sobre todo en la etapa temprana, que es el inicio de la adolescencia. A los padres les cuesta trabajo educar a sus hijos adolescentes, ya sea padre, madre, padrastro, abuelos, etc.; y esto acarrea más problemas al interior de las familias. (Craig, 2009; Santrock, 2003).

Retomando que la familia es un sistema dinámico, se puede decir que el cambio de conducta de alguno de los miembros influye en todos los demás, La familia como sistema social, también se modifica pues se ve influenciada por las interacciones de las relaciones entre padres e hijos, por los cambios y circunstancias que van aconteciendo a través del tiempo. A las dos generaciones les cuesta trabajo, pero más a los padres quienes tienen la responsabilidad de ayudar a sus hijos, en la transición de niños a adultos. (Arnett, 2008; Craig, 2009, Familia CONAPO, 1999)

México no está ajeno a los cambios, debido a la modernización del país, las familias mexicanas se han adaptado a condiciones sociales cambiantes, soportando en gran medida el peso de la transformación; muchas se han separado o han tenido que aceptar nuevos miembros para sobrevivir. (Plan Nacional de Desarrollo PND; Segob, 2007)

Además, las familias actuales son más chicas, con menor número de hijos, cada vez las mujeres trabajan más fuera de la casa, hay más separaciones y divorcios, ha aumentado mucho el número de casos en que la mujer es la jefa del hogar; hay más niños y jóvenes que tienen abuelos, abuelas y hasta bisabuelos.

También la jefatura femenina se ha incrementado ya sea por divorcio, por viudez o por ser madres solteras; y esto significa que hay hogares monoparentales en los que la mujer es el único sustento. Aún cuando permanezcan casadas, las condiciones económicas difíciles en el país han hecho que las mujeres tengan que trabajar (aunque, ganan menos en proporción a los hombres) (Morgan, 2008)

Pero otro de los cambios más destacados es el aumento en la desintegración familiar, siendo las principales causas: la violencia a través de gritos en el hogar, conflictos económicos, divorcios, adicciones, dificultades de convivencia o comunicación y problemas relativos a la conducta o a la educación de los hijos, entre otros.

Hecha la observación anterior, es preciso comentar que las familias mexicanas más vulnerables son las encabezadas por mujeres, con miembros menores de 15 años, principalmente adolescentes o jóvenes y, las formadas únicamente por adultos mayores. Pero por otro lado, hay disminución de las cargas de trabajo de las mujeres en el tiempo de crianza y cuidado de los hijos. (Morgan, 2006).

Al respecto, la Encuesta Nacional de Dinámica Familiar, componente del Diagnóstico de la Familia Mexicana, que fue coordinado por el Sistema Nacional DIF. (Realizada de julio a septiembre del 2005) reveló varios aspectos de la familia:

- La mayor convivencia familiar se da a la hora de la comida y cuando ven televisión (más de 80%) seguida de las salidas de paseo (71.2%).
- Asimismo, una quinta parte de las familias encuestadas declara que es poco o ninguno el cariño que se dan los miembros de la familia entre sí y les parece insuficiente o nula la expresión de afecto en sus hogares.
- Más del 80% de los hijos viven o en la misma casa o en el mismo pueblo o ciudad que sus padres.
- Para las mujeres jóvenes, la figura más cercana es la hermana, en segundo lugar la amiga y en tercer lugar la madre.

- Para los hombres jóvenes, la figura más cercana es el amigo, en el segundo los hermanos y en tercer lugar los padres.
- En la dinámica de conflictos, los gritos son los más recurrentes en la mitad de los hogares (51.4%). Y el 75% de los motivos que constituyen las primeras causas de conflicto entre las familias son: Problemas relacionados con la concesión de permisos y con la autoridad; asuntos económicos; dificultades de convivencia y comunicación; problemas relativos a la conducta o a la educación de los hijos; diferencias de carácter; adicciones y cuidado y orden del hogar.
- Sin embargo, resulta gratificante el hecho de que todavía predomina en México la familia nuclear y aún ésta es un valor muy importante (Peña & Rojas, 2010; PND Segob, 2007, Rodríguez, 2006; Segob, 2010)

Al respecto, un estudio realizado por Hernández (2006), en adolescentes mexicanos de ambos sexos, en edades de 11 a 15 años, reveló que para ellos la familia es importante porque “se convive en ella”, “se apoya, se aconseja, enseña y cuida a los hijos”; “hay unión en ella”; “es un núcleo de la vida y es “la base de la sociedad” entre otras respuestas.

Al respecto, en el PND (2007), se encuentra la siguiente aseveración:

Una de las grandes riquezas humanas y sociales de la cultura mexicana es precisamente el valor de la familia. El desarrollo de México no se puede entender sin el papel central que ha jugado ésta como institución básica en la formación y realización de los individuos... Muchas familias requieren de apoyo especial para salir adelante y cumplir así su función de formación educativa, de formación en valores y de cuidado de la salud, entre otras. Las políticas de fortalecimiento familiar tendrán entonces un efecto múltiple positivo en cada uno de sus miembros, especialmente en los niños y niñas, así como en los jóvenes (Pág. 241).

A continuación se presenta un esquema que resume la dinámica familiar:

Fig.11

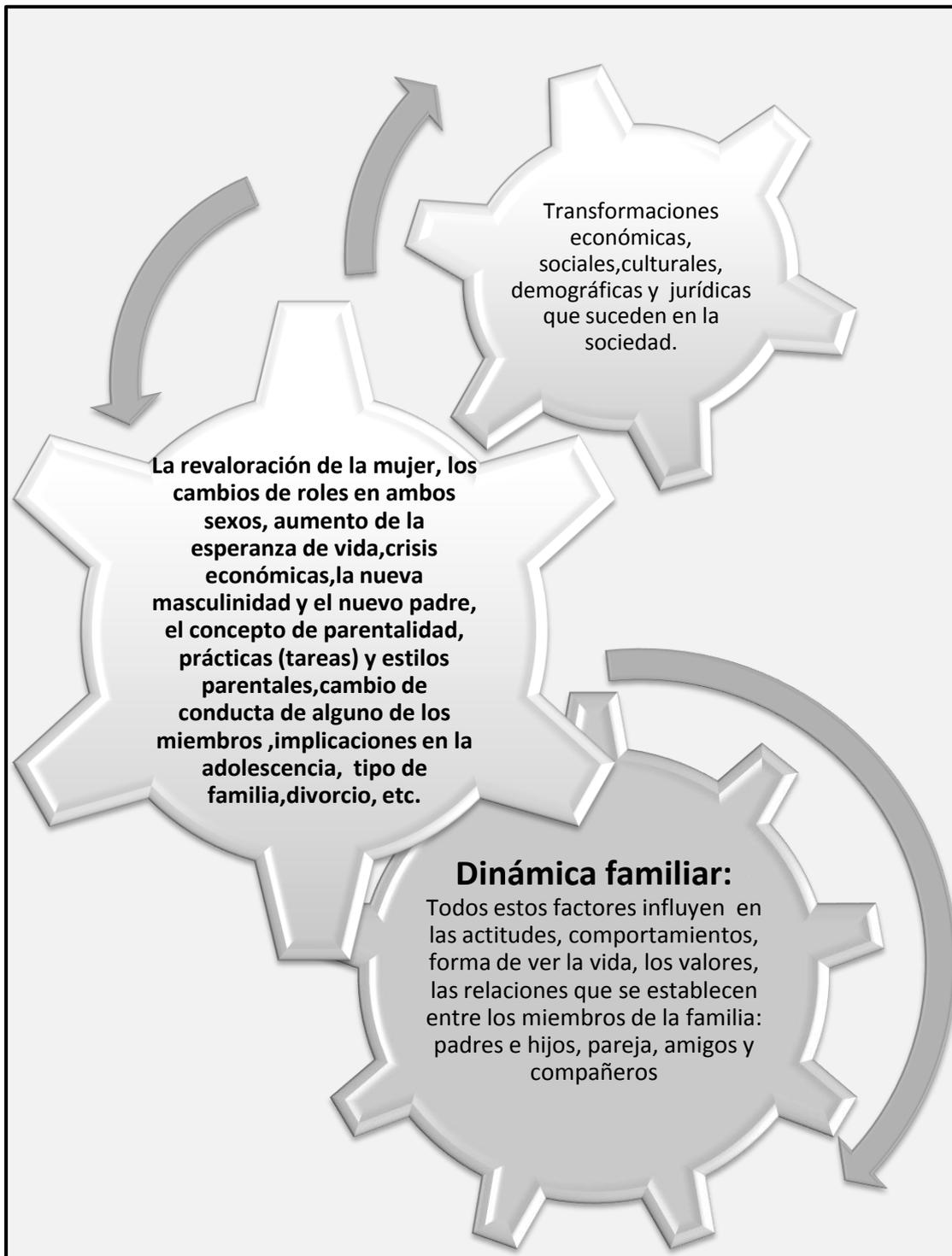


Fig.11 Dinámica familiar y los diversos factores que intervienen en ella.

Basado en: Arnett (2008); Ceboratev (2003) ; Herrera(2011); Morgan(2008); Oliva(2006); Rice(1997); Peña y Rojas(2010); Santrock(2003) ; Valladares (2008)

Finalmente, se ha revisado lo concerniente a la familia, su estructura, sus funciones y la dinámica familiar. Sin embargo, hay que ir más al interior de ella para observar con más detalle aquellas formas o maneras que los padres utilizan para educar y socializar a sus hijos.

2.2 Estilos parentales

Como se ha mencionado anteriormente, la familia es un sistema dinámico sometido a procesos de transformación que, en algunos momentos serán más críticos, como consecuencia de los cambios que tienen lugar en cualquiera de sus componentes. Por tanto, la interacción entre padres e hijos deberá acomodarse a las importantes transformaciones que experimentan los adolescentes.

En este sentido, durante la infancia y adolescencia, los padres tienen una participación continua en la educación y socialización de sus hijos y, precisamente en esos momentos críticos especialmente en la pubertad y adolescencia, donde el sistema familiar se perturba; se hace necesario modificar los patrones o pautas educativas que favorezcan la solución de conflictos, la relación entre padres e hijos, y la estabilidad familiar. (Oliva, 2006). Estas pautas educativas son también parte de la dinámica familiar.

Ahora bien, en el momento actual, ser padre o madre es una tarea complicada: Criar, educar, socializar y lograr que los hijos sean personas adaptables, tengan un futuro prometedor, logren una madurez emocional, una independencia o autonomía, etc. Es una tarea difícil que requiere de ciertas habilidades por parte de los padres. Sin embargo existe poca información para esta tarea y no hay recetas que digan cómo hacer para lograr una mejor educación.

Los padres generalmente utilizan ciertos estilos de crianza aprendidas de sus padres para guiar y regular las conductas de sus hijos. Puede ser por imitación o adoptando las creencias sobre el conocimiento acerca de cómo se debe criar y educar un hijo, (Barocio, 2004; Izzedin & Pachajoa, 2009; Santrock, 2006)

Algunos factores que influyen en las ideas y creencias de los padres y que determinan la adopción de actitudes, tendencias o estilos educativos familiares, se basan en las experiencias de estimulación y socialización, las limitaciones y capacidades de los hijos, la experiencia previa como padres, la profesión, el nivel educativo, la forma en que los padres recuerdan su propia educación cuando eran niños, el bienestar económico y la personalidad de los padres.

Es decir, las pautas o estilos educativos que los padres adopten tienen que ver con factores culturales, sociales, económicos y de género, primordialmente. (Torio, Peña & Rodríguez, 2008). Además, en el matrimonio cada progenitor trae consigo diferentes visiones de crianza y de educación (Santrock, 2006)

Por tanto, **cada familia adopta y adapta sus creencias y las circunstancias para facilitar el desarrollo de los hijos y prepararlos para insertarlos adecuadamente en la sociedad. Creencias, pautas y estrategias que se constituyen en estilos educativos parentales y su elección depende tanto de los padres como de los hijos.** (Izzedin & Pachajoa, 2009)

El término parental es relativamente nuevo, surgió en la última década del siglo pasado y se refiere a las actividades que desarrollan tanto el padre como la madre en el proceso de atender, educar y socializar a sus hijos. En un proceso biológico y social que empieza en la infancia, continúa en la adolescencia en la tarea de ayudar a los hijos en el proceso de su desarrollo (Cebotarev, 2003)

La investigación de los estilos parentales ha contribuido en gran manera a la comprensión del proceso de socialización y la crianza de niños y adolescentes; así como las repercusiones en problemas emocionales y conductuales

Los psicólogos evolutivos han investigado durante mucho tiempo las formas de lograr pautas que contribuyan a un “desarrollo socioemocional competente” de los niños y adolescentes (Santrock, 2006)

Una de las pioneras en estos estudios fue Diana Baumrind en las décadas de los setentas a los noventas. Quien después de diversos estudios en niños y adolescentes, basándose en el tipo de control que los padres ejercen sobre sus hijos y, en el afecto o calidez, descubrió tres estilos o patrones de crianza.: Estilo autoritativo (o con autoridad), autoritario y permisivo. (Betancourt & Andrade, 2011; Craig, 2009; Izzedin & Pachajoa, 2009; Santrock, 2006; Torio, Peña, & Rodríguez, 2008)

Este hallazgo constituyó un punto de referencia, desde el cual diversos investigadores han continuado explorando acerca de las formas en que los padres crían y educan a sus hijos. Así como las repercusiones que éstas tienen en aspectos emocionales, conductuales, sociales, tanto en aspectos positivos y negativos, entre otros.

Siendo de gran relevancia los investigadores Maccoby y Martin, (1983); quienes basados en el modelo de Baumrind, propusieron un cuarto estilo educativo al considerar que el estilo permisivo podía ser descompuesto en negligente e indulgente. De modo que aumentaron el permisivo negligente.; (Izzedin & Pachajoa, 2009; Mosmann & Warner, 2008).

Específicamente, **los estilos parentales o estilos de crianza son creencias, tendencias o pautas globales de comportamiento “preestablecidas”, que plantean cómo educar y socializar a los hijos. Constituyen un conjunto de actitudes de los padres que se convierten en prácticas específicas que influyen en los comportamientos de sus hijos.**(Betancourt & Andrade, 2011; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2009; Merino, Díaz, & Cohen, 2003; Ramírez, 2005) **Además son bidireccionales, es decir, los actos de los padres tienen consecuencias sobre los hijos; de igual modo los actos de los hijos influyen sobre los padres** (Arnett, 2008; Álvarez, 2010).

Los teóricos del desarrollo evolutivo han adoptado los cuatro tipos de estilos parentales, derivados de los estudios de Baumrind y de Martin y Maccoby, pues representan las tendencias generales de los padres en la manera de criar y educar a sus hijos en las diversas culturas: en las occidentales, como la

estadounidense y latina. (Arnett, 2008; Santrock, 2006) También europeas, como España y Portugal que se puede revisar en las investigaciones sobre estilos parentales.

Al respecto Arnett (2008) expresa que estos estilos parentales suelen denominarse tradicionales, en el sentido en que describen los tipos de educación de las culturas tradicionales y que apoyan la autoridad del papel paterno en la educación y crianza.

Dicho esto, es fundamental describir que son dos las dimensiones sobre las que se establecieron los estilos parentales tradicionales: **control y afecto**. **El control** se relaciona con el mandato paterno, el grado de exigencia e imposición o el conjunto de límites y reglas que los padres ejercen sobre sus hijos

El afecto se refiere al amor, la calidez, apoyo, comprensión comunicación y responsividad. El término *responsividad* es una traducción del inglés de la dimensión *responsiveness* y se refiere a aquellas actitudes comprensivas que los padres tienen con sus hijos y que buscan, a través del apoyo emocional y de la comunicación, favorecer el desarrollo de la autonomía y de la autoestima de los hijos (Mosmann & Wagner, 2008)

También se maneja dentro del término **afecto**, el grado de sensibilidad en que reaccionan los padres a las necesidades de sus hijos. (Arnett, 2008; Betancourt & Andrade, 2011; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2009)

Los cuatro estilos parentales son **Autoritario, autoritativo** (conocido también como democrático o con autoridad), **permisivo** (conocido como indulgente) y **negligente** (conocido también como indiferente).

En el estilo **autoritario**, los padres suelen ser exigentes (nivel alto de control y exigencia) y, ofrecen un bajo nivel de afecto. (Baja responsividad o baja sensibilidad) Por lo que muestran muy poco amor y calidez. Demandan obediencia absoluta, pues la consideran una virtud, lo mismo que el respeto.

Intentan moldear, controlar y evaluar la conducta y actitudes de sus hijos siguiendo unos criterios rígidos y absolutos.

Favorecen extremadamente la disciplina y el orden, imponen reglas rígidas. Si sus hijos les discuten o se resisten a sus órdenes, los padres suelen enfadarse y aplican castigos, frecuentemente físicos, amenazas verbales y continuas prohibiciones. (Arnett, 2008; Betancourt & Andrade, 2011; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2009)

Ejercen rechazo sobre sus hijos como medida disciplinaria. Ofrecen poco diálogo y comunicación con sus hijos, generalmente esperan que sus órdenes sean seguidas sin discutir; como consecuencia, limitan a sus hijos en su autonomía, espontaneidad y creatividad. No se les permite formar parte en la toma de decisiones de su familia. Las frases más recurrentes de los padres, suelen ser “porque lo digo yo”, “se hace lo que yo digo” “no hay más discusión” “una regla es una regla”, “porque sí”, “porque no”, “en mi casa las cosas son así, y al que le parezca bien y al que no, también”, entre otras. (Craig, 2009; Barocio, 2004; Santrock, 2006)

Este estilo autoritario es el que tiene más efectos negativos en la socialización de los hijos pues éstos suelen mostrar comportamientos hostiles, temerosos y ansiosos. Son reservados, poco comunicativos y afectuosos, poco tenaces para lograr metas, con menor competencia social o baja autoestima, desconfianza y conductas agresivas. Tienden a tener una pobre interiorización de valores morales.

Los adolescentes con padres autoritarios son dependientes, pasivos y conformistas; menos seguros, menos creativos y tienen menos habilidades sociales. (Arnett, 2008; Barocio, 2004; Cerezo, Casanova, Torre & Villa, 2011; Craig, 2009; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Iglesias & Romero, 2009; Izzedin & Pachajoa, 2009, Santrock, 2006; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

El estilo permisivo presenta una relación entre padres e hijos donde destaca un bajo control y alto nivel de afecto y flexibilidad. Son padres poco demandantes y muy responsivos o bien poco responsivos y poco demandantes. En general, suelen ser muy afectuosos, evitan o utilizan pocos castigos, eluden las restricciones, plantean pocas exigencias a sus hijos y se le permite regular sus propias actividades. No establecen normas pero tampoco los orientan. En general, este tipo de padres son los que dejan hacer a sus hijos lo que quieran,

No son exigentes en cuanto a las expectativas de madurez y responsabilidad en la ejecución de las tareas. Uno de los problemas que presenta el estilo permisivo consiste en que los padres no siempre son capaces de marcar límites.

En este sentido puede suceder que el hijo no cumpla con llegar a determinada hora y esto no represente algún problema, o que no avise que va a llegar más tarde, ni que tenga hora fija de acostarse, o que no comente con sus padres sobre sus planes, y los padres aún cuando se enfaden o se impacienten, reprimen sus sentimientos pues desean hacerles sentir a sus hijos un amor incondicional. Esto no les permite imponer límites a las conductas de sus hijos. Además el prototipo de estos padres es el de ser benignos, y aceptar los impulsos y acciones de sus hijos.

Una razón más sobre la falta de límites es la creencia de que al manifestar su amor y ofrecer pocas limitaciones, pueden formar hijos creativos y confiados.

Su tendencia es liberarlos del control, de la autoridad y evitar los castigos y restricciones. Debido entre otras causas porque estos padres fueron educados en un sistema autoritario, en consecuencia, piensan y desean educar a sus hijos de manera diferente y buscan un cambio. Los padres permisivos, miran pero no ven, comenta Barocio (2004) Pues solo se medio ocupan de sus hijos y, en este sentido, es posible ver a los hijos haciendo o cometiendo actos inadecuados y los padres reaccionan como si sus hijos hicieran una gracia.

Por tanto, los hijos que crecen en este estilo son sobreprotegidos, con escasa disciplina. Pudiendo llegar a producir efectos socializadores negativos en los hijos, respecto a conductas agresivas y el logro de independencia personal. Además tienen la idea de que salen con la suya, no respetan a los demás y presentan dificultades para controlar su comportamiento. Aparentemente, este tipo de padres forman hijos alegres y vitales, pero dependientes, con altos niveles de conducta antisocial al ser desobedientes, egocéntricos y dominantes; con bajos niveles de madurez y éxito personal.

Específicamente, los adolescentes con padres permisivos son inmaduros e irresponsables y son más fáciles de ser sometidos o influenciados por sus iguales. (Arnett, 2008; Barocio, 2004; Cerezo, Casanova, Torre & Villa, 2011; Craig, 2009; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Iglesias & Romero, 2009; Izzedin & Pachajoa, 2009, Ramírez, 2008; Torio, Peña & Rodríguez, 2008; Santrock, 2006).

En el estilo negligente o indiferente, los padres ofrecen niveles bajos de control y de afecto, se caracterizan por no involucrarse afectivamente con sus hijos, ni en los asuntos escolares o académicos de los mismos. Invierten en los hijos el mínimo tiempo. Les resulta más cómodo no poner normas, pues éstas implicarían diálogo y vigilancia, con sus hijos. De modo que resuelven los problemas académicos de forma práctica y rápida. Actúan así porque no les interesa o porque tienen mucho estrés que no tienen suficiente energía para apoyar y orientar a sus hijos. Aunque no pueden evitar, en algunas ocasiones, estallidos irracionales de ira contra los hijos, cuando éstos traspasan los límites de lo tolerable, debido a su permisividad. Si sus recursos se lo permiten, complacen a los hijos en sus demandas, rodeándolos de halagos materiales.

Como se puede apreciar, no existe ni la exigencia paterna ni la comunicación abierta y bidireccional. Los padres de este modelo suelen ser indiferentes ante el comportamiento de sus hijos delegando su responsabilidad hacia otras personas, complaciendo a los niños en todo y dejándolos hacer lo que quieran para no verse involucrados en sus acciones.

Aunque admiten notables variaciones según de qué familia concreta se trate, es el estilo con efectos socializadores más negativos. Según los estudios, estos hijos obtienen las más bajas puntuaciones en autoestima, en desarrollo, capacidades cognitivas y en los logros escolares, así como en la autonomía y en el uso responsable de la libertad. Además desarrollan la idea de que todo en la vida de sus padres es más importante que ellos.

Los adolescentes con padres negligentes suelen ser impulsivos, suelen tener las más altas tasas de conductas problemáticas, como delincuencia, actividades sexuales precoces y consumo de drogas y alcohol o ausentismo escolar. (Arnett, 2008; Barocio, 2004; Cerezo, Casanova, Torre & Villa, 2011; Craig, 2009; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Iglesias & Romero, 2009; Izzedin & Pachajoa, 2009, Ramírez, 2008; Santrock, 2006; Torio, Peña & Rodríguez, 2008).

En el estilo autoritativo: denominado también **autoritativo, con autoridad o democrático**; los padres se caracteriza por tener altos niveles de control y de afecto (alta Responsividad y exigencia) En el control son exigentes pero flexibles; en el afecto son cálidos y apoyan a sus hijos. Sus acciones no parecen arbitrarias ni injustas. Por eso los hijos son más dispuestos a aceptar las restricciones. Además escuchan las objeciones de sus hijos y muestran flexibilidad cuando así lo requieren las situaciones. (Craig, 2009; Gracia, Fuente & Gracia, 2010)

Controlan y restringen el comportamiento de sus hijos con **normas y límites claros y razonables**, pero sí exigen su cumplimiento. Además, tienden a explicar adecuadamente a sus hijos las razones del establecimiento de las normas y límites. (Iglesias & Romero, 2009). De igual manera Intentan dirigir la actividad de sus hijos imponiéndole roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. (Cerezo, Casanova, De la Torre & Carpio 2011)

Estos padres otorgan gran importancia a la iniciativa personal de sus hijos y se mantienen disponibles a la negociación verbal. Aceptan los errores que sus hijos pueden cometer y fomentan el respeto y reconocimiento mutuo. Pues parten de una aceptación de los derechos y deberes propios, así como de los

derechos y deberes de sus hijos «reciprocidad jerárquica» cada miembro tiene derechos y responsabilidades con respecto al otro. (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Además, reconocen y respetan su individualidad, favorecen su autonomía. Les animan a negociar mediante intercambios verbales, toman decisiones conjuntamente y promueven una comunicación constante y abierta con ellos fomentando así el diálogo para que sus hijos comprendan mejor las situaciones y sus acciones.

Dicho estilo produce efectos positivos en la socialización: desarrollo de competencias sociales, índices más altos de autoestima y bienestar psicológico y un nivel inferior de conflictos entre padres e hijos. Por tanto, los hijos suelen ser interactivos y hábiles en sus relaciones con sus iguales, independientes y cariñosos (Craig, 2009; Santrock, 2006; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

En resumen, el estilo **autorizativo** o **democrático**, es el más equilibrado y se caracteriza por padres más responsivos a las necesidades de sus hijos; los hace responsables, les permiten que ellos mismos resuelvan sus problemas cotidianos de manera que favorecen su autonomía, su iniciativa personal y sus aprendizajes.

Es decir, al brindar apoyo emocional, posibilitar la autonomía y la comunicación bidireccional permiten a sus hijos desarrollar una competencia social y familiar que se caracteriza por cooperación con adultos y compañeros, madurez psicosocial y éxito académico, Además de estabilidad emocional (Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas (2006); Izzedin & Pachajoa, 2009)

Entre otras características, los hijos de padres autorizativos tienden a ser alegres, son independientes y muestran autocontrol, son bien orientados hacia sus objetivos mantienen sus relaciones cordiales con sus iguales, sobrellevan bien el estrés y tienen éxito en casi todo (Santrock, 2006)

Para los adolescentes, este es el mejor estilo, pues ellos se encuentran en un momento de lograr su autonomía de manera que les proporciona un equilibrio entre conceder autoridad suficiente para que desarrollen sus

capacidades y al mismo tiempo exigirles que ejerzan su mayor autonomía de manera responsable; evitando así, que no se desorienten en ejercer una autonomía o independencia descontrolada. (Arnett, 2008)

Además la crianza con autoridad combina la exigencia con la sensibilidad, la cual incluye afecto, apego emocional, amor e interés por las necesidades y el bienestar del adolescente.

Por último, la sensibilidad de los padres sirve para que los adolescentes aprendan a creer en ellos mismos y valorarse como personas. También lleva a los adolescentes a identificarse con sus padres y a tratar de complacerlos adoptando sus valores y comportándose de forma que sean aprobados. (Arnett, 2008).

En esta revisión sobre los estilos parentales es muy importante tomar en cuenta algunos aspectos: la mayoría de los padres no tienen un estilo de crianza bien definido, a veces presentan pautas de crianza contradictorias. Además, los estilos de crianza difieren de unos padres a otros y los efectos en sus hijos también. (Ramírez, 2005; Izzedin & Pachajoa, 2009).

De cualquier modo, el uso que los padres hagan de cada uno de los estilos que adopte, siempre repercutirán en los hijos pues tendrán consecuencias ya sea en la conducta, en lo emocional o en la socialización. (Cebotarev, 2003; Izzedin & Pachajoa, 2009; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

En la tabla 2. Se presentan las características principales de los estilos parentales así como las consecuencias en los hijos, principalmente en los adolescentes.

	Alto control	Bajo control
	Autorizativo	Permisivo
Alto nivel de afecto y aceptación (Alta Responsividad y sensibilidad)	Características: Exigentes pero flexibles, cálidos. Ofrecen apoyo a sus hijos. Aplican normas y límites claros. Imponen roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. Favorecen la iniciativa .Fomentan el respeto mutuo. Aceptan y respetan sus derechos. Mantienen una comunicación abierta También tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones de por qué deben comportarse de una manera en particular y comunican las razones de cualquier castigo que pueden imponer.	Características: Padres poco demandantes y flexibles. No establecen normas ni marcan límites. Cuando llegan a hacerlo, no le dan seguimiento. Son benignos y aceptan los impulsos y acciones de sus hijos. Su tendencia es liberarlos del control, de la autoridad .Así como evitar castigos. Tampoco los orientan. Tienen miedo a que sus hijos se enojen con ellos o dejen de quererlos.
	Consecuencias en los hijos: Efectos positivos en la socialización, autoestima y bienestar psicológico. Suelen ser interactivos, hábiles y con iniciativa en sus relaciones. Son alegres, cariñosos, autocontrolados y cooperativos con adultos y con sus iguales. Tienen éxito académico y casi en todo. Específicamente en adolescentes: Tienen una equilibrada autonomía, que les permite desarrollar sus capacidades y ser responsables. Se sienten queridos y valorados tienen autoconfianza y una adecuada valoración personal	Consecuencias en los hijos: Efectos socializadores negativos. Dependientes y agresivos, antisociales, con dificultad de regular su comportamiento. Son hijos sobreprotegidos, indisciplinados, egocéntricos, dominantes, con bajos niveles de madurez y éxito personal. Específicamente en adolescentes: Inmaduros, irresponsables y susceptibles de ser sometidos por sus iguales
Bajo nivel de afecto y aceptación (Baja responsividad y sensibilidad)	Autoritario	Negligente
	Características: Exigentes, rígidos y controladores. Demandan obediencia absoluta, Favorecen extremadamente la disciplina y el orden. No toleran objeciones. Ofrecen poca comunicación. Ejercen rechazo sobre sus hijos y les aplican castigos como medidas disciplinarias.	Características: Muestran conducta indiferente y de rechazo. No se involucran con sus hijos, ni en sus asuntos escolares. No ponen normas, ni los orientan. Pueden complacerles sus demandas, generalmente con halagos y cosas materiales. Son indiferentes y no ofrecen comunicación abierta.
	Consecuencias en los hijos: Efectos negativos en la socialización. Autonomía, espontaneidad y creatividad limitadas. Suelen mostrarse hostiles, temerosos, reservados, poco comunicativos y poco afectuosos con baja autoestima, desconfianza y conductas agresivas, Específicamente en adolescentes: Son dependientes, pasivos y conformistas, inseguros, poco creativos y con pocas habilidades sociales.	Consecuencias con los hijos: Baja autoestima, bajo nivel de capacidades cognitivas, bajo desempeño escolar, baja autonomía. No se sienten importantes para sus padres y con sensación de abandono Específicamente en adolescentes: Impulsivos, conductas problemáticas, como delincuencia, actividades sexuales, consumo de drogas y alcohol. También ausentismo escolar.

Tabla2. Estilos parentales. Basada en: Arnett(2008); Barocio(2004); Cerezo, Casanova, Torre y Villa, (2011); Craig, (2009); Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006); Iglesias y Romero(2009); Izzedin y Pachajoa(2009); Ramírez,(2008); Santrock (2006); Torio, Peña y Rodríguez.(2008)

2.2.1 Factores que influyen en los estilos parentales

En otro orden de ideas, Arnett (2008) plantea que la relación con padres e hijos adolescentes y los estilos de crianza o parentales puede ser más compleja. Aunque la mayoría de las investigaciones han presentado evidencia de que ante un estilo de crianza específico resultará un adolescente específico, como una especie de causa efecto. Otros estudios han revelado que no solo los adolescentes son afectados por los padres, también ellos afectan a sus padres, porque existe **bidireccionalidad**. Algunos especialistas denominan a este fenómeno “**efectos recíprocos**” (Arnett, 2008; Bersabé, Fuentes & Motrico, 2001; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

En este sentido, debido a que los hijos influyen en los padres, es común que los progenitores busquen formas de educarlos o de modificar su comportamiento. Por ejemplo, un adolescente agresivo puede estimular un estilo autoritario, porque su hijo ignora sus explicaciones de las reglas y la sensibilidad paterna disminuye, como resultado de que el adolescente traiciona su confianza repetidamente.

En otro ejemplo, un adolescente con un temperamento afable puede provocar un estilo indulgente. Pues los padres pueden creer que no es necesario establecer normas o reglas específicas ante su hijo, pues no tiende a presentar comportamientos inconvenientes. (Arnett, 2008). Esto revela que los padres no siempre utilizan las mismas estrategias con sus hijos, ni en todas las situaciones ni con todos sus hijos. (Ramírez, 2005)

En relación a lo anterior, Arnett (2008) menciona que en algunas investigaciones aplicadas a familias con más de un adolescente, la percepción de los hijos es diferente. Pues dan versiones distintas de cómo son sus padres con ellos. Por ejemplo, uno de los hijos puede considerar que sus padres son exigentes y sensibles, mientras que el otro percibe a los mismos padres como insensibles y autoritarios. Las diferencias consistían en la forma en que los disciplinaban, en el amor y cercanía de los padres y cómo eran incluidos en las decisiones familiares.

Explica Arnett (2008) que estas contradicciones también tienen que ver con las diferencias en los adolescentes. Principalmente en la personalidad de cada uno de ellos: los que perciben que sus padres tienen autoridad suelen ser más felices y tienen un mejor funcionamiento en diversas áreas.

Comenta también que los padres tienen ideas acerca de lo que es mejor para sus hijos y de ese modo tratan de expresarlas en la forma de comportarse con ellos. Sin embargo, la conducta de los progenitores se ve afectada por la forma en que se comportan sus hijos adolescentes con ellos y, también por la manera en que responden a los estilos de crianza.

Añade que es fácil ser padre con autoridad si el adolescente responde a la exigencia y a la sensibilidad o afecto, pero no así cuando el amor que ofrecen los padres es rechazado por el hijo y además éste ignora las reglas y razones de sus progenitores. De tal manera que llega un momento en que los padres se cansan y cambian su estilo parental. Pueden sentirse tentados a exigir sometimiento y volverse más autoritarios o, renunciar y volverse más permisivos o indulgentes.

Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006) comentan que aunque los padres apliquen algunas patrones con una intención determinada, no significa que se logre el objetivo.

En relación a esto, Torio, Peña y Rodríguez (2008) afirman que **no existen estilos parentales puros, sino que se solapan, ya que los estilos educativos suelen ser mixtos y varían con el desarrollo de los hijos. Además no son estables a lo largo del tiempo; pueden cambiar de acuerdo a múltiples variables, como el sexo, edad, lugar que ocupa el hijo entre los hermanos, entre otros.**

Por tanto, sugieren que es preciso analizar los estilos educativos desde el marco de los cambios sociales, de los valores y realidad de cada familia o, en el contexto del momento evolutivo en que se encuentren los hijos.

Existen otros factores en relación a los estilos parentales que influyen tanto en la adopción de algún estilo como en las repercusiones. Tales como las relaciones entre los cónyuges y las diferencias de estilos parentales entre ambos, la escolaridad, nivel socioeconómico, aspectos culturales y de género.

En cuanto a la **relación conyugal**, la mayoría de las investigaciones aceptan que los conflictos entre cónyuges afectan el desarrollo de los hijos y, que variables como cohesión familiar, satisfacción conyugal, adaptabilidad y el conflicto conyugal, son determinantes en la relación de la pareja y en la forma en que educarán a sus hijos (Mosmann y Wagner, 2008),

Mosmann y Wagner (2008) comentan que en la relación entre cónyuges los efectos pueden ser positivos o negativos. En este sentido, parejas y familias con un nivel alto de adaptabilidad y equilibrio, tienden a ser más funcionales a lo largo del tiempo. Una pareja así tiende a tener un liderazgo democrático con algunas negociaciones que incluyen a los hijos. Los roles y las reglas son estables y flexibles para permitir cambios cuando sea necesario.

Sin embargo, las parejas y familias con niveles desequilibrados de adaptabilidad tienden a ser "rígidas o caóticas". Explican Mosmann y Wagner (2008) que una relación rígida es aquella en la que se ejerce el control de forma inflexible, sin posibilidades de negociación y las decisiones son impuestas, los papeles son estrictamente definidos y las reglas no cambian. En cuanto a la relación caótica, las parejas presentan problemas de liderazgo, las decisiones son impulsivas y poco reflexionadas, los papeles no son claros y cambian constantemente de uno a otro.

Respecto a los conflictos conyugales entendidos éstos, como las diferencias de intereses entre los miembros de las parejas que pueden ser momentáneos o prolongados. De la manera en que se enfrente el conflicto el resultado puede ser constructivo o destructivo. Es decir, los conflictos pueden ser un proceso en la vida de la pareja. Pero cuando éstos son frecuentes, intensos, no resueltos, se reflejan en la conducta que muestran que los hijos quienes perciben los problemas entre sus padres. (Mosmann & Wagner, 2008)

Mosmann y Wagner (2008) señalan que los hijos resultan afectados por los contenidos emocionales del conflicto y aunque intenten mantener sus habilidades parentales, independientemente de las dificultades de la pareja, eso no resulta efectivo. Pues resultan afectados directamente por el estilo de la pareja al manejar los conflictos conyugales, con las dificultades del ambiente familiar y con el grado de afecto que poseen entre ellos. El conjunto de estos aspectos es lo que, en consecuencia, produce el ambiente familiar de sus hijos.

Los autores recomiendan que la pareja debiera adquirir la capacidad de monitorear y autorregular sus emociones a fin de “minimizar los efectos del *trasbordo* de la conyugalidad para la parentalidad” (Pág. 99). Así como buscar resolver sus conflictos de manera positiva.

En cuanto a las **diferencias de estilos parentales, entre los cónyuges**, Arnett (2008) afirma que puede dar resultados negativos. Señala que un estudio reveló que los adolescentes que percibían discrepancias entre sus padres tenían menor autoestima y desempeño escolar, Sin embargo estas diferencias son mínimas, pues señalan Oliva, Parra, Sánchez y López (2007) que los cónyuges comparten valores educativos y al buscar armonía en la familia, los conflictos entre ambos se reducen.

Otros factores importantes en los estilos parentales que los padres adoptan, tienen que ver con la clase social que incluye nivel socioeconómico, nivel educativo, profesión, nivel de ingresos, calidad de vivienda, **siendo el nivel de estudios el que más ayuda** a diferenciar a unos padres de otros en los estilos de crianza. (Ramírez, 2005)

Al respecto Palacios e Hidalgo (1992) citado en Ramírez (2005) menciona que existen tres tipologías de padres, según algunos estudios, de acuerdo a sus características, presentan tendencias hacia un estilo parental determinado, así mismo corresponden a un nivel de estudios:

Los tradicionales que se caracterizan por ser muy autoritarios y punitivos. Tienen ideas innatistas y muy estereotipadas en cuanto a al papel del padre y

la madre y el comportamiento de los hijos. Los padres tradicionales tienen un nivel de estudios bajo,

Los modernos son más democráticos, menos estereotipados en cuanto al género y fomentan una participación más equitativa entre padres e hijos. Estos padres tienen un alto nivel de estudios.

Los paradójicos presentan contradicciones, presentan características de los modernos en cuanto a no ser tan estereotipados, participación del padre más activa, pero sin saber ajustarse al nivel de desarrollo de sus hijos. Los paradójicos tienen un nivel de estudios medio o bajo.

Los otros factores que ejercen influencias en los estilos parentales tienen que ver con **la cultura**, la religión, la etnia y el género (Ramírez, 2005)

Arnett (2008) menciona que hay diferencias entre las culturas, pues estudios hechos en personas de otras culturas, presenta algunas características de estilos parentales con ciertas diferencias respecto a los estilos parentales tradicionales. Sobre todo en lo que se refiere a la autoridad. Así por ejemplo en culturas no occidentales como China, Japón, Vietnam y Corea del sur tienen una tradición de “piedad filial” cuya característica es obediencia, respeto y veneración hacia los padres, toda la vida. El padre es el de mayor autoridad. Se da un estilo con autoridad en la que los padres explican las razones de lo que desean y los adolescentes discuten las reglas con sus padres, los progenitores manifiestan apego con sus hijos, los quieren, se preocupan por sus hijos adolescentes pero nunca los elogian y no tienen conversaciones íntimas,

Con respecto a los latinos. Se clasifican a los padres como autoritarios. Se valora el respeto, la obediencia a los padres y mayores, en especial al padre. Éste puede disponer de autoridad suficiente sin tener que explicar las reglas, pero no significa que su estilo de crianza es autoritario. Además destaca una tendencia cultural denominada **familismo** donde se enfatiza el amor, la cercanía y las obligaciones mutuas de la vida familiar latina.

Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006) aseveran que los estilos de crianza varían entre las diferentes culturas, incluso en diferentes regiones aún en el mismo territorio y por tal razón la influencia de los estilos parentales en México difieran de los Estados Unidos , de donde provienen la mayoría de los estudios de los estilos parentales.

Al respecto, en el estudio que realizaron Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006) sobre la validación del cuestionario de practicas parentales en una población mexicana, encontraron que es real la variabilidad de las prácticas parentales a través de las culturas, pues al utilizar el cuestionario de Prácticas Parentales de Robinson en madres mexicanas, encontraron que éstas, confundieron algunos factores del estilo permisivo, con el estilo autoritario. Específicamente: “la falta de supervisión y el ignorar el mal comportamiento,” que originalmente están incluidos en el estilo permisivo, se integraron al factor autoritario y, la falta de confianza correspondió al factor autorizativo.

Explican estos autores, que las madres mexicanas confundieron la autoridad democrática con la permisividad. Deducen que probablemente por la falta de “autoconfianza” en las prácticas de crianza. Lo que provoca que las madres sean muy rígidas al establecer reglas o tengan dificultad para disciplinar a sus hijos por tanto, tienden a ser autoritarias.

En cuanto al género, Ramírez (2005) comenta que varias investigaciones indican que las percepciones maternas de las prácticas de crianza están asociadas con la estructura familiar en relación con nivel de estudios. La relación entre percepción de la madre, conducta en las prácticas de crianza y estructura familiar es bastante significativa con el nivel educativo de las madres, aunque también relaciona con el número de niños en la familia y con los recursos económicos.

Destaca también el hecho de que la mayoría de los estudios de estilos parentales, en lo que respecta a las actitudes, se consideran determinantes las actitudes maternas en las prácticas de crianza.

En relación a esto, varios estudios reportan que la madre es mayormente percibida como la que más influencia o presencia tienen en la educación y socialización de los hijos, incluso en actitudes tanto positivas como negativas (Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Betancourt & Andrade, 2011; Merino, Díaz & Cohen, 2003; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007; Ramírez, 2005) En relación a esto, Barcelata, Durán y Lucio(2004) comentan que tal vez pueda estar reflejando patrones culturales de crianza, dentro de los cuales, por lo menos en México, la madre por lo regular es la que tiene mayor centralidad y ejerce mayor presión sobre diversos asuntos de la vida cotidiana de los hijos.

En este sentido, destaca el hecho de que se han realizado pocos estudios en las que se consideran los estilos educativos del padre y la madre por separado. Generalmente se habla de padres democráticos, autoritarios o permisivos, sin tener en cuenta la diferente repercusión que puede tener en los hijos el estilo percibido por cada progenitor. En realidad, las investigaciones han trabajado, fundamentalmente, más con las madres, ya que son éstas las que se encargan de supervisar y cuidar las actividades de los hijos. Es escasa la investigación que se hace sobre los estilos educativos de los padres (varones), la correspondencia entre los propios estilos e, incluso, sobre la percepción de los estilos de cada uno de los cónyuges (Arnett ,2008; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Finalmente, es importante mencionar que los estilos educativos tienen una gran repercusión y consecuencias en los hijos y no solo en la infancia y adolescencia, sino durante toda la vida (Torio, Peña y Rodríguez ,2008).

2.2.2 Algunas investigaciones de estilos parentales y sus efectos en adolescentes

En otro orden de ideas, **la mayoría de las investigaciones sobre estilos parentales** en relación con niños y adolescentes se han enfocado en áreas como desarrollo psicosocial (o competencia psicosocial), el logro o éxito académico, la autoestima, niveles de autorrealización, estilos de vida de los adolescentes(hábitos de consumo o situaciones de riesgo), comportamiento disocial de los adolescentes, las destrezas interiorizadas y las conductas

problemáticas, técnicas e instrumentos para medición de las prácticas educativas familiares y estudios comparados entre países (Izzedin & Pachajoa,2009; Torio, Peña y Rodríguez ,2008)

Algunos estudios actuales revelan que el estilo parental permisivo provoca efectos psicológicos negativos en los hijos que se expresan en comportamientos inadecuados y afectan el normal desarrollo de la personalidad (González & Gandol, 2005) actitudes negativas ante las drogas (Bersabé, Fuentes & Motrico, 2001; García & Segura, 2005) bajo rendimiento escolar (González & Gandol, 2005) problemas de conducta (Gracia, Fuentes & García, 2010; Villar, Luengo & Gómez, 2003)

Entre las actitudes de los padres que afectan a los hijos se encuentran, la permisividad, la sobreprotección, (González & Gandol, 2005) reglas flexibles, o con una definición inadecuada, (García & Segura, 2005) bajo nivel de comunicación, alto grado de conflicto (Bersabé, Fuentes & Motrico, 2001: Villar, Luengo & Gómez, 2003),

Respecto a los estilos autoritarios y negligentes, presentan también problemas conductuales (Gracia, Fuentes & García, 2010), tendencia al consumo de drogas (Bersabé, Fuentes & Motrico, 2001), efectos psicológicos nocivos en el contexto escolar (González & Gandol, 2005) y problemas emocionales (Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007)

El estilo autorizativo o democrático es el que ofrece una mayor eficacia en la socialización, conducta, nivel académico (Aguilar, Valencia y Romero. P, 2007; Izzedin & Pachajoa, 2009; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007; Torio, Peña & Rodríguez ,2008)

2.2.3 Algunas investigaciones de estilos parentales y sus efectos en adolescentes en México

En México los estudios sobre estilos parentales son escasos. (Aguilar, Sarmiento, Valencia & Romero, López, 2007). Existen algunos estudios que se han enfocado en las relaciones parentales y las conductas de los hijos

(Betancourt & Andrade, 2011) Para fines de este trabajo, se presentan algunos estudios sobre adolescentes y estilos parentales en México:

Por ejemplo, Aguilar, Valencia y Romero Sánchez (2007) realizaron un estudio acerca del “impacto de los estilos parentales sobre el ajuste personal, escolar y social entre los estudiantes de bachillerato”, Dentro de algunos resultados se encontraron:

El estilo autorizativo presentó superioridad sobre el estilo negligente, en competencia social, desempeño académico y ajuste emocional. A diferencia de la mayoría de los estudios, encontraron una estrecha relación entre el estilo permisivo y autorizativo. Puesto que obtuvieron puntajes similares. En la mayoría de las investigaciones junto con el autoritario el estilo permisivo se ubica debajo del autorizativo. Los autores explican estos resultados en el sentido de que los estudiantes mexicanos percibieron de manera similar los patrones permisivos y autorizativos mientras que los norteamericanos encontraron una mayor semejanza entre los patrones autoritario y permisivo.

Otro dato importante, es que los adolescentes de hogares autoritarios superan a los hogares negligentes en competencia académica y en autoconfianza. También en comparación con los hombres, las mujeres presentaron puntuaciones significativamente mayores en competencia académica, orientación al trabajo y promedio y, significativamente menores en dependencia, adicciones y mala conducta.

Otro estudio aplicado a estudiantes de segundo y tercer año de secundaria (Aguilar; Sarmiento, Valencia y Romero López ,2007) obtuvo que la imagen materna tiene una mayor predominio en calidez emocional, control y percepción parental. Así como en la autoestima y el afecto. Explican los autores que los lazos afectivos de la madre tienden a ser más fuertes que los del padre en la familia mexicana; mientras que la imagen paterna influye más en la motivación académica de los hijos, pero en la motivación hacia los hijos es negativa, existe rechazo paterno. Sin embargo, en este rubro, las diferencias son pequeñas.

En relación a lo anterior, otro estudio con adolescentes mexicanos de 12 a 15 años, corroboró la preponderancia de la imagen materna sobre la paterna. Además se encontró que la frecuencia de los conflictos se relaciona directamente con la calidez y el rechazo materno pero no con los paternos. El apoyo y la supervisión materna, así como la disminución en los conflictos entre padres e hijos, contribuyen a mejorar la motivación escolar (Aguilar, Sarmiento, Valencia & Romero López 2007)

Una investigación hecha por Betancourt y Andrade (2011) sobre el género de los padres en los efectos del control parental psicológico y conductual en los problemas emocionales y de conducta de los hijos hombres y mujeres adolescentes, de entre 13 y 18 años de edad, encontró que :

- Un alto control psicológico tanto del papá como de la mamá y una baja supervisión paterna pueden determinar problemas depresivos en los hombres y mujeres adolescentes.
- Una escasa comunicación con la mamá y puntajes altos en control psicológico del papa: influyen en problemas de pensamiento en mujeres, conducta desafiante en hombres y desconfianza en mujeres.
- Alto control psicológico de ambos padres: contribuye a la presencia de lesiones autoinfligidas y problemas somáticos en mujeres adolescentes.
- Baja comunicación y un alto control psicológico por parte de la mamá: determinan la presencia de problemas externalizados en mujeres, consumo de alcohol y tabaco en adolescentes hombres.
- Un alto control psicológico y una baja supervisión de ambos padres: influyen en el consumo de alcohol y tabaco de las adolescentes.

Ante estos resultados, Betancourt y Andrade (2011) comentan que el control psicológico parental y la familia, tienen mayor influencia en las mujeres y en cuanto al efecto del control conductual sobre los problemas emocionales, mencionan que la supervisión paterna y la comunicación materna se asociaron de manera negativa con este tipo de problemas.

Finalmente, se ha presentado un panorama sobre la familia y los estilos parentales en el que se ha podido observar que la familia es el medio que

favorece la socialización, educación y guía de los hijos y, es en los padres en quien reside esta tarea. Por tanto adoptan un estilo educativo de acuerdo a diversos factores: experiencia previa como padres, profesión, el nivel educativo, la forma en que recuerdan su propia educación cuando eran niños, entre otros aspectos (Ramírez, 2005) y que, debido a la dinámica familiar, los estilos parentales pueden modificarse de acuerdo a las situaciones y cambios que se van presentando.

2.3 Practicas de crianza y su relación con Autoridad, Reglas y Límites

Criar, educar, socializar, guiar, son algunas de las funciones que tienen los padres para con sus hijos. En la sección anterior se han presentado las características de la familia: sus funciones, su dinámica y finalmente los estilos parentales. Estos últimos representan las tendencias o pautas que los padres adoptan para educar y socializar a sus hijos. Sin embargo, se hace necesario conocer acerca de las acciones concretas que los padres realizan en la vida cotidiana en la convivencia con sus hijos. Es decir, las acciones y estrategias que utilizan para socializar a sus hijos. Así como las repercusiones positivas y negativas. (Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2009)

En relación a lo anterior, Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas 2006; explican la diferencia que hay entre estilos parentales y practicas parentales: Los estilos parentales representan “actitudes y metas generales con respecto a la educación de los hijos” por ejemplo cómo establecer que los hijos estudien mientras que, las prácticas parentales “implican estrategias específicas que se emplean para conseguir dichas metas”.

Izzedin y Pachajoa (2009) señalan que los estilos parentales son actitudes, tendencias o pautas de educación y socialización y éstas se traducen en prácticas concretas y específicas

Las prácticas educativas que utilizan los padres son tradicionalmente tomadas como mecanismos de socialización (Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006) Son acciones, comportamientos aprendidos ya sea de sus

progenitores o a raíz de su propia educación social y, se utilizan para guiar las conductas de los hijos (Izzedin & Pachajoa, 2009)

Por tanto, **las prácticas parentales son acciones, comportamientos, conocimientos, actitudes, habilidades, tácticas o estrategias de socialización, que utilizan los padres con la finalidad de influir, cuidar, educar y orientar a los hijos para su desarrollo e integración social.** (Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Gómez, 2004; Izzedin & Pachajoa, 2009; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Otra manera de explicar las prácticas de crianza es considerarlas como algo que representa un patrón general de crianza, que se caracteriza por las respuestas y técnicas específicas de los padres, las prácticas más frecuentes (Merino & Díaz, 2003; Ramírez, 2005) De igual modo, como en los estilos parentales, los padres no siempre utilizan las mismas estrategias, ni con todos sus hijos, ni en todos los momentos, debido a la flexibilidad para seleccionar pautas educativas (Ramírez, 2005). Puesto que depende de factores personales tanto de los padres como de los hijos. (Izzedin & Pachajoa, 2006) (Ver Fig.12)

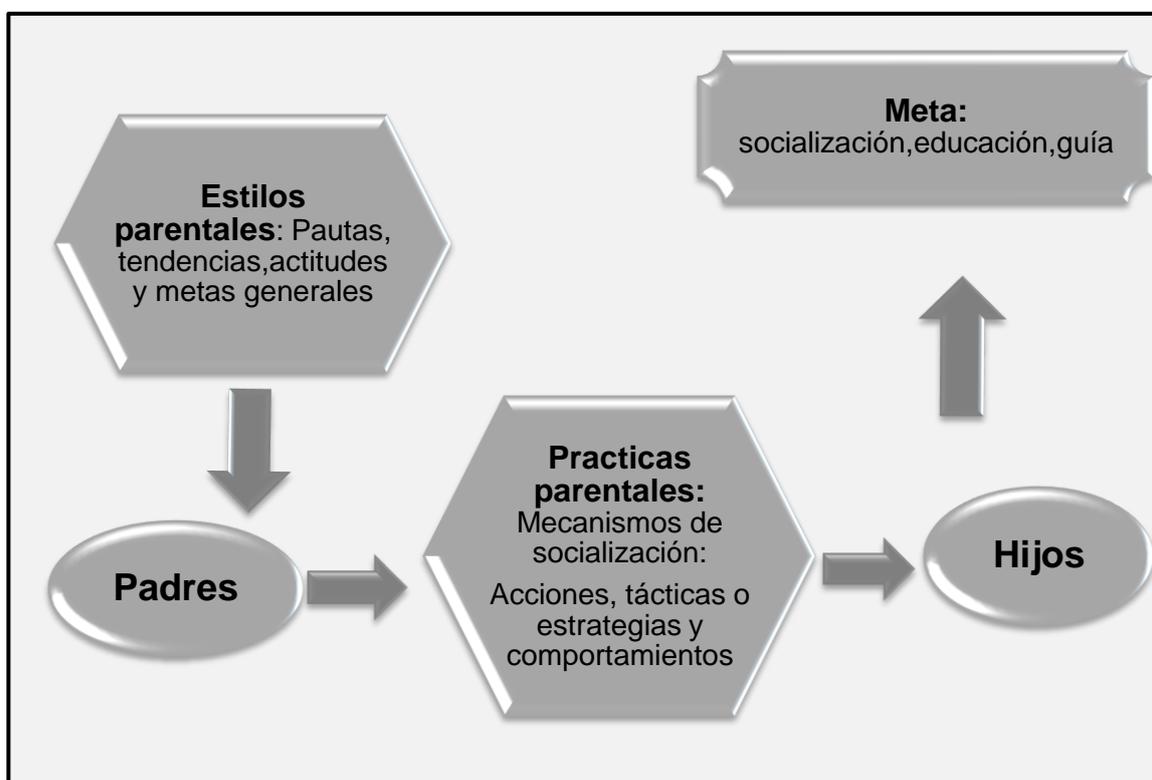


Figura 12. Estilos y prácticas parentales. Basado en Cebotarev (2003); Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006); Izzedin y Pachajoa (2006); Ramírez (2005); Torio, Peña y Rodríguez (2008)

Por otro lado, es propicio decir que, de acuerdo a las estrategias que los padres utilicen, estas se expresarán en estilos educativos parentales determinados, (Izzedin & Pachajoa, 2006) (Figura 13) y su elección dependerá además de los padres e hijos, de otros aspectos como la edad de los hijos (Bersabé & Fuentes, 2001) su madurez psicológica, la etapa de desarrollo en que se encuentran y de las situaciones en particular (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

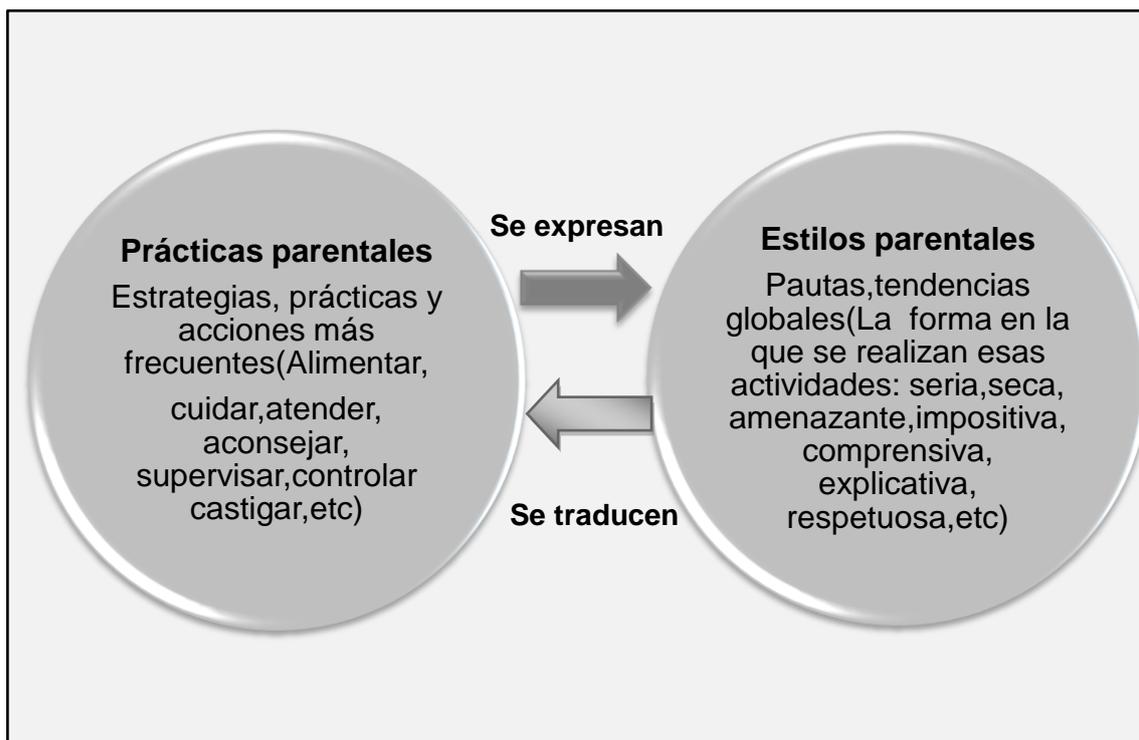


Figura 13. Estilos y prácticas parentales desde dos perspectivas. Las prácticas se expresan en estilos parentales y los estilos parentales se traducen en prácticas. Basado en: Cebotarev (2003); Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006); Izzedin y Pachajoa (2006); Ramírez (2005); Torio, Peña y Rodríguez (2008)

En tanto que los estilos y prácticas parentales son metas y estrategias de socialización respectivamente (Torio, Peña & Rodríguez, 2009), la mayoría de los investigadores los abordan enmarcándolos dentro de la clasificación de los estilos, propuestos por Baumrind y Martin y Maccoby: Autoritario, autoritativo, permisivo y negligente. (Ceboratev, 2003; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2006; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008).

A su vez, las dimensiones con las que se ayudan los padres para realizar la socialización son el **control** y el **apoyo**.

Dado que estas dimensiones son básicas, se hace una revisión de cada una de ellas, a fin de conocer los diversos aspectos que tienen que ver con su aplicación. Esto permite el conocimiento de las acciones que ejercen los padres en relación al apoyo o afecto y el control o exigencia.

2.3.1 Control y su relación con autoridad y disciplina.

El control está básicamente relacionado con el mandato parental, el tipo de disciplina (Izzedin & Pachajoa, 2009; Ramírez, 2005). Concretamente, es la conducta de un padre hacia un hijo con el fin de dirigir la acción de éste de una manera deseable. Los padres ponen en juego acciones para controlar y encauzar la conducta de sus hijos (Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008).

Están implícitas tanto la autoridad que ejercen los padres sobre sus hijos, como las medidas disciplinarias. (Álvarez, 2010; Ramírez, 2005; Torio & Peña, 2008). En relación a estas últimas, se utilizan términos como dominancia, restricción o coerción. (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Algunos autores clasifican al control en dos tipos: **control conductual** y **control psicológico**. El primero se refiere a estrategias de supervisión (Betancourt & Andrade, 2011) monitoreo, exigencia, establecimiento de límites, y conocimiento de actividades, etc., de los hijos (Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007) El segundo es un control intrusivo y manipulador de los pensamientos y sentimientos. Utiliza estrategias como críticas excesivas, invalidación de sentimientos y sobreprotección. (Betancourt & Andrade, 2011; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007).

Estos tipos de control se diferencian por los efectos que provocan en los hijos: ya que en el control conductual se utiliza estrategias que regulan la conducta, conducen a un mejor ajuste externo (Betancourt & Andrade, 2011; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007). Mientras que en el control psicológico se utilizan métodos como inducción de culpa o el chantaje afectivo, hostilidad,

agresividad pasiva, que provocan problemas psicológicos (Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007).

Sin embargo, algunos investigadores cuestionan el control conductual en el sentido de que una de las formas de evaluarlo es el monitoreo y conocimiento de las actividades de los hijos (Betancourt & Andrade, 2011) pero no se tienen en cuenta los métodos para obtener esa información, lo que constituye la *revelación espontánea*, es decir, la información que hacen los hijos a sus padres sobre sus actividades, Si los padres tienen dificultades para obtener esa información, significa que los hijos no tienen un ajuste comportamental (Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007). Por ello, sugieren algunos autores que debería evaluarse la manera en que los hijos revelan a sus padres acerca de sus actividades, sus amigos, etc. (Betancourt & Andrade, 2011)

Al respecto, Oliva, Parra, Sánchez y López (2007) realizaron un estudio sobre los estilos educativos materno y paterno en relación con el ajuste adolescente. En dicho estudio encontraron que la *revelación* (información de los adolescentes acerca de sus actividades) se relacionó positivamente con el ajuste adolescente. Esto dejar ver una buena relación entre padres e hijos; basada en la confianza mutua, en la que el adolescente revela a sus padres de forma espontánea sus actividades. Consideran los autores que quizás sea la mejor estrategia para prevenir problemas durante la adolescencia.

De igual modo, encontraron que el control conductual solo resultó eficaz cuando se combinó con afecto y comunicación y la ausencia de estos, se asoció con el desajuste emocional. Mientras que el control psicológico, se asoció con *el desajuste interno y externo* del adolescente. Por tanto, sugieren los autores que no es recomendable.

Continuando con el control parental y en relación a la **autoridad**, es importante aclarar que en algún momento de la historia, principalmente en el tiempo en que Baumrind estudio las formas de educación y socialización que los padres ejercían sobre los hijos, se usaba el término autoridad. Como comenta López (2007) citado en Álvarez (2010), que Diana Baumrind (1966)

estudió los efectos” de ejercer la autoridad” por parte de los padres hacia los hijos.

En este sentido, se considera que los padres son figuras de autoridad. Pues éstos juegan un papel importante en la educación de sus hijos. (Izzedin & Pachajoa, 2009). Ya anteriormente se comentó que en el mundo occidental y especialmente para los latinos, la autoridad se asigna a los progenitores. (Arnett, 2008) Pero ésta es interpretada y ejercida por los hombres y mujeres de diferente manera en cada época y en cada grupo social. Así mismo la autoridad de padres y madres es parte de la idiosincrasia de las familias y de la valoración que se tenga sobre el ser hombre o ser mujer. (Álvarez, 2010)

Con referencia a lo anterior, en México, un estudio realizado por Hernández (2006) sobre la percepción de género respecto a la familia, reveló que para los adolescentes de ambos sexos la autoridad de la familia está depositada en ambos padres.

Sin embargo, otras investigaciones en México han coincidido que por lo regular es la madre quien tiene mayor centralidad y ejerce mayor presión o control sobre diversos asuntos de la vida cotidiana de los hijos (Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Barcelata, Durán & Lucio, 2004; Betancourt & Andrade, 2011)

Propiamente dicho, autoridad es el “derecho y poder de mandar y hacerse obedecer” o “poder que tiene una persona sobre otra que le está subordinada” (Diccionario Larousse, 1998; Gran Enciclopedia Time Life, 2005), Torio, Peña y Rodríguez (2008) señalan que el poder es el potencial que tiene un individuo para “obligar a otra persona a actuar de modo contrario a sus propios deseos”.

Con referencia a lo anterior, algunos investigadores de prácticas parentales utilizan el término *afirmación de poder* (Alvarez.2010; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008) y se refiere al poder que ejercen los padres para que sus hijos obedezcan. Se basa en el miedo al castigo. Las

formas de ejercer este poder pueden ser el uso de la fuerza física, eliminación o retirada de privilegios y amenazas (Ramírez, 2005; Izzedin & Pachajoa, 2009)

Rodríguez (2007) comenta que entre más utilicen los padres *la afirmación de poder*, menos interiorizarán los niños normas duraderas que favorezcan un comportamiento prosocial y, precisamente, los efectos perjudiciales de la afirmación de poder se dan cuando se abusa de ella.

Un exceso de autoridad provoca en los hijos sumisión acompañada de resentimientos y evasión de responsabilidades, así como de rebelión abierta que se traduce en una conducta inquieta, capacidad de mentir, robar, faltar a la escuela entre otros (González & Gandol, 2005) Así mismo Cebotarev (2003) comenta: *El control rígido, autoritario, impositivo y punitivo (particularmente en el uso del castigo físico) tiende a estar asociado con comportamientos antisociales y problemáticos entre los adolescentes. El castigo físico parece tener efectos positivos en adolescentes con problemas de conducta, pero tiene el efecto inverso en los de conducta antisocial. Aquí más bien se acentúa la ansiedad, los problemas afectivos, la falta de madurez y las conductas antisociales en esos adolescentes* (pág.13)

Sin embargo, si se utiliza un grado menor de afirmación de poder, en las que están implícitas la mayoría de las técnicas disciplinarias, no resulta tan perjudicial. (Rodríguez, 2007)

Otro punto importante es la doble autoridad que se puede dar en el núcleo familiar. Como se comentó anteriormente en estilos parentales, pueden existir diferencias de estilos de crianza entre los progenitores. En consecuencia, las acciones de los padres también difieren. Gómez (2004) en un estudio sobre el maltrato, encontró que en la crianza de sus hijos, uno de los padres puede ser complaciente, mientras que otro es poco tolerante. La autora sugiere que es necesario que los padres unifiquen sus criterios educativos.

Por otro lado y retomando que el control está relacionado con el mandato parental, o autoridad; la **disciplina** juega un papel muy importante. Entendiendo a ésta como las estrategias y mecanismos de socialización que

emplean los padres para regular la conducta de sus hijos. También en ella se inculcan valores, actitudes y normas en los hijos (Ramírez, 2005) Este término se asocia también con otros como “dominancia, restricción o coerción (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Ramírez (2005) comenta que la mayoría de las investigaciones, incluso algunas ya lejanas coinciden en considerar que el control de la conducta se logra mediante la acción disciplinaria “y que es una forma de “acción psicopedagógica” de la familia en el desarrollo social y personal de los hijos. Así mismo plantea una serie de clasificaciones de tipos de disciplina que han elaborado diferentes investigadores que, en general tienen el común denominador de presentar algunas formas principales de disciplina: **métodos disciplinarios** que se basan en el afecto, la comprensión, tolerancia, y los **métodos disciplinarios autoritarios**, que se relacionan con hostilidad, severidad, poderío y rigor de los padres en el control de la conducta de sus hijos.

Referente a estos, expone la autora, que existen dos formas básicas de aplicación: una disciplina basada en la negación de objetos y disciplina basada en la negación de afectos,

Añade que otros autores coinciden en tres procedimientos de disciplina: **la disciplina de” poder de la fuerza”** es decir, del poder de los padres. Puede incluir la fuerza física. El objetivo es ejercer miedo al castigo. (Se relaciona con afirmación de poder)

Otra es **la retirada del afecto** como una forma de controlar la conducta, donde los padres muestran su desacuerdo con la conducta de sus hijos aplicando rechazo , negándose a escucharlos, aislándolos o amenazándolos con abandonarlos..

La tercera forma de disciplina se le conoce como **“inducción”**. Consiste en explicar a los hijos las razones por las cuales los padres consideran que su conducta no es deseable, pidiéndole que no realicen la conducta en cuestión. Esta forma de disciplina se basa en el **poder de la razón**.

También señala que algunas disciplinas se traducen en formas de control verbal y no verbal. De cualquier modo, señala la autora, la finalidad de la aplicación de la disciplina es modificar algún comportamiento indeseable y, puede ser una acción directiva o prohibitiva.

En otro orden de ideas, anteriormente se mencionó que la disciplina implica la aplicación de normas e incluye reglas y límites. Según Mosmann y Wagner (2008) en la clasificación de estilos parentales propuestos por Martin y Maccoby (1983) “la exigencia, traducción del inglés de *demandingness*, comprende todas las actitudes de los padres que buscan de alguna manera monitorear y controlar el comportamiento de sus hijos, imponiéndoles límites y estableciendo reglas (Maccoby y Martin, 1983). (pág.87)

En relación a lo anterior, algunos autores vinculan exigencia con reglas. Pues como se mencionó anteriormente, ésta es la medida en que se establecen las reglas y expectativas así como el grado en que los padres exigen el cumplimiento y obediencia (Craig, 2009; Arnett, 2008) La manera de hacerlo será mediante consejos, instrucciones, sugerencias, amenazas, restricciones y pueden darse explicaciones o no (Climent, 2006). El control se resume en la fig.14

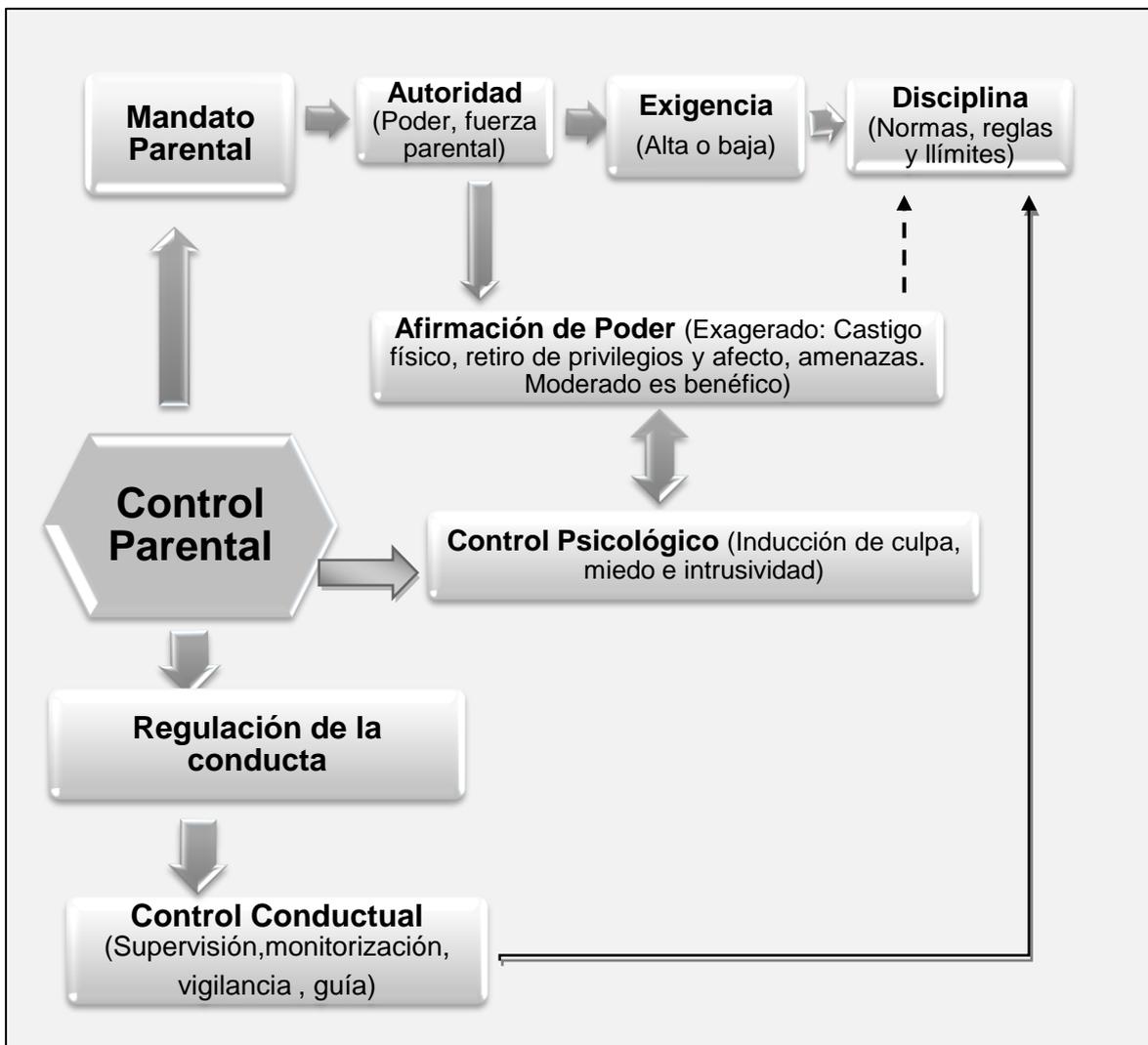


Figura 14. Esquema del Control Parental. Basado en: Arnett(2008);Álvarez (2010) ;Betancourt y Andrade (2011); Cebotarev(2003);Craig, (2009);Climent, 2006; González y Gandol(2005); Izzedin y Pachajoa(2009); Mosmann y Wagner (2008); Oliva, Parra, Sánchez y López(2007);Ramírez(2005);Rodríguez(2007); Torio, Peña y Rodríguez (2008)

2.3.2 Apoyo, afecto, aceptación, responsividad

El apoyo es la conducta de los padres hacia sus hijos que les proporciona soporte y confort que además les hace sentir aceptados (Betancourt & Andrade, 2011; Ramírez, 2005; Izzedin & Pachajoa, 200; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Aunque se utilizan varias etiquetas similares para definir el apoyo tales como aceptación, educación o amor (Torio, Peña & Rodríguez, 2008); calidez (Craig, 2009; Mestre, 2004), afecto (Oliva, 2006; Torio, Peña & Andrade, 2011) aceptación (Craig, 2009; Oliva, 2006) sensibilidad (Arnett, 2008) y responsividad (Cebotarev, 2003) Generalmente, estas etiquetas se utilizan para hacer referencia a aspectos como la cercanía emocional, el apoyo, la armonía o la cohesión y la aprobación, principalmente (Oliva, 2006) y se reflejan en conductas como alabanzas, elogios, aprobación, estimulación-aliento, ayuda, cooperación, expresión de términos cariñosos, ternura (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Sin embargo es importante revisar algunos aspectos como el de **responsividad, sensibilidad y afecto.**

Cebotarev (2003) define a la **responsividad** como aquellas actitudes comprensivas que mediante la comunicación y el apoyo emocional favorecen la autonomía y autoestima de los hijos.

Arnett (2008) describe a la **sensibilidad** como el grado de reacción a las necesidades de los hijos que se expresan con amor, calidez e interés en los hijos.

Por otro lado, el **afecto** y **calidez** son términos recurrentes en el ámbito de la investigación de estilos y prácticas parentales. Por ejemplo Craig (2009) define a la calidez como el grado de afecto y aprobación que los padres manifiestan a sus hijos. Se trata de padres afectuosos que sonríen, elogian, alientan y que no recurren a las críticas ni señales de desaprobación.

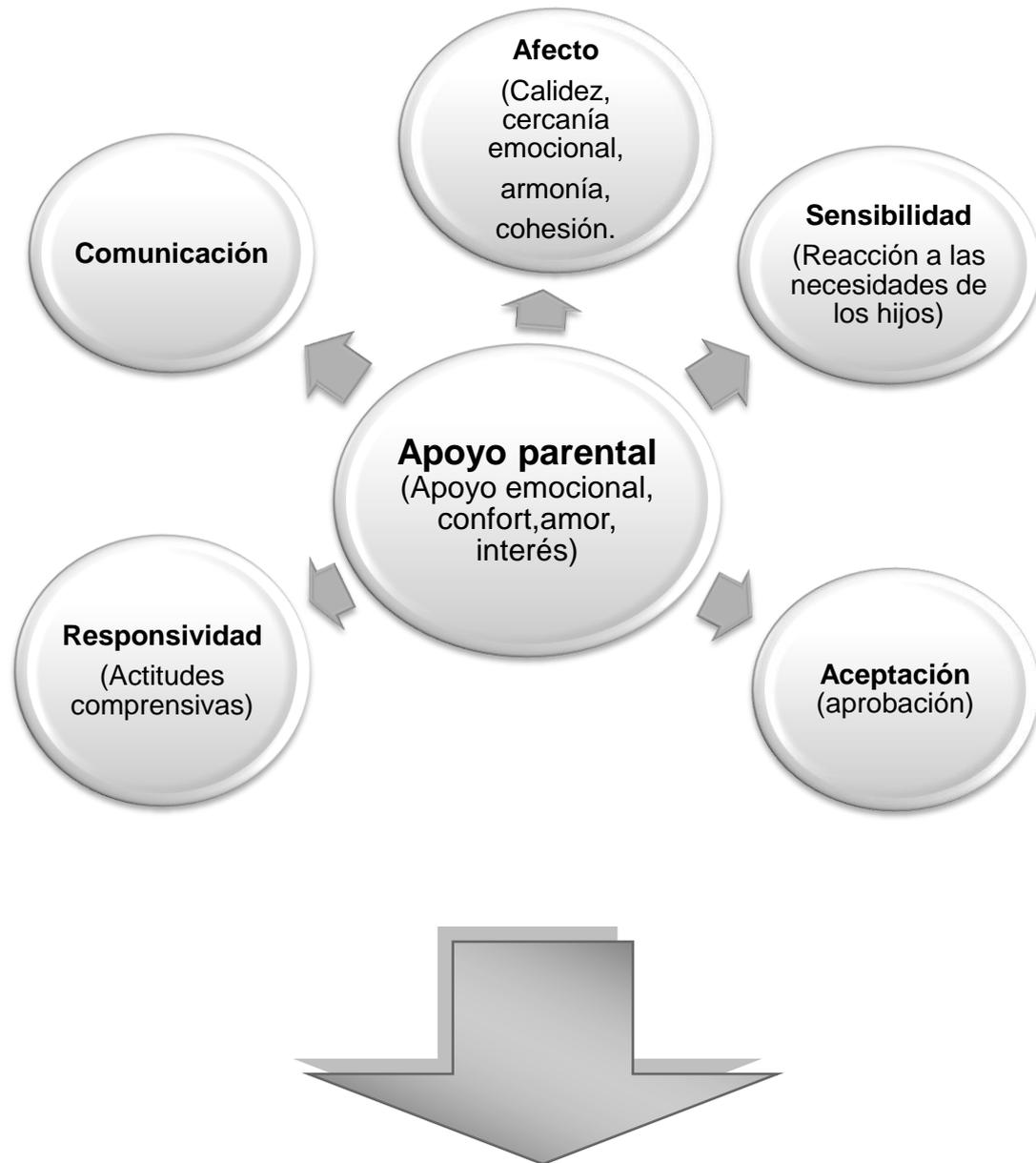
Oliva (2006) considera que el afecto es la cercanía emocional, apoyo, armonía o cohesión que mantiene una fuerte vinculación con la comunicación. Este autor considera que afecto y comunicación son dos factores que tienen una presencia continua en la relación padres- hijos, desde la infancia hasta la adolescencia y asevera que cuando padres e hijos en la infancia mantienen intercambios cálidos y afectuosos también se da una relación más estrecha en la adolescencia.

Sin embargo, aclara que en esta etapa hay una disminución de cercanía emocional. Es decir, de las expresiones del afecto. También la comunicación presenta un ligero deterioro sobre todo en la pubertad. Debido a que los adolescentes hablan menos espontáneamente de sus asuntos, el tiempo que pasan juntos con sus padres disminuye y la comunicación se hace más difícil.

Aclara el autor que este periodo suele ser pasajero y que en la mayoría de los casos, tanto la comunicación como el afecto se recupera a lo largo de la adolescencia.

Por último, señala Oliva (2006) que el afecto es la clave del estilo autorizativo durante la adolescencia pues existe una relación muy significativa con el desarrollo y ajuste adolescente: Pues a pesar del distanciamiento afectivo y comunicativo durante la llegada de la adolescencia, los adolescentes se ven beneficiados por unos padres comunicativos, cercanos y afectuosos que les apoyen en momentos difíciles. De manera que el afecto, el apoyo y la comunicación positiva que los padres prodigan a sus hijos, repercutirá en un mejor ajuste psicosocial, competencia conductual y académica, autoestima y bienestar psicológico, presentarán menos síntomas depresivos y menos problemas de conducta.

Además es más probable que los hijos se muestren receptivos a las estrategias de control sin rebelarse, si existe un clima emocional favorable. (Ver figura 15)



Promueve autoestima, seguridad, formación de autoconcepto, ajuste social y ofrece menores problemas de conducta y emocionales.

Figura 15. Esquema de Apoyo parental .Basado en: Arnett (2008); Betancourt y Andrade (2011); Ceboratev (2003); Craig (2009); Izzedin y Pachajoa (2009); Mestre (2004); Oliva (2006); Ramírez (2005); Torio, Peña y Andrade (2008)

2.3.3 Efectos de las prácticas parentales en coincidencia con los estilos parentales, basados en la aplicación de control y apoyo

Con base en las revisiones de Torio, Peña y Rodríguez (2008); Álvarez (2010), se presenta un resumen de las prácticas parentales en cuanto a la aplicación del control (reglas y exigencia) y apoyo (afecto), englobadas dentro de los estilos parentales.

Estilo Autoritario:

Lo predominante es la existencia de abundantes normas y la exigencia de una obediencia bastante estricta. Uso del castigo y de medidas disciplinarias. Las normas que definen la buena conducta son exigentes y se castiga con rigor la mala conducta. La comunicación entre cada uno de los progenitores y el niño es pobre.

Estilo permisivo:

Se caracterizan precisamente por el afecto y el dejar hacer. No existiendo normas que estructuren su vida cotidiana; rechazan el poder y el control sobre el niño. Torio, Peña y Rodríguez (2008) mencionan que MacCoby y Martin (1983) propusieron otros dos estilos, ya que **el estilo permisivo puede adoptar dos formas distintas: el democrático-indulgente** que es un estilo permisivo y cariñoso, y el de **rechazo-abandono o indiferente**, que se caracteriza por una actitud fría, distante y asociada a maltratos.

Estilo permisivo indiferente o de rechazo-abandono:

Al hijo se le da tan poco como se le exige. Grado mínimo de aplicación de normas que cumplir. Tampoco hay afecto que compartir;

Estilo permisivo-democrático-indulgente:

Rara vez castigan, orientan o controlan a sus hijos pero son cariñosos y se comunican bien con ellos.

Estilo democrático (autorizativo):

Refuerzan el comportamiento, explican razones no rindiéndose a caprichos y plantean exigencias e independencia. Tienen un elevado nivel de interacción verbal, la explicación de razones cuando dan normas y el uso de respuestas satisfactorias. Los padres marcan límites y ofrecen orientaciones a sus hijos, están dispuestos a escuchar sus ideas y a llegar a acuerdos con ellos.

2.4 Autoridad y disciplina parental

Durante la revisión de prácticas parentales, se han desarrollado los efectos positivos y negativos acerca de la manera de ejercer ciertas prácticas o acciones de los padres de acuerdo al control y al apoyo o afecto que ejercen sobre sus hijos.

Estas dos dimensiones como se ha mencionado, son la base fundamental para determinar los tipos de estilos parentales y por ende, los tipos de prácticas parentales que utilizan los padres en la educación y socialización de sus hijos.

La mayoría de los investigadores coinciden en que el estilo autorizativo es el más eficaz e idóneo para lograr el mejor ajuste emocional de los adolescentes. Favorece sus competencias psicosociales. Es decir, habilidades de comunicación y socialización, solidaridad y cooperación con adultos y pares. Así como el logro de autoestima, el favorecimiento de su autonomía, autoconcepto y aprovechamiento académico. Además de presentar una disminución de problemas de conducta, conductas de riesgo y conflictos entre padres e hijos. (Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Arnett, 2008; Ceboratev, 2006; Cerezo, Casanova, Torre & Villacarpio, 2011; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco & Olivas, 2006; Oliva, Parra & Sánchez, 2005; Oliva, 2006; Izzedin & Pachajoa, 2009; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Por las razones anteriores, el estilo parental autorizativo es el idóneo para lograr la aplicación eficaz de la autoridad y la aplicación de reglas y límites.

En la revisión del control en la sección anterior, se pudo apreciar que esta dimensión tiene implícitos autoridad y disciplina que a su vez involucran aplicación de reglas y límites.

Sin embargo, es necesario destacar que el control presenta dos vertientes: Por un lado el mandato paterno o el grado de exigencia o autoridad que los padres ejercen sobre sus hijos (Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008) y por el otro, la regulación de la conducta o control conductual que es la monitorización, vigilancia, y supervisión (Betancourt & Andrade, 2011; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007) (Ver fig. 14)

2.4.1 El control como autoridad y disciplina parental inductiva

El control como autoridad representa el poder que tienen los padres para hacerse obedecer (Álvarez, 2010; Torio, Peña & Rodríguez, 2008). Así mismo, este poder puede ser ejecutado de manera extrema, con una alta o con una baja exigencia (Mosmann & Wagner, 2008) En el estilo autoritativo se utiliza con una alta exigencia pero flexible (Craig, 2009; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

La manera de ejercer una adecuada autoridad es **mediante la inducción o Disciplina parental inductiva** (Calvete; Gámez-Guadix & Orue, 2010) que se refiere al intento de los padres de “legitimar su autoridad”, justificándola al explicar a los hijos las razones por las cuales consideran que su conducta no es deseable, es decir, explicando las razones para la restricción, utilizando razonamiento verbal o el reforzamiento del comportamiento (Calvete; Gámez-Guadix & Orue, 2010; Ceboratev, 2003, Ramírez, 2005)

Es decir, **la autoridad adecuada utiliza el poder de la razón**, (Ramírez, 2005) **los padres no se rinden ante los caprichos de sus hijos** (Torio, Peña & Rodríguez, 2008) **y no tienen miedo a perder su amor** (Barocio, 2008)

La autoridad también es conocida como **“afirmación de poder** (Álvarez, 2010; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008) que en exceso

tiene efectos negativos, pero en una adecuada medida son benéficos y se utiliza para la aplicación de la disciplina (Rodríguez, 2008)

De la misma manera, los padres deben tener **autoridad sobre sus hijos pero con responsabilidad**. Necesitan ser duros y a la vez amorosos y saber cuando es oportuno pasar de una actitud a otra. Principalmente con los hijos adolescentes. Pues éstos tienen pensamientos más complejos y generalmente presentan actitudes hostiles, rebeldes, de mal humor e inseguridad (Herbert, 1994)

Una técnica que permite establecer cuando ser duro, **es pensar en el futuro y visualizar si se quiere evitar que el adolescente sea inmaduro e inexperto cuando sea adulto. Sobre todo, es importante que los padres piensen si se quieren evitar rabietas y lamentaciones** (Herbert, 1994)

Algunas preguntas al respecto podrían ser:

¿Cuál es el mayor bien para mi hijo?, ¿Por qué quiero cambiar esta situación? (Barocio, 2004) ¿Son justas las peticiones?, ¿Las comprende mi hijo? (Herbert, 1994) ¿Qué adulto quiero formar? ¿Qué aprenderá mi hijo con esto?

La mayoría de los estudiosos, proponen aplicar técnicas o estrategias adecuadas y sugieren dirigir sus actividades imponiéndole roles y conductas maduras de acuerdo a su etapa de desarrollo, a su edad, así como su grado de madurez. (Barocio, 2008; Bersabé, 2001; Herbert, 1998; Cerezo, Casanova, De la Torre & Carpio, 2011)

Barocio (2008) propone dar a los hijos la responsabilidad que pueden ir manejando conforme madura. En relación a esto comenta:

“Imagínese que es como sostener el hilo cuando están volando un papalote, y que tienen que saber cuando soltar y cuándo tensar, sin quitar la vista de su objetivo. De la misma forma, tenemos que saber cuándo darle más libertad con responsabilidad al hijo, y cuando hay que limitarlo. Para ello necesitamos observar y desarrollar nuestra intuición, porque cada hijo es distinto. Uno puede estar preparado

para conducir su automóvil a los 16 años y otro hasta los 20. Hay que prestar atención para poder determinar si está o no listo. La regla es:

A mayor madurez, mayor responsabilidad.” (pág. 137)

2.4.2 El apoyo y el afecto en la autoridad

Un punto importante, **es mezclar autoridad o poder de los padres con afecto, respeto, apoyo, comunicación y comprensión positivos**. Esto propiciará que los adolescentes se muestren receptivos ante las demandas de sus padres y seguramente no se rebelarán ante sus peticiones y exigencias

(Oliva, 2006)

El afecto y apoyo se manifiestan mediante aprobación, estimulación, aliento e interés. Esto permite a los hijos opinar y expresar sus ideas, mismas que son tomadas en serio y respetadas, inclusive las que cuestionan las posiciones y autoridad parentales. Estas prácticas ayudan a los adolescentes a desarrollar confianza en sí mismos, les proporciona madurez, tolerancia y respeto a las opiniones opuestas. (Cebotarev, 2003)

Al mismo tiempo un padre con autoridad no hace críticas (Craig, 2009) Tampoco manipula, ni invalida sentimientos, no sobreprotege, ni es intrusivo. Mucho menos recurre al chantaje, no ejerce agresividad, ni inducción de culpa. En suma, no ejerce control psicológico (Betancourt & Andrade, 2011; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007). Ni abusa de su afirmación de poder (Álvarez, 2010; Rodríguez, 2008)

2.5 Técnicas aplicadas a adolescentes para ejercer autoridad, disciplina, reglas y límites (Basadas en el estilo Autorizativo o democrático)

2.5.1 Técnicas para ejercer una autoridad eficaz

Ejercer autoridad con control y apoyo, representa utilizar algunas técnicas de educación positiva propuestos por Renshaw (1996)

- ***Comprender la necesidad que tiene su hijo de ser apreciado (Valorado)***

Significa comprender que todos los seres humanos fallan. Los hijos pueden sentirse frustrados, enojados, con ansiedad y sentimientos de insuficiencia. Esos sentimientos negativos se reflejan en sus acciones. Es útil fijarse menos en el mal comportamiento y poner más atención a lo bueno de los hijos, si se les dedica más tiempo y se fomenta su comportamiento positivo, ellos empiezan a sentirse mejor consigo mismos y se sienten valorados.

- ***Fomentar respeto mutuo***

Una frase que ayuda es la de: *<Te respeto. Me respetas>*. Muy diferente a decir *<me tienes que respetar>* que se convierte en un instrumento de control y una batalla de poder. Una educación positiva no supone una actitud permisiva ni tampoco demasiado estricta. Respeto mutuo significa establecer un sentido del orden, límites adecuados, enseñar con el ejemplo, ser consecuente y actuar con firmeza, amabilidad y comprensión.

Respeto mutuo es aplicar las frases: “Nunca te trataré de forma distinta a como yo deseo que me traten a mí” y “Nunca te hablaré de forma distinta de cómo hablaría a un buen amigo”. El respeto se muestra cuando se ayuda a los hijos a resolver sus problemas, tomando decisiones de manera conjunta, ofreciéndole alternativas y utilizando los errores como oportunidades para aprender. De este modo, los hijos aprenden a comprender y expresar sus sentimientos, crecen en confianza, cooperación y responsabilidad hacia ellos mismos y los demás.

- ***Sea un buen ejemplo***

Los hijos aprenden lo que ven de sus padres y aprenden mejor en base a lo que observan, más que por lo que se les regaña o se les riñe.

- **Amor y aceptación incondicionales**

Es importante hacerles saber a los hijos que hagan lo que hagan, independientemente de cómo se sientan, que siempre se les querrá. No es conveniente mostrarles que se les quiere solamente cuando responden a las expectativas o cometen un error y que crean que perderán el amor de sus padres, pues en ellos se desarrolla el miedo y probablemente tiendan a ocultar sus acciones.

Los hijos deben saber que pueden mostrar su miedo y vulnerabilidad sin que los padres se burlen o los ridiculicen. Es muy importante que acepten sus sentimientos, que se les ayude en su control emocional. Así aprenderán a confiar y a compartir no solo su parte buena sino también la mala.

- **Capacidad de comunicarse**

La comunicación implica escuchar y expresarse de forma clara. Los hijos aprenden a escuchar cuando los padres muestran interés y los escuchan. Es importante establecer contacto visual y acercarse a ellos para estar al mismo nivel de contacto.

Una manera de comprobar una buena comunicación es llegar a acuerdos con los demás para resolver problemas.

Por tanto, cuando ocurra algún problema con los hijos, hay que evitar sermonearlos, juzgarlos o criticarlos. Pues cuando esto sucede, ellos desarrollan “sordera” ante sus padres y prefieren callar y no acercarse.

- **Capacidad de controlar las emociones**

Si los padres muestran sus sentimientos y los comparten pero además muestran control de sus emociones, los hijos aprenden a controlarse también. Al combinar esto con la ayuda a la hora de identificar y manejar los sentimientos, les ayudará a madurar y se convertirá en una persona capaz

- **Capacidad de utilizar el sentido común y saber elegir bien**

Frecuentemente los padres aplican consecuencias rápidamente a las acciones inadecuadas de sus hijos, pretendiendo darles una lección. Se sugiere que en vez de ello, los padres tengan un diálogo abierto cuando sus hijos cometan un error y utilizar algunas preguntas como: ¿Qué ha ocurrido? ¿Por qué ha sucedido esto?, ¿Cómo se puede actuar la próxima vez para evitar que vuelva a pasar lo mismo?

Es importante, comentar los errores sin culpar y mejor buscar soluciones. Esto fomenta la madurez del pensamiento y la capacidad de razonar. Los adolescentes en etapa temprana, están en proceso de un desarrollo cognitivo y esto les puede favorecer a desarrollar sus habilidades de pensamiento y, sobre todo en la solución de problemas. (Cebotarev, 2003)

También es fundamental, **una vez que se da un mandato; supervisar, monitorear, vigilar que se cumpla lo pedido.** (Betancourt & Andrade, 2011) Como sugiere Barocio (2008) no hay que perder de vista el objetivo. En eso reside también la exigencia. No hay que olvidar que una característica del estilo autorizativo, es un alto grado de exigencia en la que los padres exigen cumplimiento y obediencia pero con flexibilidad (Craig, 2009) y comprensión, con una alta capacidad de respuesta a los problemas y necesidades de desarrollo de los hijos y sin actuar de forma arbitraria e inconsistente (Cebotarev, 2003)

En relación a los adolescentes, hay que recordar que la mayoría de los estudios encuentran una disminución en los niveles de control por parte de los padres sobre sus hijos a medida que transcurre la adolescencia y, precisamente esta disminución “es uno de los principales reajustes” que los padres suelen realizar en su estilo parental para adaptarse a la mayor madurez de su hijo adolescente y a sus nuevas necesidades” (Oliva ,2003)

Una orientación o técnica propuesta por Herbert (1994) en relación a la supervisión o vigilancia de los adolescentes es la siguiente:

Esté atento, “vigilar” no es una mala palabra.

La buena vigilancia es diferente a una vigilancia opresiva. Vigilar a los hijos es esencial para la seguridad de los adolescentes, para evitar conductas de riesgo. Como la delincuencia entre otras. Es conveniente estar al tanto de varios aspectos del adolescente:

- **Amigos.** ¿Se relaciona con jóvenes normales? Esto no se refiere a su vestimenta o si a los padres les agrada la forma en que visten los amigos de su hijo. Más bien, es ver si se trata de delincuentes, adictos, etc.
- **A donde va.** Es decir, en dónde está en determinados momentos.
- **Asistencia al colegio.**
- **Tareas escolares.** Hay que mostrarle al adolescente que sus padres se interesan tanto en sus progresos como en sus retrocesos en los estudios.
- **Salud.** Hay que observar cualquier cambio: indiferencia, depresión, irritabilidad, rarezas respecto a la comida, celos excesivos por su intimidad.
- **Gozo de la vida.** Es observar si en general se lleva bien con la vida, con sus padres, con los demás, con él mismo.

Precisamente, el control del comportamiento de los hijos se logra mediante la aplicación de normas y límites claros y razonables. Esto implica la aplicación de técnicas disciplinarias que deben ser ejecutadas con una adecuada autoridad (Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Antes de abordar el tema de la disciplina, reglas y límites, es necesario tomar en cuenta algunos puntos:

- 1) En la aplicación de la autoridad, reglas y límites es necesario que los padres unifiquen sus criterios y ambos actúen conjuntamente en común acuerdo, es decir, que presenten un “frente unido”. No es conveniente que los hijos perciban que no hay unidad entre sus padres, pues ellos

aprenden a utilizar esto para su beneficio en donde la frase “divide y vencerás” toma una gran fuerza.(Gómez,2004; Herbert,1994, Renshaw,1997)

- 2) Es importante que haya mayor participación del padre, pues como se comentó en la sección de estilos parentales, diversos estudios previos han encontrado que las madres se implican en más conductas de disciplina que los padres (Calvete; Gámez-Guadix & Orue,2010) y sus actitudes son más determinantes sobre los hijos; son quienes más influencia o presencia tienen en la educación y socialización de los hijos, incluso en actitudes tanto positivas como negativas(Aguilar, Valencia & Sarmiento, 2007; Betancourt & Andrade, 2011; Merino, Díaz & Cohen, 2003; Oliva, Parra, Sánchez & López, 2007; Ramírez, 2005)
- 3) Es necesario tomar en cuenta el sexo de sus hijos, no es lo mismo manejar a una adolescente mujer que a un adolescente hombre. Como se ha mencionado anteriormente, las mujeres tienen una respuesta emocional diferente de los varones son más sensibles (Betancourt & Andrade, 2011) También son más tendientes a la negociación (Bameveld& Robles ,2011) y el control parental tienen más influencia en ellas que en los varones (Betancourt & Andrade ,2011) Además, éstos incurren en más conductas problemáticas debido a la mayor permisividad por parte de los padres a diferencia de las mujeres (Craig,2009; Santrock 2006;Calvete; Gámez-Guadix & Orue,2010)
- 4) Las técnicas, tácticas o estrategias disciplinarias se pueden aplicar en niños y adolescentes. Sin embargo, algunas son específicamente para adolescentes o se adaptan. De hecho, la mayoría de los estudiosos en la materia, las presentan de manera genérica, especificando cuando se trata de adolescentes(Herbert,1996, Renshaw, 1996)

Hechas las consideraciones anteriores, hay que recordar que la otra vertiente del **control** se refiere a estrategias socializadoras por parte de los padres, incluyendo el establecimiento de normas y límites, la aplicación de sanciones, la exigencia de responsabilidades y la monitorización o conocimiento por parte de los padres de las actividades que realizan sus hijos. (Cebotarev, 2003)

Respecto a lo anterior, cabe comentar que criar, educar y socializar a un hijo es una tarea constante que requiere de responsabilidad y de habilidades complejas por parte de los padres. Sin embargo, no puede evitarse que los padres tengan dificultades en ocasiones en su labor por lograr que bebés indefensos que no saben de normas sociales se conviertan en niños y adolescentes razonables y, que en un futuro se conviertan en adultos sensatos, maduros e independientes. (Cebotarev, 2003; Herbert, 1994) Esta meta, se logra mediante la enseñanza de **normas sociales, de la disciplina, de aplicar reglas y límites** (Herbert, 1994)

2.5.2 Disciplina, normas reglas y límites.

Las normas reflejan las expectativas de la sociedad, sobre lo que es apropiado, es decir, la conducta social y moral normales (Herbert, 1994) (Pág.15)

Muchos problemas de disciplina en niños y adolescentes se relacionan con las **normas morales** y cuando éstos infringen algunas reglas, los padres se perturban y se preocupan. Las principales acciones de infringimiento de normas son mentir, robar, engañar, y hacer daño a los demás (Herbert; 1994)

Generalmente estas conductas son prohibidas o enseñadas como inapropiadas, sin embargo, no siempre se puede vigilar a los hijos. De manera que en ausencia de los padres, es la sociedad, el medio que les rodea quien les hace ver sus faltas. Esto les va permitiendo crear una conciencia de lo que deben o no hacer, se va estableciendo lo que se conoce como “voz de la conciencia”. De modo que los hijos aprenden de los padres principalmente y de la sociedad: un código moral (Herbert, 1994).

Los padres debieran comenzar a desarrollar su “filosofía de la disciplina”, desde el momento del nacimiento (Herbert 1996) desde luego recordando que se debe tomar en cuenta la edad, la etapa de desarrollo, entre otras variables (Barocio, 2004; Bersabé, 2001)

Al respecto, Herbert (1996) afirma que los padres que retardan la educación de normas morales y disciplina, es porque inconscientemente “creen que la disciplina es algo desagradable y no una forma positiva de proporcionar a sus hijos una dirección y preparación para la vida” (Pág.25) Existen varias maneras de definir a la disciplina. A continuación se presentan algunas definiciones que ofrecen un panorama sobre este tema:

Por disciplina familiar se entienden *las estrategias y mecanismos de socialización que emplean los padres para regular la conducta e inculcar valores, actitudes y normas en los hijos* (Ramírez, 2005 p. 170)

Ampliando este concepto, la disciplina para algunos de los psicólogos e investigadores del desarrollo, se refiere a **actividades** que se utilizan para comportarse de manera correcta, según los valores, las normas y las leyes de el grupo que se pertenezca; (Conde, 2010); **es un método** que moldea el carácter, que **enseña autocontrol y conducta aceptable** (Craig, 2009). En suma, disciplinar es educar (Herbert, 1994)

Al respecto, Conde (2010) señala: *Los padres deben educar a sus hijos para que aprendan a convivir respetando las reglas, las normas, las leyes y los derechos de todos* (Pág.31)

Pero una definición que engloba todo lo anterior es la que señala Goodman, (1997):

Disciplinar es guiar, estimular, construir autoestima y a la vez corregir el mal comportamiento... y cualquier cosa que hagamos para ayudar a nuestros hijos a ser mejores...el objetivo de la disciplina es enseñar a los hijos a hacer las cosas bien... cuando les enseñamos disciplina estableciendo límites, les

damos responsabilidades, estimulamos su amor propio y les enseñamos a resolver problemas y a decidir correctamente. (p.5)

La disciplina es función de los padres y en ella han de ejercer una autoridad adecuada y eficaz. De ellos depende que sus hijos respondan positivamente ante las exigencias, demandas, peticiones, etc. Finalmente, Conde (2010) expone:

*El respeto a la autoridad, a las normas y a los derechos de todos, ayuda a prevenir conductas de riesgo. Un niño que vive sin **límites**, al principio se siente libre y feliz, pero pronto se siente inseguro, pues debe tomar decisiones que lo superan. Además así como puede abusar de la libertad, otros pueden abusar de él o ella. (p.33)*

Por todo lo anterior, los padres necesitan aplicar reglas razonables y límites claros. No existen recetas de cocina, pero sí orientaciones, técnicas, principios educativos que se traducen en instrumentos de ayuda para los padres. (Barocio, 2004; Goodman, 1996; Herbert, 1994) Sobre todo en aquellas situaciones en las que acontecen problemas entre padres e hijos. Por tanto, se hace necesario conocer acerca de las reglas y límites.

2.5.3 Técnicas y estrategias para aplicar reglas

Las reglas son acuerdos que se establecen entre los miembros de la familia y su objetivo principal es “promover la colaboración en el cuidado de la casa y el cumplimiento de responsabilidades”. Mediante las reglas también se establecen límites claros al comportamiento de los hijos (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

Son varias las razones por las cuales se aplican reglas en la familia:

- porque son para la seguridad de los hijos (niños y adolescentes) quienes deben aprender a evitar peligros.
- para proteger su salud: ante todo aquello que atente contra su salud física y emocional

- Para mantener la armonía dentro de la familia.
- Para favorecer la vida social de los hijos, pues ya sea un niño o un adolescente que no sabe convivir, que se porta malcriado, consentido, destructivo, suele ser rechazado, etc. Lo que en consecuencia puede provocar aislamiento social para sus padres y para ellos mismos.
- Para bienestar de los hijos: el que ellos aprendan reglas, roles y habilidades favorecen su autoestima su autocontrol y les permitirá adquirir madurez.
- Para el bienestar de la comunidad en donde viven y para protección de los derechos de los demás.
- Para lograr un mejor aprovechamiento académico, así como recibir bienestar dentro de su escuela. (Herbert,1994)
- para estimular la colaboración en la convivencia con sus familiares y en otros grupos

(Gootman, 1997; Herbert, 1994)

Existe otro motivo para el establecimiento de reglas; principalmente cuando hay conflictos que impiden que la familia tenga una buena relación y que se susciten por falta de colaboración, por incumplimiento de responsabilidades o por falta de claridad sobre qué comportamientos están permitidos o no (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

Para establecer reglas hay que considerar todos los puntos anteriores. Pero además es importante contemplar varios aspectos:

Como se ha mencionado, hay que tomar en cuenta la edad, la fase de desarrollo en que se encuentran los hijos y plantearse algunas preguntas al respecto:

- ¿Qué reglas son importantes para mi hijo en esta etapa de su desarrollo? ¿Qué requerimientos, basados en estas reglas y expectativas, puedo hacer de una manera razonable?
- ¿Por qué elijo estos requerimientos en concreto? ¿Tienen sentido? y en este punto, habrá que plantear los incentivos o estímulos positivos, en lugar de hacer demandas con frases como “no hagas” y “no debes”

- Otras preguntas serían: ¿Tienen por propósito la seguridad de mi hijo, su tranquilidad mental y su socialización, o solo mi conveniencia?
- ¿Cómo voy a fomentar la aceptación de estos requerimientos y reglas?
- ¿Cómo voy a imponerlas? Es necesario establecer prioridades.

Cuando se elaboran las reglas no es conveniente hacer una larga lista, es importante asegurarse que cumplan un propósito, que brinden seguridad, bienestar y el progreso de los hijos hacia la madurez. Herbert (1994) sugiere las siguientes preguntas:

- ¿Son necesarias estas reglas?
- ¿Son simples?
- ¿Son justas?
- ¿Las comprende mi hijo(a)
- ¿Sabe qué le ocurrirá si las infringe?
- ¿Aplico con justicia esas reglas?
- ¿lo hace también mi pareja?

Las anteriores preguntas se refieren a la claridad con que se deben establecer las reglas. Estas deben ser descritas a los hijos en forma objetiva, explicándoles el problema que tienen y sus consecuencias. Así como cuál será la regla y cuáles serán sus consecuencias si la cumple y cuáles por no respetarlas (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

En relación a lo anterior, Morales, Flores, Barragán y Ayala (1998) proponen algunas recomendaciones

- Las reglas funcionan cuando los padres son “consistentes y congruentes en su aplicación”
- Hay que tomar en cuenta que los hijos estén capacitados para cumplir las reglas.
- Si no cumplen las reglas, hay que darles una advertencia. Si no cumplen habrá que utilizar algún tipo de consecuencia (la pérdida de algún privilegio, por ejemplo) De igual modo, si cumple habrá que otorgarle las consecuencias prometidas. Ya que así relacionarán cumplir con una consecuencia positiva. De igual modo habrá que ser consistentes en

aplicar las mismas consecuencias para los mismos comportamientos. Es decir, siempre que cumplan las reglas se le premie o elogie.

- Si cumplen o no las reglas, hay que actuar de manera inmediata.
- También sugieren el principio educativo: que los padres sean un buen ejemplo y ellos mismos respeten las reglas acordadas.

Las mismas autoras enfatizan que para lograr el cumplimiento de las reglas hay que asegurarse que las condiciones sean adecuadas. Así por ejemplo, si se puso como regla que la hora de dormir será a las 8:00 pm, la cena debe estar lista antes.

Utilizando todo lo anterior es posible armar una estrategia. Se pueden anticipar y preparar las reglas. Además ofrece una oportunidad para elaborar un esquema disciplinario que tenga como base, una autoridad firme y afectuosa. Con esto, afirma Herbert (1994) los hijos pueden elaborar sus propias orientaciones y controles” para prevenir las consecuencias de sus acciones” Es decir, se pueden autodisciplinar. Pero la disciplina tiene un ingrediente más que va estrechamente ligado a las reglas: poner límites.

2.5.4 Técnicas y estrategias para aplicar límites

En la definición que se presentó de las reglas, se menciona que mediante éstas, se establecen **límites al comportamiento de los hijos**.

Los límites son parte de la vida, son necesarios para entender el significado de la responsabilidad aunque suelen ser dolorosos y difíciles de aplicar. La mayoría de los adultos tienen problemas para poner límites. Existen temores y dudas en los padres acerca de cómo y cuando aplicarlos.

A veces los padres desean tener una relación distinta y más libertad con sus hijos. A diferencia de la que tuvieron con sus padres en su educación.

Otros padres tienen miedo a no parecer cariñosos y por consecuencia, ser menos queridos por sus hijos.

Otras circunstancias son aquellas situaciones en las que para salir del paso los padres terminan transigiendo con rapidez para evitar molestias y vergüenzas ante los demás. Como el caso de berrinches o actitudes exhibicionistas de niños y adolescentes en público.

Otros padres incurren en “hacerse de la vista gorda” ante muchas situaciones en que sus hijos incurren en acciones indebidas e inadecuadas. Algunos creen que los límites y las reglas impiden la libertad y creatividad de sus hijos (Wild, 1997) o no quieren que sus hijos se sientan reprimidos. Otros más no se dan el tiempo para poner límites y normas. Algunos padres piensan que no necesitan poner límites porque están seguros de que sus hijos tienen el suficiente sentido común para actuar adecuadamente. Mientras que otros padres tienden a ser muy estrictos e imponen sus normas y límites porque creen que eso forja el carácter y exigen obediencia absoluta. (Gootman, 1997)

Retomando que los límites son parte de la vida, incluso necesarios, Gootman (1997) enfatiza que las personas bien adaptadas a la sociedad son aquellas que “han aprendido a aceptar las limitaciones y la adversidad para vivir en armonía con los demás y ser sensibles a las necesidades y sentimientos de quienes les rodean” (p. 52) Añade que “cada ser humano de este mundo debe acostumbrarse a las restricciones, frustraciones y desilusiones como parte normal de la vida” (p.52).

Algunos hijos, principalmente los adolescentes, debido a su comportamiento rebelde, destructivo, agresivo, problemático, etc., están pidiendo que se les ponga un límite y que necesitan una guía. Es como si estuvieran pidiendo a gritos: “que alguien me detenga” (Gootman, 1997) Wild (2006) señala que los hijos (niños o adolescentes) experimentan dolor al ser ignorados, más, que cuando se les ponen límites.

Pero como la mayoría de los niños y adolescentes, se creen inmortales, no son conscientes de los peligros. Gootman (1997) afirma que no importa que tan responsables y dignos de confianza sean los hijos, aún así necesitan “la protección de las limitaciones”.

Los límites entonces, son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a vivir en armonía, a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida. (Conde, 2010; Gootman, 1997; Wild, 1997)

Si los padres ponen límites a sus hijos, estos crecerán mejor adaptados a la sociedad, con mayor autoestima que aquellos a los que se les permite que “se salgan con la suya” y “comportarse como deseen” (Herbert, 1994) De igual modo, los hijos aprenden que a veces en la vida, no es posible obtener algo justo cuando lo quieren o como quisieran; o que a veces harán lo que no les gusta hacer y que las limitaciones son necesarias. Principalmente para que aprendan a superar sus frustraciones y desilusiones (Wild, 1997)

Poner límites es plantearse hasta dónde ya no se puede ser flexible y ya no se puede dar cierto grado de libertad. Cuando algo ya no se puede pasar por alto. Hay veces que los padres no dan importancia a errores o faltas de sus hijos. En conclusión, es poner un alto y evitar riesgos. (Herbert, 1994)

Puede ser un límite marcado que pretenda la seguridad por ejemplo de un niño: “no puedes pasar la puerta del jardín” o que tenga que ver con el bienestar del adolescente “Tienes que decirme con quien sales y dónde estarás.” (Herbert, 1994)

Otros límites contribuyen a proteger la salud, Se puede limitar el consumo de algo que pueda causar daño: dulces, ciertas comidas, sustancias dañinas, algunas actividades como música a alto volumen; el tiempo de dormir, etc. (Wild, 1997) También se usan para proteger la propiedad: Sobre todo en el cuidado de objetos personales (Gootman, 1997)

Es posible que al poner límites, los hijos se resientan o hagan escándalo, sin embargo Herbert (1994) asegura que es un hecho comprobado que ellos se dan cuenta de que sus padres se muestran firmes porque se preocupan por ellos: Pues necesitan que alguien se haga cargo de sus vidas. Esto les proporciona seguridad. (Herbert, 1994; Wild, 1997) En cambio, los niños que se salen siempre con la suya, interpretan la permisividad con indiferencia. Sienten que nada de lo que hacen es suficientemente importante como para que sus padres se preocupen por ellos.

Para **establecer límites** es importante mantener un equilibrio. Pues algunos padres pueden excederse en aplicar restricciones y estableciendo límites estrechos en lugar de límites razonables.

Nuevamente se hace **necesario explicar las razones del por qué de los límites**, así como expresarlos con claridad, pues se trata de enseñarles, de guiarlos en su camino a la adultez. Si se expresan razones con sentido sin ser irracionalmente restrictivas habrá más probabilidades de que los hijos obedezcan lo que se les demanda. (Herbert, 1994)

En cuanto a **la claridad de los límites, es necesario explicar qué se quiere decir. Los hijos necesitan saber exactamente qué comportamiento desean los padres.** Las advertencias pueden tener significados distintos para ellos y para los padres. Por ejemplo, a un adolescente que se le dice que vuelva a casa “no demasiado tarde”, puede volver a casa a las dos de la mañana. Esta frase para el adolescente tiene un significado diferente, pues sus padres se referían a que volviera a media noche. Por eso hay que clarificar exactamente lo que se quiere (Wild, 1997)

Por tanto, para establecer límites claros, hay que pensar qué decir y dar explicaciones específicas y claras. Pues los hijos necesitan saber qué es lo que tienen que hacer. (Conde, 2010; Wild, 1997)

Las limitaciones variarán a medida que las necesidades tanto de los padres como de los hijos lo necesiten (Wild, 1997) Es la disposición y preparación de los hijos lo que marca “el ensanchamiento o no de las barreras”. Ellos no

quieren ser controlados ni dominados pero de algún modo prefieren que alguien les ayude a tomar decisiones, que les ayuden a reflexionar (Renshaw, 1996) y sentirse seguros como se ha mencionado anteriormente.

Renshaw (1996) propone cuatro líneas directrices sobre las cuales se pueden establecer límites basados en:

- 1) **Respeto a los demás:** Se hace hincapié en hablar con corrección, sin insultar ni decir palabras soeces a los demás
- 2) **Respeto a la integridad física y psicológica:** que consta en no herir a los demás física ni emocionalmente.
- 3) **Respetar la propiedad de los demás y la propia.**
- 4) **Solucionar los problemas que están estancados.**

Los hijos probarán de vez en cuando los límites e intentarán “saltarse las barreras”. Es recomendable ser consecuente y defender lo pactado. Los padres deben mantenerse firmes aunque los hijos protesten. **Algunos límites pueden ser negociados. Pero otros no, sobretodo los que apuntan a la seguridad de los hijos y los que se refieren a los valores** (Renshaw ,1996)

Establecer límites es la parte más difícil en la educación de los hijos. Renshaw (1997) hace las siguientes preguntas reflexivas: ¿Dice usted < no > con demasiada rapidez y luego cede tras la insistencia de su hijo?”. Sugiere que no hay que temer en decir, “Necesito algo de tiempo para pensar sobre ello”, pues de lo que se trata es de preservar su seguridad principalmente.

A manera de resumen se presenta un esquema acerca de la relación que tiene la autoridad con la disciplina, las reglas, normas y límites circunscritas en el estilo autorizativo (Fig. 16)

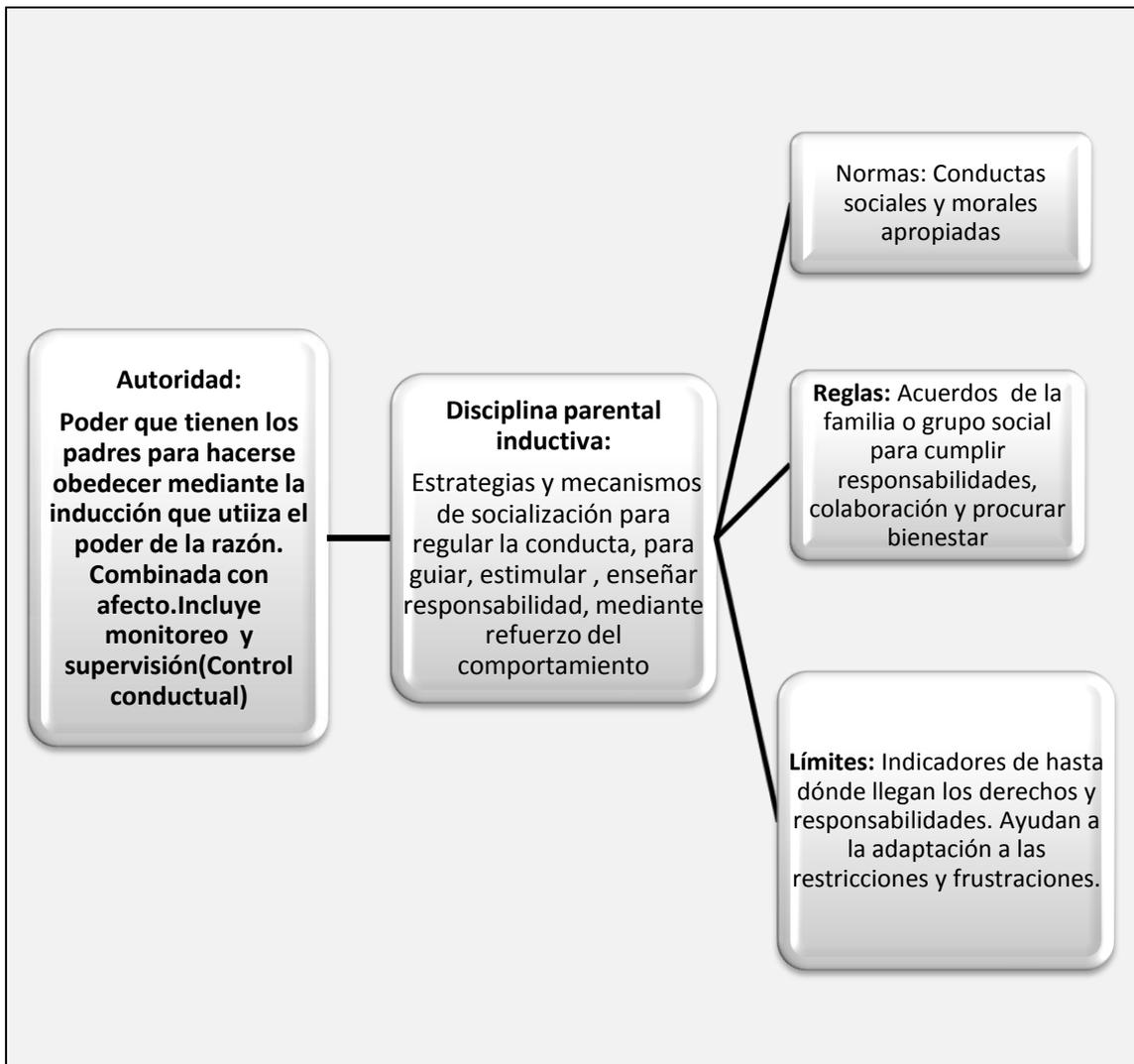


Fig. 16 Relación entre autoridad, disciplina, normas, reglas y límites dentro del estilo parental autoritativo.

Basada en: Álvarez(2010);Barocio(2008); Betancourt y Andrade(2011); Calvete; Gámez-Guadix y Orue (2010); Ceboratev (2003); Herbert(1994); Morales, Flores, Barragán y Ayala, (1998);Mosmann y Wagner(2008); Oliva, Parra, Sánchez y López, (2007) Ramírez (2005) Renshaw(1997);Torio, Peña y Rodríguez (2008); Wild (1997).

2.5.5 Aplicación de consecuencias

Como se ha comentado anteriormente, muchas de las técnicas, orientaciones y principios educativos se pueden aplicar tanto en niños como adolescentes, sobre todo en las normas y reglas generales, tales como fijar límites, reglas de conductas claras. Sin embargo, en la adolescencia se presentan problemas disciplinarios muy diferentes (Herbert, 1994).

Para fines de este trabajo, se presentan a continuación algunas orientaciones y técnicas específicamente para adolescentes. Basados en las aportaciones de Herbert (1994) y Barocio (2007)

Iniciando con Herbert (1994) quien presenta un cuadro específico de algunas características de los adolescentes y de los padres. Así como algunas sugerencias a las que denomina orientaciones:

Los adolescentes por su inmadurez o inexperiencia aún necesitan:

- Control (que no es vigilancia continua)
- Reglas (límites estrictos pero razonables.
- Una guía (es decir, necesitan la experiencia y consejos de los padres para prevenir errores y riesgos)
- Alguien con quien hablar y en quien confiar.
- Amor, aliento y alguien que crea en ellos.
- Hay que recordar que los adolescentes tienen pensamientos más complejos por los cual surgen discusiones y peleas. Están impulsados por una mezcla de temores y deseos físicos y psicológicos que les puede provocar abatimiento, indiferencia, mal humor, hostilidad, inseguridad y a veces mero placer.

Las orientaciones que sugiere Herbert (1997) son las siguientes:

1. “ Dígale a su hijo cómo se siente usted”

Escuchar a los hijos acerca de sus sentimientos, opiniones, dificultades, e una parte de la comunicación. La otra parte corresponde a los padres, quienes también deben expresar sus sentimientos con franqueza y sin sentirse culpables. Esto enseñará a los hijos a reconocer, identificar y comunicar sus sentimientos, sin perder la serenidad.

Así mismo, el autor señala que los psicólogos denominan mensajes “yo” a las afirmaciones de los propios sentimientos. En este sentido recomienda que, por ejemplo si el hijo llega tarde a casa es pertinente decirle: “cuando regresas tarde a casa, yo me preocupo muchísimo” y luego: “cuando ya se que estás sano y salvo, mi ansiedad se convierte en resentimiento, me enfurezco porque siento que me defraudas. Recomienda evitar decirle: “¡No se puede confiar en ti! Vas a terminar en la cárcel”.

2. Hay que evitar poner etiquetas al hijo. Otros mensajes como: “tú eres” agregan a la personalidad del adolescente un calificativo negativo: “Eres muy malo”, “Eres la persona más vanidosa y egoísta que he conocido”. Muchos adolescentes se toman en serio estas palabras y se las creen, en consecuencia, actúan de esa manera. El comportamiento de una persona está determinado tanto por lo que se cree de sí misma como por lo que es. Si se le dice a un hijo “Estúpido” reiteradamente, él se lo creará.

3. No deje de exigirle a su hijo en el plano moral ni en el social.

Los adolescentes que siempre se salen con la suya interpretan esta permisividad con indiferencia, Aun cuando el hijo recrimine, emita insultos, ofensas, reclamaciones, comparaciones. Habrá que exigirle un adecuado comportamiento. Pensar en el futuro y no permitirse doblegar.

Uno de los factores que contribuyen a los problemas disciplinarios de los adolescentes es su incapacidad para manejar los conflictos con las figuras de autoridad, principalmente con sus padres (aunque también se puede extender hacia sus maestros). Los adolescentes suelen tener deseos opuestos; así por ejemplo, un adolescente puede querer comprar una moto, pero sus padres quieren comprarle un coche viejo, porque creen que la moto es peligrosa (Herbert, 1994).

Si ante estas oposiciones de deseos, los padres reaccionan con agresión, mal humor, los adolescentes no reaccionarán de manera adecuada. Por tales razones, señala Herbert, (1994) se hace necesario

hacer negociaciones. Esto permite bajar los ánimos acalorados de ambas partes y posibilita respuestas más aceptables.

El mismo autor sugiere realizar contratos, los cuales ofrecen la oportunidad de que “la familia haga una evaluación y termine con el círculo vicioso de rencores e insensateces” (p.146) Afirma que suena extraño pero que los psicólogos han utilizado esta forma de solucionar conflictos familiares. Añade que este procedimiento funciona porque es imparcial y objetivo en lo que se refiere a las emociones. Consiste en que la familia se reúna para analizar la situación y elaboren acuerdos escritos, lo que permite además, que los miembros se vuelvan solidarios entre sí. Además de que los hijos aprenden “el arte del compromiso”

Otro tema importante en la aplicación de reglas y límites es la manera de cómo aplicar consecuencias cuando no cumplen con sus responsabilidades. A continuación se presentan algunas sugerencias que plantea Barocio (2007)

1. Enséñele a su hijo adolescente el arte de la responsabilidad

Si se está educando al hijo para que se convierta en adulto, hay que asegurarse que se haga una persona responsable. Es decir, que adquiera la “habilidad para responder ante la vida”. Significa también que aprenda que, de acuerdo a sus acciones deberán asumir sus efectos y aceptar las consecuencias de sus decisiones.

2. Respecto a las consecuencia por sus acciones y decisiones: Aplicar las tres R : Relacionada, Respetuosa, Razonable (Basado en el psiquiatra Rudolf Dreikurs)

- **Relacionada:** quiere decir que la consecuencia que se le aplica al adolescente debe estar relacionada con su acción o comportamiento. Por ejemplo si estaba enojado y rompió la silla, la consecuencia no puede ser que se quede sin ver televisión o sin salir de su cuarto. Pues esto implica un castigo y el adolescente lo ve como algo injusto y

arbitrario. La consecuencia idónea es que repare la silla o la reponga con su dinero.

Además, es necesario, señala la autora, que se le ayude al adolescente a base de preguntas, a encontrar la mejor consecuencia para que se responsabilice de lo que hizo. Pues cuando él encuentra la solución, es más fácil que se comprometa y cumpla. (Responsabilización voluntaria)

- **Respetuosa:** Para que sean consecuencias y no castigos, es necesario ser respetuosos cuando se apliquen las consecuencias. Es decir, hay que evitar amenazar, sermonear, aconsejar, gritar o sentenciar.

Para esto hay que tomar en cuenta:

- **estar tranquilos cuando se hable con el hijo.** Si hay enojo, habrá que esperar hasta estar calmados antes hablar con el adolescente.

- **No estar a la defensiva.**

- **No tomarlo como personal.** Hay que recordar que el adolescente no está agrediendo a sus padres, pues éste está satisfaciendo aunque a veces de manera equivocada, sus propias necesidades. Sugiere además, repetirse como si fuera un mantra: *No es personal, no es personal.*

Propone también que al hablar con el hijo, se haga de **manera calmada, sin enojo**; casual, sin tomarlo de manera personal. Sin carga emocional; **concisa**, sin sermones, de forma clara y directa

Pues de esta manera, afirma la autora, se desarma al adolescente.

- **Razonable:** Hay que tomar en cuenta la edad del adolescente, pues cada uno está en un momento distinto de su proceso de madurez. A veces la reparación puede ser simbólica. Señala el siguiente ejemplo:
Damián juega la pelota en la sala y rompe un jarrón antiguo muy costoso.

Consecuencia: *Deberá reponer el jarrón por uno más barato pero, con su dinero.*

Añade que cuando se apliquen consecuencias para educar a los hijos, hay que tener en cuenta que el objetivo principal es ayudar a que se responsabilicen. La meta, afirma, no es una venganza para que pague lo que han hecho, ni tampoco para que los padres muestren su poder. Lo que se quiere es que el hijo se de cuenta de lo que hace y cambie su comportamiento.

Finalmente, es importante que los padres tengan una adecuada actitud y puedan ayudar a sus hijos en su proceso de transición de la adolescencia a la adultez. Para lograr que sus hijos sean personas responsable y adaptada a la vida; que respeten las reglas y los límites

A continuación se presentan algunas sugerencias específicas para los padres, basadas en Herbert (1994); Renshaw (1996); Barocio (2007), quienes necesitan tomarse un tiempo para sí mismos, a fin de que puedan actuar de la mejor manera a favor de la educación y guía de sus hijos.

Trátese bien, cuídese, mímesese:

Los padres pueden sentirse agotados y con dudas ante los problemas con sus hijos. Incluso pueden experimentar miedo y sentimientos de culpa. Es importante que se ocupen de ellos mismos. Trátarse bien significa aumentar la confianza en sí mismos, observando lo que hacen bien, hacer algo agradable para sí mismos: Habrá que hacerse una lista de aquellas cosas que le hacen sentir mejor: un paseo, un baño caliente. Sobre todo necesitan sentirse bien consigo mismos para poder brindarles confianza a sus hijos (Renshaw, 1996)

Evite la culpa

Cuando se hace caso a la culpa, puede suceder que los padres se vuelvan permisivos porque sienten que no han dado la suficiente atención a sus hijos o creen que no han sido buenos padres. Hay que acallar la culpa y usar el sentido común para poner límites cuando sea necesario. (Barocio, 2007)

Dígase que es un buen padre.

Hay que recordar que a pesar de las dudas, de los temores, los padres siempre están ahí. Eso es ser un buen padre (Herbert, 1994)

Y por último:

Aprecie a su adolescente

Cuando se valoran los aspectos positivos de otra persona, Activamos en ella lo mejor. Entonces no puede más que mostrarnos sus partes más sobresalientes. (Barocio, 2007 p. 197)

Si los padres quieren tener una buena relación con sus hijos adolescentes, deben dejar de poner atención en aquello que no les gusta y enfocarse en lo que aprecian de ellos. Si desean que sus hijos les enseñen lo mejor de ellos mismos, es ahí donde deben enfocarse.

Si les dan ejemplo y aprecian sus cualidades, ellos corresponderán valorando las suyas.

Si se toman un momento todos los días para reflexionar sobre lo mejor de sus hijos, sobre lo que aprecian y valoran de ellos, habrá un gran cambio.

La sugerencia de Barocio (2007) es repetir la siguiente afirmación: “Aprecio y valoro los dones y cualidades de mi hijo”.

Y añada tres consejos:

- 1. Acepten a su adolescente como es en este momento, al mismo tiempo que vislumbran su potencial.*
- 2. Enfóquense en sus aspectos positivos y minimicen sus errores.*
- 3. Deseen y esperen lo mejor, y recibirán lo mejor. (p. 197)*

En esta sección se han presentado estrategias socializadoras por parte de los padres, en el establecimiento de normas y límites, la aplicación de una

autoridad adecuada con una alta exigencia de responsabilidades. Así como la monitorización o conocimiento por parte de los padres de las actividades que realizan sus hijos y, una variedad de orientaciones, técnicas, que pretenden ser un instrumento para los padres en el difícil trabajo de educar, guiar, socializar a los adolescentes que inician su camino a la madurez adulta. Todas enmarcadas en el ámbito del estilo autorizativo que como lo constatan los investigadores es el estilo que más favorece la socialización y adaptación de los adolescentes.

PROPUESTA DE TALLER DIRIGIDA A PADRES DE ADOLESCENTES EN ETAPA TEMPRANA, EN EL MANEJO EFICAZ DE AUTORIDAD, REGLAS Y LÍMITES

Es una propuesta de acciones en formato de taller para padres de adolescentes en etapa temprana que presentan problemas para ejercer y establecer una adecuada y eficaz autoridad, lo mismo que en la aplicación de reglas y límites.

Justificación

La entrada a la adolescencia ofrece una serie de conflictos entre padres e hijos. En la pubertad, los adolescentes sufren un real cambio en su autodefinición e identidad que marca el comienzo de la etapa temprana de la adolescencia.

De pronto los adolescentes debido a los cambios que tienen lugar a nivel cognitivo como consecuencia del desarrollo del pensamiento operatorio formal, que les lleva a mostrarse más críticos con las normas y regulaciones familiares y a desafiar a la autoridad parental; se tornan desafiantes, enfrentan conflictos con sus padres, experimentan sentimientos de angustia, ansiedad, estrés, depresión; se vuelven desordenados, entre otras conductas y actitudes.

A los padres les es difícil lograr el control de la situación. Aún cuando ejercen su autoridad y aplican normas y límites, parece que la situación no cambia. Esto plantea la interrogante acerca de si los padres están aplicando debidamente su autoridad, si aplican las reglas y límites de manera adecuada o eficaz y, si sus hijos tienen claras las reglas y cuando cumplirlas. De manera que se hace necesario que los padres adquieran estrategias y habilidades prácticas para poder aplicar reglas, límites y autoridad eficaces.

Objetivo general:

“Al término del taller para padres de adolescentes en etapa temprana, los padres aplicarán los conocimientos y habilidades adquiridas en la enseñanza de técnicas y principios educativos para el manejo eficaz de la autoridad, reglas y límites”.

Población:

El taller está dirigido a padres de adolescentes en etapa temprana con problemas en el manejo de autoridad, reglas y límites. De ambos sexos, con edades de 35 a 50 años, con grado mínimo de escolaridad, que sepan leer y escribir y de cualquier nivel socioeconómico.

El taller se impartirá con un número mínimo de diez y un máximo de cuarenta integrantes. Dado que se pretende aplicar el taller en escuelas secundarias e instituciones de asistencia a la familia. Generalmente el número de padres se da en un rango de 10 a 40 padres.

Se realizará a nivel macro: en escuelas primarias (con padres de alumnos de 6o. grado), secundarias, Instituciones como DIF y similares.

En nivel micro: en un aula o salón de clases con sillas suficientes. Que tenga un pizarrón, adecuada ventilación e iluminación.

Características del instructor:

1. Debe ser un psicólogo que trabaje con la familia y que posea conocimientos sobre la adolescencia, estilos parentales, prácticas de crianza, reglas, límites y autoridad
2. Debe ser una persona empática, con dominio de sus conocimientos, facilidad de palabra; hábil para aplicar dinámicas y para hacer frente a las situaciones incidentales que puedan ocurrir, es decir, debe tener capacidad para resolver los problemas, dudas e inconvenientes que sucedan en algún momento.

Evaluación:

Se aplicará un pretest y un postest para conocer el aprendizaje de los participantes. Se utilizará un test elaborado de estilos parentales.

Así mismo se incluirán algunas prácticas que se evaluarán para comprobar el logro de los objetivos particulares. Las evaluaciones se realizarán cada semana, en formatos elaborados según los objetivos de cada sesión.

Sesiones:

Se realizarán 12 sesiones semanales con duración de 2 horas. Debido al tema y propósito del taller, se hace necesario abordar los temas de adolescencia, familia, estilos parentales y prácticas parentales, así como técnicas y estrategias que favorezcan la aplicación de autoridad, reglas y límites. En ellas se realizarán dinámicas, exposición de temas y técnicas de relajación, técnicas de respiración y gimnasia cerebral. Así como las instrucciones para las actividades a realizar en casa.

Las sesiones, siempre tendrán como inicio alguna técnica de gimnasia cerebral. Así como una técnica de respiración. Con la finalidad de que adquieran ambas técnicas como parte integral de su aprendizaje. En cada técnica que se utilice deberá explicarse para qué sirven.

Por otro lado, generalmente un proceso terapéutico inicialmente se basa en tres meses. Esto sirve como marco de referencia para establecer este lapso de tiempo.

Se sugiere que el taller se aplique antes de periodos vacacionales, para que en vacaciones los padres puedan aplicar las técnicas adquiridas. Y, en base a sus vivencias los padres observen la eficacia o las dificultades de lo aprendido.

De igual modo, se sugiere que de ser posible, las sesiones pudieran ser en sábado, con el propósito de que los padres (varones) participen. De no ser así, se realizaría en cualquier día de la semana. Aunque solo participaran mujeres

Temas de las sesiones:

1. Adolescencia.
2. Familia, funciones de la familia y dinámica familiar.
3. Estilos y prácticas parentales.
4. Practicas parentales y su relación con la autoridad, disciplina, reglas y límites.
5. Estrategias y técnicas para la aplicación de autoridad, reglas y límites
6. Recapitulación y evaluación final.

Respecto a las sesiones: las concernientes a adolescencia, familia, estilos y prácticas parentales tendrán como primer objetivo sensibilizar a los padres. El segundo objetivo es dar conocimiento de esos temas para la comprensión no solo de los hijos adolescentes, sino también para el autoconocimiento de los padres sobre ellos mismos y su familia.

Lo anterior permitirá captar con mayor claridad el establecimiento y manejo de la autoridad, reglas y límites.

Por otro lado, las sesiones llevarán títulos sugerentes, con el propósito de despertar interés en los participantes, así como presentar mediante éstos títulos una idea de lo que se tratará en las sesiones.

A continuación se presentan las cartas descriptivas de cada sesión:

Tema: Mi yo adolescente (Adolescencia, 1ª parte)		Numero de sesión 1	
Objetivo: <i>Objetivo: Al finalizar la sesión los padres se sensibilizarán acerca de lo que es la adolescencia mediante una técnica de relajación regresiva sobre su adolescencia. Así mismo comprenderán la importancia de conocer sobre este tema en relación a sus hijos.</i>		Número de participantes 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Presentación del taller	Presentación del facilitador y del taller, el objetivo general, una breve explicación sobre cada tema Reglas del taller(Ver anexo 1)		20min.
Dinámica de presentación	La telaraña	Madeja de estambre.	20 min.
Aplicación de cuestionario para padres (Pretest)	Ver anexo evaluaciones.		15 min.
Aplicación de la técnica de relajación regresiva la descripción de esta técnica	Ver en anexo 1A	Música para relajación y reproductor(ver anexo música)	20 min.
Tiempo para que anoten sus experiencias.	Cuadernillo de trabajo	Plumas o lápices	10 min.
Comentarios sobre las experiencias obtenidas en la dinámica	Mediante participación espontánea		20 min.
Preguntas, dudas o comentarios acerca del taller que están iniciando	Mediante participación espontánea		20 min.
Instrucciones sobre la tarea para trabajar en casa	Entrega de cuadernillo de trabajo, en la sección de tarea		10 min.
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
			Total: 120 min.

Tema: Conociendo la adolescencia de mi hijo(a)		Numero de sesión 2	
Objetivo: <i>Al finalizar la sesión los padres conocerán los tópicos principales del desarrollo adolescente; enfatizando la etapa temprana. Así mismo, reflexionarán sobre la adolescencia de sus hijos y los mitos y sobre esta etapa.</i>		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Invitando a algunos padres que comenten sobre sus experiencias de la sesión anterior.	Cuadernillo de trabajo y Hoja de evaluación(Ver anexo Y)	20min.
Dinámica grupal 1: para discutir mitos de la adolescencia	Ver anexo 2A	Hojas blancas y lápices o plumas	20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica" el espantado" (Ver anexo Técnicas de gimnasia cerebral")	Aparato reproductor y música	5min.
Exposición del tema adolescencia etapa temprana	Temas: pubertad(cambios físicos y Desarrollo cognitivo, desarrollo socioemocional (Ver anexo 2)		40min
Aplicar nuevamente técnica de gimnasia cerebral	Técnica "la tarántula". (Ver anexo " Técnicas de gimnasia cerebral")		5 min.
Comentarios sobre la exposición y lectura de conclusiones de la dinámica	Descartar los mitos y provocar la reflexión sobre la importancia de conocer sobre la etapa adolescente de su hijo(a)		20 min
Contestar ejercicios del cuadernillo	Ver cuadernillo en sección correspondiente		10 min.
Aplicación de técnica de respiración 1	Ver anexo técnicas de respiración		5 min.
Dar instrucciones sobre la tarea	Ver cuadernillo en sección correspondiente		5 min.
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min.
			Total: 130 min.

Tema: ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)		Numero de sesión 3	
Objetivo: Al finalizar la sesión, los padres conocerán acerca de la familia, su definición, sus funciones y dinámica familiar. Así como determinarán el tipo de familia que tienen y si cumplen con sus funciones y en qué momento se encuentran del ciclo vital de la familia.		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20
Técnica de gimnasia cerebral	Aplicar técnica de gimnasia cerebral : "Nudos"(Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral)		5
Aplicación de evaluación del tema de adolescencia	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Dinámica grupal	Distribuir en grupos para discutir Tópicos de la familia (Ver anexo 3)	Cartulinas, revistas, tijeras, resistol.	20 min.
Exposición del tema	Los temas a tratar son familia (definición) tipos de familia, dinámica familiar y ciclo vital de la familia.(Ver ANEXO 3 A)		30min.
Aplicación de técnica de gimnasia cerebral	Técnica "Cuenta hasta 10"Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral	Reproductor de música	5 min
Contestar ejercicios del cuadernillo	Ver cuadernillo en sección correspondiente		10 min.
Indicaciones de la tarea		Cuadernillo de trabajo	5 min.
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min.
		Total: 120 min.	

Tema: ¿Que forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte)		Numero de sesión 4	
Objetivo: <i>Al finalizar la sesión, los padres identificarán los problemas de conyugalidad y parentalidad que tienen. Así como reconocerán la importancia de estar unidos como lograr sacar adelante a su familia. En especial a sus hijos adolescentes y se plantearán soluciones.</i>		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de respiración 2	Ver en anexo de técnicas de relajación	Aparato reproductor y música	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de familia, funciones, dinámica familiar y ciclo vital	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Exposición del tema	Conflictos conyugales y su repercusión en sus hijos adolescentes.(Ver anexo 4)		30 min.
Dinámica especial	Reconocimiento de conflictos, aciertos y descarga de emociones (Ver anexo 4A)	Aparato reproductor y música	20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	“La tarántula” (Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral)		5 min.
Contestar ejercicios del cuadernillo	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	10 min.
Indicaciones de la tarea	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min.
			Total: 120 min.

Tema: ¿Hay un estilo para ser padres? (Estilos parentales)		Numero de sesión 5	
<i>Objetivo: Al finalizar la sesión, los padres conocerán sobre los estilos parentales. Así como identificarán su estilo parental y explorarán las expectativas que tenían como padres al casarse</i>		Número de participantes: De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar.		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica de Peter Pan(Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de familia, conflictos conyugales.	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Aplicación de dinámica-regresiva	Dinámica para recordar las expectativas que tenían como padres, que pensaban sobre sus hijos, etc.(Ver anexo 5)	Aparato reproductor y música	20 min
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica : “El grito energético”	Aparato reproductor y música	5 min.
Anotar experiencias de la dinámica	En el cuadernillo de trabajo		10 min.
Exposición del tema estilos parentales	Se expondrán los cuatro estilos: Autoritario, autorizativo, permisivo y negligente(Ver anexo 5 A)		30 min.
Contestar ejercicios del cuadernillo	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	15 min.
Indicaciones de la tarea	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min.
		Total: 130 min.	

Tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales)		Numero de sesión 6	
Objetivo: Mediante una dinámica de rol playing los padres identificarán las prácticas más comunes de los estilos parentales .Así como comprenderán la diferencia entre estilos y prácticas parentales		Número de participantes de 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica El Pinocho”(Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de familia, conflictos conyugales.	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Rol playing de prácticas parentales	Dinámica para identificar prácticas parentales (Ver anexo 6)		25 min.
Comentarios sobre la dinámica	Participación del grupo (Ver anexo 6)		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “gateo cruzado” Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral	Aparato reproductor y música	5 min
Exposición del tema	Diferencia y relación entre estilos y prácticas parentales (anexo 6A)		15 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica: “Tensor y distensar” Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral	Aparato reproductor y música	5 min.
Indicaciones de la tarea	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min.
		Total: 125 min.	

Tema: Una adecuada y eficaz autoridad: Estilo autorizativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad)		Numero de sesión 7	
Objetivo: Al finalizar la sesión los padres conocerán una autoridad eficaz, sus características principales basadas en el estilo autorizativo en relación con apoyo y control. Así mismo conocerán técnicas para aplicar una adecuada autoridad		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica Peter Pan (Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de estilos parentales	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Técnica de Gimnasia cerebral	Técnica El espantado		5 min.
Exposición del tema	Autoridad en el estilo autorizativo: control y apoyo. Técnicas y Estrategias para ejercer una adecuada autoridad (Ver anexo 7A)		30min.
Aplicación de técnica gimnasia cerebral	Técnica: Cambiando la película adaptada para trabajar cambios en ejercer la autoridad (Ver anexo 7)		20 min
Indicaciones de la tarea	Ver cuadernillo de trabajo	Cuadernillo de trabajo	5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
			Total: 120 min.

Tema: Disciplinando a mi hijo : disciplina, control y autoridad		Numero de sesión 8	
Objetivo: Al finalizar la sesión los padres conocerán acerca de la disciplina, normas reglas y límites. Así como comprenderán la importancia que tienen en la socialización de sus hijos		Número de participantes	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “El espantado “(Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música(Ver anexo música)	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de Autoridad	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	20 min.
Aplicación de técnica rol playing para aplicación de reglas	Técnica para concientizar la necesidad de aplicar reglas y límites con casos específicos (Ver anexo 8)	Aparato reproductor y música(ver anexo música)	30 min.
Técnica de respiración 4	Ver anexo técnicas de respiración		5 min
Exposición del tema	Tema: disciplina, normas reglas y límites(Ver anexo 8A)		30 min.
Ejercicios del tema	En el cuadernillo de trabajo		10
Indicaciones de tarea	Cuadernillo de trabajo		5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
		Total: 130 min.	

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte.) Técnicas y estrategias para aplicar reglas		Numero de sesión 9	
Objetivo: Al finalizar la sesión Los padres conocerán técnicas y estrategias para aplicar reglas en su casa. Así mismo plantearán una estrategia de reglas para aplicar en su casa.		Número de participantes	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “ Peter Pan” Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música(Ver anexo música)	5 min.
Aplicación de evaluación del tema de Reglas y límites	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	10 min.
Técnica de respiración 4	Ver en anexo técnicas de respiraciones		5 min.
Exposición del tema	El tema es: Técnicas y estrategias para aplicar reglas(ver anexo 9A)		40 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “La tarántula”		5 min.
Trabajo en cuadernillo de trabajo	Plantearán estrategias para aplicar reglas en su casa(Ver cuadernillo de trabajo y anexo 9)		20 min
Indicaciones de tarea			5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
Total: 110 min.			

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (2ª Parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites		Numero de sesión 10	
Objetivo: Al final de la sesión los padres conocerán técnicas y estrategias para aplicar límites en su casa. Así mismo plantearán una estrategia para aplicarlos en sus casas		Número de participantes	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica: “Peter Pan” Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música(Ver anexo música)	5 min.
Aplicación de evaluación técnicas y estrategias de aplicación de reglas	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	10 min.
Dinámica grupal	Trabajo en equipo para revisar las reglas que aplicaron (ver anexo 10)		30
Técnica de respiración 2	Ver en anexo técnicas de respiración		5 min.
Exposición del tema	Tema; Técnicas y estrategias para aplicar límites(Ver anexo 10 A)		30 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “Gateo cruzado”		5 min.
Trabajo en cuadernillo de trabajo	Plantearán estrategias para aplicar límites en casa(Ver cuadernillo de trabajo)		10 min
Indicaciones de tarea			5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
Total: 120 min.			

Tema: Verificando los resultados en la aplicación de reglas y límites		Numero de sesión 11	
Objetivo: Al finalizar la sesión los padres comentarán, analizarán, plantearán dificultades, aciertos y soluciones sobre la aplicación de reglas y límites en sus casas mediante trabajo en equipo.		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Breve repaso del tema anterior. Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación espontánea o por elección al azar		20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “El espantado” Ver anexo de técnicas de gimnasia cerebral)	Aparato reproductor y música(Ver anexo música)	5 min.
Aplicación de evaluación técnicas y estrategias de aplicación de límites	Ver en anexo evaluaciones de sesiones	Hojas de evaluación	10 min.
Dinámica grupal	Se formarán grupos de trabajo para comentar logros, dudas, problemas y búsqueda de soluciones(Ver anexo 11)		50 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica “El bostezo energético. Ver anexo técnicas de gimnasia cerebral		5 min.
Ejercicios correspondientes	Utilizar cuadernillo de trabajo		10 min
Técnica de respiración 6	Ver en anexo técnicas de respiración		5 min.
Indicaciones de tarea			5 min
Breve semblanza de lo que se verá la próxima sesión	Mediante preguntas y comentarios sugerentes que provoquen interés (Ver anexo preguntas sugerentes)		5 min
		Total: 115 min.	

Tema: ¿Qué hemos aprendido? Recapitulación sobre lo visto durante todo el taller		Numero de sesión 12	
Objetivo: Al finalizar la sesión, los padres compartirán sus cambios, logros, aprendizaje, dificultades, expectativas sobre todo lo visto en el taller, así como se les aplicará una evaluación final de lo aprendido y se aplicará el postest”		Número de participantes De 10 a 40	
Contenidos	Estrategias y/ habilidades	Recursos	Tiempo
Revisión de tarea y comentarios sobre la sesión anterior	Mediante participación de todo el grupo (Ver anexo 12)		40min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica de la tarántula		5 min.
Aplicación de evaluación individual)	Evaluación de lo visto en el taller en general(Ver en anexo evaluaciones y en anexo 12)	Hojas de evaluación	20 min.
Técnica de gimnasia cerebral	Técnica:” Gateo cruzado”(Ver en anexo técnicas de gimnasia cerebral)	Reproductor y música	5 min.
Aplicación de postest	Utilizando el cuestionario elaborado (ver anexo)		20 min.
Técnica gimnasia cerebral	Técnica: “Sonríe ,canta ,baila”(Ver en anexo técnicas de gimnasia cerebral y anexo música)	Reproductor y música	10 min.
Agradecimientos y recomendaciones del instructor	Ver anexo 12		15min.
Clausura	Palabras finales del instructor. Según su criterio		5 min.
			Total: 120 min.

Conclusiones

En la revisión de los diferentes temas se pudieron constatar diversos puntos:

Respecto a la adolescencia, la mayoría de los autores coinciden que esta etapa del desarrollo, en la actualidad es un periodo más largo que en otros tiempos (Papalia, 2002; Craig, 2009; Santrock, 2003,2006) Sobre todo en las ciudades industrializadas. Pero también es cierto que el inicio de la adolescencia se ha adelantado debido al fenómeno de “tendencia secular”, que son pautas que se van dando a lo largo de varias generaciones. Sumándose factores nutricionales factores genéticos, biológicos culturales, sociales y tecnológicos (Craig, 2009; Rice, 2005; Santrock, 2003,2006)

Lo anterior explica las inquietudes de los padres respecto a que en la actualidad los niños crecen muy rápido y se comportan a temprana edad como si fueran adultos pequeños. Por lo mismo la entrada al momento de los conflictos entre padres e hijos se hace a temprana edad, entre los diez y once años. Lo que ocasiona el descontrol y confusión de los padres. Cuando antes, estos conflictos se presentaban en jóvenes de entre catorce y quince años.

Otro punto importante en relación a esto, es el cambio de estilo de educar a los hijos. Barocio (2003) explica que ha habido un cambio entre el mundo adulto. Pues hace unas cuantas décadas se daba una educación rígida y autoritaria y, en la actualidad se ha pasado a un estilo demasiado permisivo, que ha generado un verdadero problema en la relación de padres e hijos. Más aún, comenta la autora que estos padres tratan de compensar sus frustraciones y complejos causados por sus progenitores, proporcionando una educación en la que se le da demasiado a los hijos: sobre todo, cosas materiales, Además de ser demasiado permisivos con los comportamientos de sus hijos.

Es en este sentido que el propósito de este trabajo, se enfocó hacia un problema que se ha acrecentado: la poca eficiencia que tienen muchos padres de familia para poder ejercer una autoridad adecuada y aplicar reglas y límites al comportamiento de sus hijos. Sobre todo en el inicio de la adolescencia, pues a partir de la pubertad surgen cambios en las relaciones padres e hijos. Emergen conflictos, enfrentamientos, discusiones, distanciamientos, que en esta etapa, se muestran más intensos.

Precisamente en la etapa temprana es donde se dan cambios acelerados: desde cambios físicos, biológicos (hormonales) intelectuales, emocionales, provocan que el adolescente en su descontrol por los cambios en su persona, en el deseo de ser adulto, en la búsqueda de su autonomía e identidad, búsqueda de estatus, pertenencia y aceptación, entre otros, se muestre confundido, irritable, con cambios intempestivos de estados emocionales. Esto provocan que los padres quieran imponerse, por tanto, los adolescentes se tornan rebeldes y desafiantes ante la autoridad de los padres, en un círculo vicioso que pareciera eterno.

Al respecto, el comentario de Barocio (2007), resulta tranquilizador pues señala que los padres debieran entender que los comportamientos desafiantes o conflictivos de sus hijos no se las deben tomar tan personal, pues es parte del proceso de desarrollo de sus hijos quienes están en la búsqueda de sentido de pertenencia y aceptación y búsqueda independencia e identidad, entre otros. Por lo mismo, es un proceso transitorio hasta que lleguen a la adultez. Añade la autora que todo tiene solución. Sin embargo, hay situaciones extremas que desafortunadamente no llegan a una solución.

Por otro lado, las encuestas de salud en México proporcionan datos alarmantes con altos índices de delincuencia a temprana edad, lo mismo que el consumo de alcohol, tabaco y drogas; inicio de relaciones sexuales tempranas, en edades desde los 12 años, algunos incluso a los 10 años tanto en hombres como en mujeres. Aunque las mujeres en menor proporción (Ensanut, 2006, INEGI, 2006,2010; SEGOB, 2007, 2010). Sin contar que las enfermedades de transmisión sexual, depresión, anorexia y bulimia también presentan cifras considerables.

Es decir, a temprana edad, los adolescentes están entrando a un mundo de autodestrucción que hace ver el asunto como muy grave. Sobre todo, porque los medios de comunicación entre otros, hacen ver a los adolescentes como rebeldes sin causa, desafiantes de la autoridad y las reglas.

Craig, (2009) Oliva (2006); Santrock (2006) entre otros afirman que las investigaciones de por lo menos tres décadas, arrojan información sobre adolescentes en las que se ha comprobado que la mayoría de ellos no presentan problemas serios en la adolescencia y solo un 25% de los jóvenes, pueden llegar a conductas problemáticas. Oliva (2006) afirma que solo un 5% de los de los adolescentes llegan a tener problemas aún teniendo una infancia afectiva y feliz.

Al respecto, hay una investigación en adolescentes mexicanos, de 12 a 19 años (ambos sexos), realizada por Bameveld y Robles (2011) en la que encontraron que los jóvenes se ajustan a los límites y a acatar reglas. Esto permite concluir que la rebeldía sin causa y adolescencia como sinónimo de delincuencia, adicciones, indisciplina y sexo desenfrenado es un mito.

Aunque están sucediendo situaciones graves, en los jóvenes, si los padres se aplican a aprender sobre la etapa de sus hijos, si se enfocan hacia la comprensión, pueden encauzar a sus hijos hacia una adultez madura y responsable, a pesar de los problemas inherentes de su etapa.

En este sentido, sería importante que los padres conocieran acerca de la adolescencia. Lo que les proporcionaría antes que nada reducción de angustia. Podrían comprender la situación y mejorarían la relación con su adolescente. Es aquí donde el compromiso de los psicólogos debiera ser el trabajar en proyectos donde se pueda brindar esa información, con propósitos además de sensibilización y adiestramiento en técnicas que permitan mejorar las relaciones entre padres e hijos y el logro de un ajuste adolescente adecuado.

Otro tema destacable es el propio desarrollo de los padres. Pues también están pasando por etapas de cambio. No basta con que se comprenda la

adolescencia, los padres también enfrentan momentos y situaciones de cambio. La mayoría están pasando por la edad media, que aunque no es una etapa crítica, sí es un momento de replanteamientos, reestructuración, de valorar logros y sufrir los fracasos. La mayoría de los padres están enfrentándose a la realidad de acercarse a la vejez temprana. Si los padres comprenden también esto, puede resultar más fácil entender el choque de generaciones. Sin tener que sentir que la adolescencia es la culpable de sus problemas.

Pero además, el lugar y centro donde se da la convivencia, las relaciones, los conflictos, la educación, etc., es la familia. Oliva (2006) menciona hay un mayor interés por parte de los investigadores sobre las relaciones familiares, debido a que uno de las hipótesis actuales en derredor de la imagen negativa de la adolescencia, es la existencia de una familia deteriorada.

En la presente revisión se encontró evidencia de que es cierto que las relaciones conflictivas entre padres y situaciones familiares problemáticas afectan de diversas maneras a los hijos (Gaxiola, et al 2005) y que la tendencia generalmente apunta hacia mejorar la calidad del sistema familiar para el adolescente.

Es en este sentido que se puede decir que pese a las situaciones problemáticas en la familia, los conflictos con los hijos adolescentes se llegan a superar en la mayoría de los casos, por un lado, porque las relaciones entre padres e hijos suele mejorar conforme los adolescentes avanzan en su tránsito hacia la adultez (Oliva ,2006) . Por otro lado, un factor fundamental sobre todo en nuestro país, es la importancia que tienen la familia y la unión familiar. (DIF, 2006). Esto representa un valor importante, pues la tendencia de la familia en México, es fomentar la unión familiar y por ello los padres buscan solucionar los problemas familiares. No suelen abandonar a sus hijos para que vivan en la destrucción

Sin embargo, es también fundamental que los padres concienticen qué pasa con su familia, si ésta proporciona las funciones básicas para los miembros del grupo. Si como pareja las relaciones son adecuadas, y analizar qué tanto se está afectando al adolescente.

Lo anterior implica toda una labor por parte de los cónyuges, quienes debieran monitorear sus acciones, favorecer lo que están haciendo bien, resolver lo que no anda bien entre ellos. Por estas razones, nuevamente se hace necesario que se haga una labor con los padres para ayudarlos en estas tareas. Aunque en la actualidad existen diversas maneras de ayuda, aún hace falta hacer labor de sensibilización y concientización acerca de la adolescencia y la familia.

Otro aspecto importante a mencionar es la diversidad de tipos de familia que existen, producto de los numerosos cambios y transformaciones de la sociedad (Ceboratev, 2003; Conde, 2006; Valladares, 2008) Esto ha propiciado dinámicas familiares diversas. En México, según información del DIF nacional e INEGI, existen aproximadamente 18 tipos de familias, entre nucleares, monoparentales, biparentales, reconstruidas, varilocales, conmuters, unipersonales, familias con jefatura femenina en aumento. Lo importantes que no se debe perder de vista que la familia como grupo social tiene como funciones: la crianza, la educación, socialización, bienestar y protección de los miembros, entre otras y, esto es lo que se tiene que fomentar, independientemente de la conformación y tipo.

Pero otro rubro importante que además fue el eje primordial de este trabajo, es el de la autoridad que a su vez implica la aplicación de reglas y límites. Se encontró una vertiente fundamental: el tema de los estilos parentales y prácticas parentales. Términos que en la actualidad ha tomado gran auge y da la impresión de que es algo nuevo. La realidad es que desde hace por lo menos tres décadas ya se conocía sobre la manera en que los padres educan y crían a sus hijos. Debido a estudios que pioneros como Diana Baumrind, Martin y Maccoby, en la décadas de los setentas y ochentas, se llegó a lo que ahora se conoce como estilos y prácticas parentales.

Una de los cuestionamientos principales es establecer la diferencia entre estilos y prácticas. La mayoría de los investigadores comentan sobre ellos sin precisar la diferencia (Arnett, 2008; Betancourt & Andrade, 2011; Oliva, 2005;

Los estilos parentales son entendidos como las actitudes, creencias, pautas educativas, que los padres poseen y, representan la manera en que educan a sus hijos. Mientras que las prácticas parentales son las acciones, estrategias más frecuentes que los padres utilizan para criar educar y socializar a sus hijos (Ceboratev, 2003). Concretamente, autores como Ceboratev, 2003; Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas, 2006; Izzedin y Pachajoa ,2006; Ramírez, 2005; Torio, Peña y Rodríguez ,2008) afirman que los estilos parentales se “traducen en prácticas parentales”, mientras que las prácticas parentales “se expresan en estilos parentales”.

En conclusión, en el entendido de que los estilos parentales son un modo o manera de ser padres, según las creencias, pautas educativas que los padres han adquirido, si un padre tiene una manera de ser rígida, en sus acciones tenderá a exigir a sus hijos con sermones, críticas, menosprecio, tal vez no mostrará afecto. Probablemente acostumbre golpear o castigar a sus hijos si no cumplen lo que les piden; puede ser que los vigile y supervise exageradamente, etc. Estas acciones en realidad son las prácticas parentales.

Lo anterior nos lleva a otra conclusión: estilos y prácticas parentales van de la mano, si se es permisivo, las acciones denotan esa permisividad, si se es negligente, las acciones, delatarán la negligencia. Aunque también en la práctica, los padres pueden tener rasgos de los otros estilos y esto se reflejará en algunos comportamientos contradictorios de los padres hacia los hijos. Pueden ser, por ejemplo muy permisivo, pero en ocasiones muy autoritarios.

Por otra parte, el tema central de esta tesina, es el manejo adecuado y eficaz de autoridad, reglas y límites. Lo que implicó la búsqueda de la relación entre los estilos y prácticas parentales. La respuesta está en las dos dimensiones básicas en las que se fundamentan: control (exigencia) y apoyo (afecto, aceptación).

Se encontró que el control es exigencia que a su vez se traduce en mandato parental, del modo en que se exija y se mande, se ejercerá cierta autoridad y un estilo parental, en consecuencia, también acciones que van en relación al

estilo. (Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas, 2006; Izzedin y Pachajoa ,2006; Ramírez, 2005; Torio, Peña y Rodríguez ,2008)

Pero el control, además implica supervisión, monitoreo, regulación de la conducta y ganar la confianza del hijo. Un ingrediente más para lograr ejercer autoridad. Pero se mejora cuando se le agrega apoyo, afecto, aceptación. De este modo se obtiene una adecuada y eficaz autoridad.

Pero si estas dos dimensiones, control y apoyo no se aplican de manera elevada (alto control y alto apoyo), lo que se obtiene es una deficiente autoridad, con métodos de control rígido, punitivos, amenazantes y control psicológico: que intimida, critica e invalida sentimientos.

El control y apoyo en alto nivel corresponde al estilo autorizativo. Por tal motivo, en el desarrollo de la propuesta de este trabajo, se fundamenta en la aplicación de la autoridad en este estilo y otras técnicas y principios educativos que a fin de cuentas, están en el mismo tenor del estilo autorizativo.

Sin embargo, aún faltaba relacionar autoridad con reglas y límites. Siguiendo la línea de control como mandato parental y exigencia se encontró en algunas investigaciones cómo el control se convertía en aplicación de técnicas de control disciplinarias, a las que se les llama técnicas de control inductivas, que se basan en aplicar el poder de la razón, explicar, razonar y hacer razonar a los hijos sobre lo que se les pide. Así, el hijo actúa bajo la razón, convencido de lo que debe hacer y sabiendo por qué. Traducido esto significa disciplinar, guiar, enseñar y mandar adecuadamente. La disciplina a su vez lleva a la aplicación de normas, reglas y límites que a fin de cuentas, regulan la conducta. (Calvete; Gámez-Guadix & Orue, 2010; Ceboratev, 2003, Ramírez, 2005)

En este trabajo se siguió la línea de lo general a lo particular, lo que permitió encontrar un enfoque de aplicación de la autoridad, reglas y límites de manera sustentada. Para llegar a una propuesta que si bien resulta ambiciosa, la garantía es que el taller sigue la misma forma, de lo general a lo particular.

Por otro lado, otro sustento es un diseño de taller vivencial y terapéutico que permita aportar a los padres, no solo conocimientos y adquisición de habilidades para ejercer una eficaz autoridad y aplicación de reglas y límites eficaces, sino también concientización, sensibilización, descarga emocional, el manejo de estrés, angustia y ansiedad.

Una limitación podría ser la apertura a recibir ayuda, la inconstancia de los participantes, la duración del taller.

Por último, cabe decir que el tema de estilos y prácticas parentales, debería ser transmitido a la población. No solo quedarse en el ámbito de la investigación y lo académico. Tal vez, un taller o cursos en instituciones podría ser la puerta de entrada para que padres de familia tengan acceso a este conocimiento.

Referencias

- Aguilar , J.; Valencia ,A & Sarmiento, S.(2007). *Estilos parentales e indicadores del desarrollo y ajuste psicosocial (investigación entre estudiantes de escuelas públicas)*. Mexico: UNAM.
- Aguilar, J, Sarmiento C, Valencia A & Romero Lòpez,.(2007) en Aguilar , J.; Valencia ,A & Sarmiento, S.(2007). *Estilos parentales e indicadores del desarrollo y ajuste psicosocial (investigación entre estudiantes de escuelas públicas)*. Mexico: UNAM.
- Aguilar, J; Valencia, A & Romero, Sàncchez,(2007) en Aguilar , J.; Valencia ,A & Sarmiento, S.(2007). *Estilos parentales e indicadores del desarrollo y ajuste psicosocial (investigación entre estudiantes de escuelas públicas)*. Mexico: UNAM
- Alianza por la Seguridad en Internet A.C. Guía Face book. www.asi-mexico.org
- Alvarez, M.(2010). Prácticas educativas parentales: autoridad familiar, incidencia en el comportamiento agresivo infantil. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*. 31. 253-273. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=194214587011>
- Amar, J; & Hernández, B. (2005). Autoconcepto y adolescentes embarazadas primigestas solteras. *Psicología desde el Caribe*. (015), 1-17.
- American Psychological Association. (2010). *Manual de estilo de publicaciones de la American Psychological Association* (2ª ed. adaptada para el español por la editorial El Manual Moderno). México: El Manual Moderno.

- Arnett, J. (2008) *Adolescencia y adultez emergente. Un enfoque cultural.* (3ª.ed). México: Pearson Educación
- Bameveld, O; & Robles, E. (2011). Jóvenes y límites sociales: El mito de la rebeldía. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 16(1), 143-154.
- Barcelata, B., Durán, C., & Lucio, E. (2004). Indicadores de malestar psicológico en un grupo de adolescentes mexicanos. *Revista Colombiana de Psicología* (13), 64-73.
- Barocio, R. (2004). *Disciplina con amor. Cómo poner límites sin ahogarse en la culpa*. México: Editorial Pax México.
- Barocio, R. (2007). *Disciplina con amor. Para adolescentes. Guía para llevarte bien con tu adolescente*. México: Editorial Pax México.
- Bersabé, R; Fuentes, M.J & Motrico, E. (2001). Análisis psicométrico de dos escalas para evaluar estilos educativos parentales. *Psicotema*. 13(004), 678-684.
- Betancourt, D & Andrade, P. (2011). Control parental y problemas emocionales y de conducta en adolescentes. *Revista colombiana de Psicología*. 20(1), 27-41.
- Blázquez, M; Torres I; Pavón, P; Gogeoascoechea, M; & Blázquez, C. (2010). Estilos de vida en embarazadas adolescentes. *Salud en Tabasco*. 16(1), 883-890.
- Calvete, E, Gámez-Guadix, M, & Orue. (2010). El inventario de dimensiones de disciplina (DDI), versión niños y adolescentes: Estudio de las prácticas de disciplina parental desde una perspectiva de género. *Anales de la Psicología*. 26 (2), 410-418.
- Ceboratev, N (2003) Familia, Socialización y nueva paternidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*. 1(002), 2-16.

- Cerezo, M; Casanova, P; Torre, M; & Villa, M. (2011). Estilos educativos paternos y estrategias de aprendizaje en alumnos de educación secundaria. *European Journal of education and psychology*. 4 (1), 51-61.
- Conde, S. (2010). *Guía Familias*. México: SEP
- Climent, G. (2006). Representaciones sociales, valores y prácticas parentales educativas: perspectiva de madres de adolescentes embarazadas. *Revista de estudios de género. La ventana*, (023), 166-212.
- Consejo Nacional de Población, Conapo (2010). La situación actual de los jóvenes .Mexico.
- Craig, G; & Baucum, D. (2009). *Desarrollo psicológico* (9ª. ed.). (J. C. Pecina, Trad.) México: Prentice Hall.
- Díaz-Barriga, L. (2003) *Como proteger a tus hijos contra las drogas*. (63ª.Ed).México: Centros de Integración Juvenil.
- Díaz, E. (2009) Familia, escuela y disciplina. Tesis inédita. Universidad Sotavento A.C. Universidad Nacional Autónoma de México.
- El pequeño Larousse Ilustrado (1997), (3ª. edición). México.
- ENSANUT, 2006.
- Estévez, E; Martínez, B; & Musitu, G. (2006) La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Psychosocial Intervention*. 15 (2), 223-232.
- Feldman, R. (2007) *Desarrollo psicológico a través de la vida*. 4ª. ed. México: Pearson Educación.
- Flores, S. C. (2010). Programa Escuela Segura, *Alianza por la calidad de la educación*. Mexico: SEP.
- García, F & Segura M. (2005). Estilos educativos y consumo de drogas en adolescentes. *Salud y drogas*. 5(001), 35-55.

- Gracia, E; Fuente, M & García, F. (2010). Barrios de riesgo. Estilos de socialización parental y problemas de conducta en adolescentes. *Psychosocial Intervention*. 19 (3), 265-278.
- Gran Enciclopedia Time Life (2005), (tomo 9), España.
- Gaxiola, J; Frías, M; Cuamba, N; Franco, D; & Olivas, L. (2006). Validación del cuestionario de prácticas parentales en una población mexicana. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 11(001), 115-128.
- Gómez, M. (2004), Diseño, desarrollo y evaluación de un programa para la prevención secundaria del maltrato, dirigido a padres de familia, desde una perspectiva participativa. *Acta Colombiana de Psicología*, 012, 87-101.
- González, A; & Gandol, M. (2005). Maltrato Psicológico infantil: sus consecuencias en la adolescencia. *Ciencias Holguín*. 11(2), 1-8.
- Goodman, M. (1997). *Guía para educar con disciplina y cariño*: Barcelona Ediciones Medicci.
- Granados, M. (2004). Familia, ¿institución pasada de moda? *Signo de los tiempos*. 29 (129), 1.
- Herbert, M (1994). *Entre la tolerancia y la disciplina. Una guía educativa para*
- Hernández, O. (2006) Adolescentes y representaciones de género sobre la familia, sus miembros en ciudad Victoria, Tamaulipas. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*. SOCIOTAM (002), 9-30.
- Herrera, J. (2011) Familia y género: un estudio sobre familismo, sexismo y funcionamiento familiar. Tesis inédita. Universidad Nacional Autónoma de México *padres*. 2ª. Edición. España.
- INEGI. Censo de Población y Vivienda 2010.

INEGI. Jóvenes06 (12 de Agosto de 2006). www.inegi.gob.mx. Recuperado el 1º de mayo de 2012, de <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/default.asp?c=269&e=,>.

Iglesias, B & Romero, E. (2009). Estilos parentales percibidos, psicopatología y personalidad en la adolescencia. *Revista de Psicopatología y Psicología*. 14(2), 63-77.

Izzedin ,R; & Pachajoa, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza ayer y hoy. *Liberabit. Revista de Psicología*.15(2), 109-115.

Lecannelier, F., Ascanio, L.; & Flores, F. (2011). Apego & Psicopatología: Una Revisión Actualizada Sobre los Modelos Etiológicos Parentales del Apego Desorganizado. *Terapia Psicológica* , 29 (1), 107-116.

Martínez, M. UNIFEM (2003) En crisis la familia mexicana. [Versión electrónica] CIMAC.

Merino, C; Díaz, M, & Cohen, H. (2003). De los niños a los padres: El inventario de percepción de conductas parentales. *Persona*. (6), 135-149.

Morales, S, Flores, R.C, Barragán, N, & Ayala, H. (1998) *Manual de entrenamiento a padres en actividades planeadas*. México: UNAM

Moreno, M; & Ortiz, G. (2009). Trastorno Alimentario y su Relación con la Imagen Corporal y la Autoestima en Adolescentes. *Terapia Psicológica*. 27(2), 181-189.

Morgan, M. (2008). Familia. CONAPO.

Mosmann, C; & Wagner, A. (2008). Dimensiones de la conyugalidad y de la parentalidad: un modelo correlacional. *Revista Intercontinental*. 10 (2), 79-103

Oliva, A. (2006). Relaciones familiares y desarrollo adolescente. *Anuario de Psicología*. 37(3), 209 -223.

- Oliva, A, Parra, A, Sánchez, I & López, F. (2007). Estilos educativos materno y paterno: Evaluación y relación con el ajuste adolescente. *Anales de Psicología*. 23(001), 49-56.
- Palacios, J. (2005) Estilos parentales y conductas de riesgo. Tesis de licenciatura inédita. Universidad Autónoma de México.
- Papalia, D. F., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2002). *Psicología del desarrollo*. México: McGrawhill Interamericana.
- Pedagogía y Psicología infantil* (2001) Vol. II. Madrid, España: Cultural S.A.
- Peña, V; & Rojas, E (2010) ¿El inicio está en la familia? Una revisión a los antecedentes familiares y estilos de crianza en homicidas, delincuentes por robo y población sin antecedentes penales. Tesis inédita. Universidad Nacional Autónoma de México. Plan Nacional de Desarrollo SEGOB. (2007).www.presidencia.gob.mx
- Psicología infantil y Juvenil (1998).Vol. II. España: Océano Grupo Editorial, S.A.
- Ramírez, M. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios Pedagógicos*. 31(2), 167-177.
- Renshaw, K. (1996) *El padre competente de la A a la Z*. Barcelona: Ediciones Medici.
- Rice, F.P. (1997) *Desarrollo Humano*: México. MacGrawHill.
- Rice, F.P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. España: MacGrawHill.
- Rodríguez, A. (2007). Principales modelos de socialización Familiar. *Foro de Educación*, (9), 91-97. Recuperado el 25 de julio del 2012 en: <http://www.forodeeducacion.com/numero9/007.pdf>.
- Rodríguez, R. (2006, 25 de enero). *Se agudiza desintegración de familias mexicanas: DIF*. El Universal online.

Saludadol

<http://www.pdfcomplete.com/cms/hpppl/tabid/108/Default.aspx?r=q8b3uiqe22>

Salud adolescente secretaria de saludwww.inegi.gob.mx, en <http://www.inegi.gob.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/default.asp?c=269&e=>,

Santrock, J. W. (2003). *Psicología del desarrollo en la adolescencia*. McGrawhill.

Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo ciclo vital* (décima ed.). Mexico: McGrawHill.

SEGOB. Boletín N°195/10. México, D.F., 15 de mayo de 2010.

Seguridad padres. (2010). SEP.

Sociedad Mexicana de Psicología. (2007). *Código ético del psicólogo*. México: Trillas.

Torio, S; Peña, J; & Rodríguez, M. (2008) Estilos educativos parentales, revisión bibliográfica y reformulación teórica. *Revista Interuniversitaria*, (20), 151-178.

Valladares, A (2008). La familia: una mirada desde la psicología. *Medisur*. 9(1), 4-13.

Villar, P; Luengo M; & Gómez, J. (2003). Una propuesta de evaluación de variables familiares en la prevención de la conducta problema en la adolescencia. *Psicothema*.15 (004), 581-588.

Wild, R. (2006) *Libertad y límites*. Ed. Herder: Barcelona, España

ANEXOS

Sobre la presentación:

- Presentación del instructor
- Presentación del objetivo general.
- Breve bosquejo del taller (se presentará un esquema con los títulos de los temas)
- Comentar sobre el cuadernillo de trabajo:
- - Este se irá entregando por sesión. Es decir, en cada sesión se dará el material de trabajo correspondiente
 - sobre las tareas y evaluaciones que en cada sesión se hará sobre de cada tema visto. Explicar que es importante evaluar su aprendizaje, enfatizando que serán evaluaciones sencillas, de opción múltiple. y que se les aplicará un ejercicio de gimnasia cerebral antes de cada evaluación, que les ayudará a presentar una adecuada evaluación
- Sobre la dinámica del taller;
 - Explicar que es un taller principalmente práctico y vivencial, con trabajo en casa.
 - Que es un taller que implicará cambios personales.
 - Establecer un compromiso de trabajo mutuo entre instructor y participantes (Ver en reglas del taller)

Sobre las reglas del taller:

El instructor dará las reglas principales:

- 1) Tolerancia de tiempo para iniciar la sesión: 10 min. Constando así que se recorre la hora de término de sesión.
- 2) Establecer un compromiso de asistencia. Destacando la importancia de asistir al taller para beneficio personal y de sus hijos.
- 3) Establecer el compromiso de realizar las tareas. Destacando la importancia del compromiso y responsabilidad
- 4) Quedar de acuerdo en otras reglas que proponga el grupo, así como “el castigo” si alguien incurre en no respetar las reglas. Se trata en realidad de una consecuencia positiva, agradable, como llevar dulces la próxima sesión o algo similar.

ANEXO 1A

Sesión 1. Mi yo adolescente (Adolescencia 1ª. parte)

Práctica de relajación – regresión a la adolescencia.

El objetivo de esta práctica es lograr un estado de relajación en cada participante, para posteriormente inducir en ellos una regresión a su etapa adolescente, de manera que identifiquen elementos importantes en su adolescencia: sus experiencias, sus emociones, etc.

Por tanto el instructor deberá tomar en cuenta algunos puntos importantes:

- a) Lo destacable de esta práctica es llevar a los participantes hacia la etapa temprana de adolescencia, entre los 13 y 15 años. Lograr que ubiquen la época, las modas, la música, su familia, sus padres, hermanos, sus amistades, noviazgos, sus percepciones acerca de sus padres, de ellos mismos: cómo se veían, cómo se sentían, qué personalidad creían tener; si deseaban ser adultos; sus momentos agradables y desagradables, etc.
- b) Habrá que acondicionar el momento con música adecuada para la relajación.

La práctica lleva la siguiente secuencia:

- 1) Hay que dar las siguientes instrucciones hablándoles en segunda persona:

- Siéntate cómodamente en tu silla con la espalda recta. No cruce las piernas. Coloca las manos encima de los muslos con las palmas vueltas hacia arriba

-Cierra tus ojos y trata de concentrarse en el punto que está entre las cejas con los ojos cerrados, ese es el Centro del Tercer Ojo donde se activa la energía interior

(A continuación se les aplica la técnica de respiración)

- Respira profundamente por la nariz mientras vas pensando (visualizando) que ese aire entra por tu nariz, pasa hacia tu columna vertebral viajando a través de ella hasta que llega adonde comienza la misma. Entonces retienes unos segundos el aire en la base de la

espinas y luego vas expulsándolo lentamente por la boca. Todo con los ojos cerrados en calma. -

- No tienes que pensar en otra cosa, solamente tienes que ocuparte de respirar. Concéntrate en la respiración hacia adentro y hacia afuera. Despójate de toda la basura mental, de todo aquello que te preocupa., de tus miedos, de tus tristezas, de tus culpas -

-Concéntrate en este momento en que respiras y empiezas a sentirte relajado, (relajada) en paz. No atiendas a los ruidos externos, si escuchas algo, déjalo pasar-

2) A continuación empieza la inducción:

Ahora estás tranquilo (tranquila), relajado (relajada).Es el momento de ir hacia un lugar especial, Estás en una habitación, cómoda, tranquila donde se encuentran todas aquellas cosas que te hacen sentir bien. En esa una habitación hay un sillón cómodo. Siéntate en él y visualiza enfrente de ti: hay una pantalla, visualízala. En esa pantalla vas a ver una película del pasado. Una película de tu vida. De una parte de tu vida: Verás el momento donde inicia tu adolescencia. A la cuenta de tres inicia la película: uno, dos, tres:

Tienes 12 años, obsérvate, mírate ¿cómo eres? ¿Cómo te ves? , ¿Cómo es esta época? ¿Qué música se escucha? ¿Qué modas hay? Piensa en tu familia, en tus padres, tus hermanos, tus abuelos. ¿Cómo te tratan tus padres? ¿Qué piensas de ellos?

Ve recorriendo la película hasta los 13 y 15 años, obsérvate, piensa en esos momentos, en tus amistades, tus noviazgos, ¿cómo eres? ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas de ti? ¿Qué piensas de tus padres? ¿Cómo te tratan?... ¿Sucede algo desagradable? ¿Cuáles son tus sueños? Tus deseos, tus planes, ¿te gustaría ser adulto? ¿Qué quieres ser como adulto, que vas a estudiar?....

3) Aquí es pertinente dejarlos unos momentos sin hablarles, para que continúen con sus recuerdos de manera libre. Dándoles la indicación de que se les deja que vean su película libremente y pongan atención en lo que ven (aproximadamente 2 minutos)

4) Se les indica que la película se va a acabar, pero se les induce a que recorran la película hacia un momento agradable de su adolescencia y se les da un momento para el recuerdo (aproximadamente 1 minuto)

5) Se les da la indicación de que la película se terminará a la cuenta de tres.

6) Cuando se haya terminado de contar. Se les dice que van a salir de ese lugar, que se dispongan a salir y se les va ubicando en el lugar, en el salón, en el presente en el sitio de donde estaban sentados y se les pide que vayan abriendo los ojos de manera lenta.

7) Hay que dejarlos que se ubiquen en el momento. Enseguida se les aplica una técnica de estiramiento. Es decir, que estiren los brazos, las piernas, Posteriormente se les indica un ejercicio que les permita equilibrar su energía.

Consiste en abrir las piernas, y poner los brazos hacia atrás con los puños cerrados, como intentando tocar la parte trasera de las rodillas al mismo tiempo que se arquean. El ejercicio es eficaz si en el arqueado se mantienen por lo menos tres segundos temblando. Deben sentir una especie de vibración.

8) Termina así la práctica de relajación-regresión.

Nota:

Este tipo de respiración sirve para relajar, combatir el insomnio y favorece la concentración. Además de ser una limpieza de energía.

Sesión 2. Conociendo la adolescencia de mi hijo(a)

Dinámica grupal: Trabajo en equipo

1) Agrupar a los participantes en equipos. Dependiendo del número de participantes, se formarán los equipos. Para esto se puede hacer mediante numeración del 1 al 5 y agrupar los números iguales, o por nombramiento de animales y agruparlos por animales.

2) Formados los equipos se les dará la instrucción de discutir sobre algunos tópicos sobre los mitos y otras afirmaciones sobre la adolescencia y que anoten sus conclusiones. A cada equipo se le dará un tópico a trabajar.

- * Los adolescentes son indisciplinados y conflictivos**
- * Los adolescentes son rebeldes sin causa.**
- * En la actualidad los hijos entran más rápido que antes a la adolescencia**
- * Las relaciones familiares se vuelven muy complicadas en la adolescencia**
- * La adolescencia es la peor etapa de la vida**
- * Los adolescentes hombres son más problemáticos que las mujeres.**
- * Los adolescentes son muy dramáticos**
- * La mayoría de los adolescentes caen en problemas de adicciones**

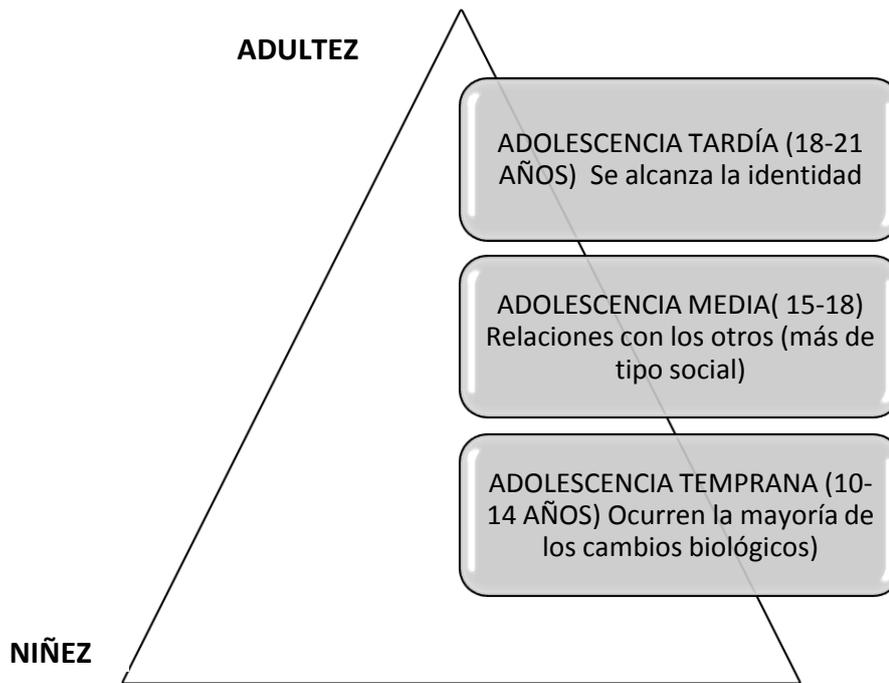
Nota:

Según el número de equipos, asignar algunos de los tópicos. A criterio del instructor, se elegirán los más representativos.

3) Después que hayan anotado sus conclusiones, se les indicará que estas se revisarán después de la exposición del tema.

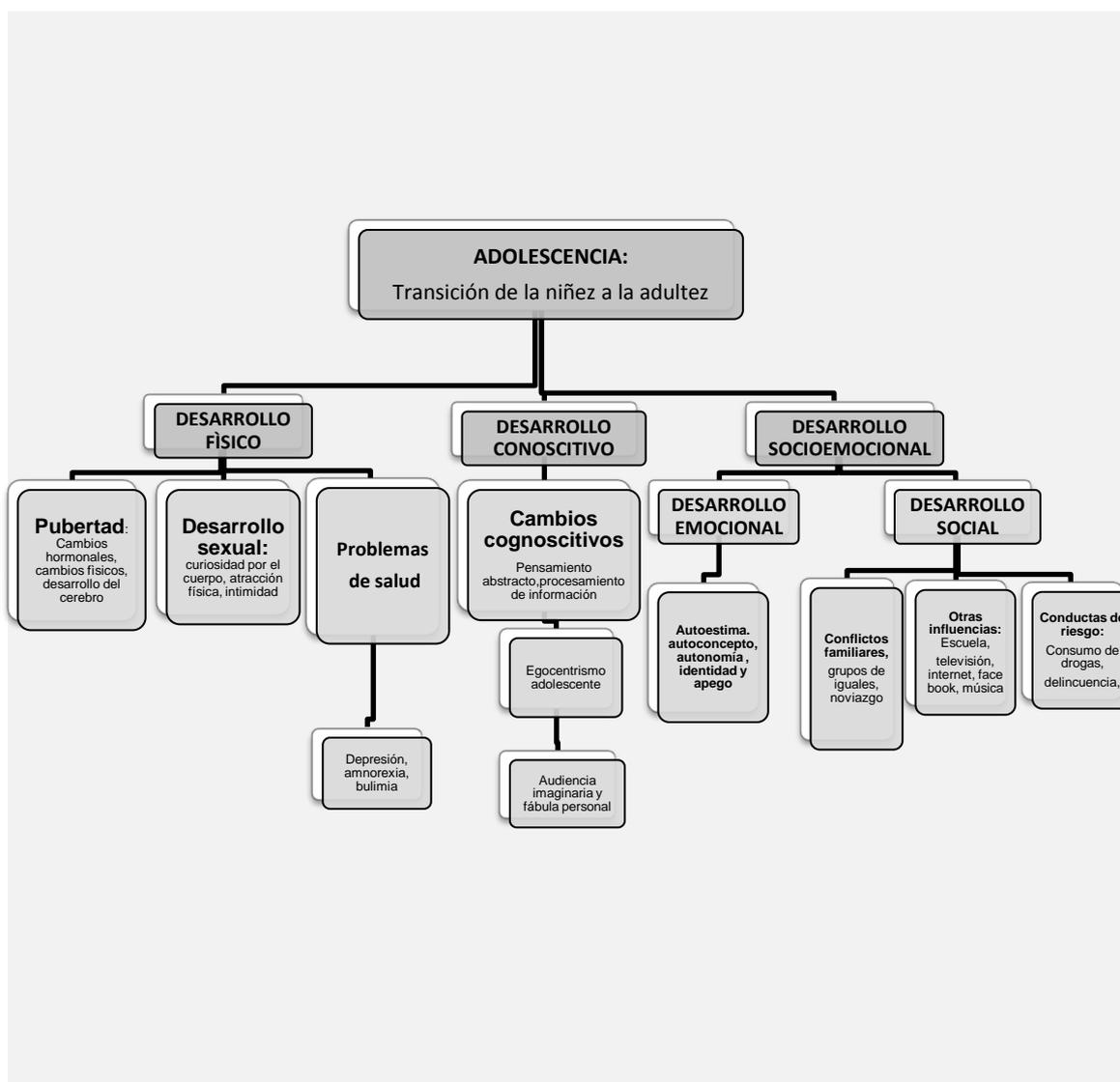
A continuación se presentan los esquemas para trabajar. Mismos que están en el cuadernillo de trabajo.

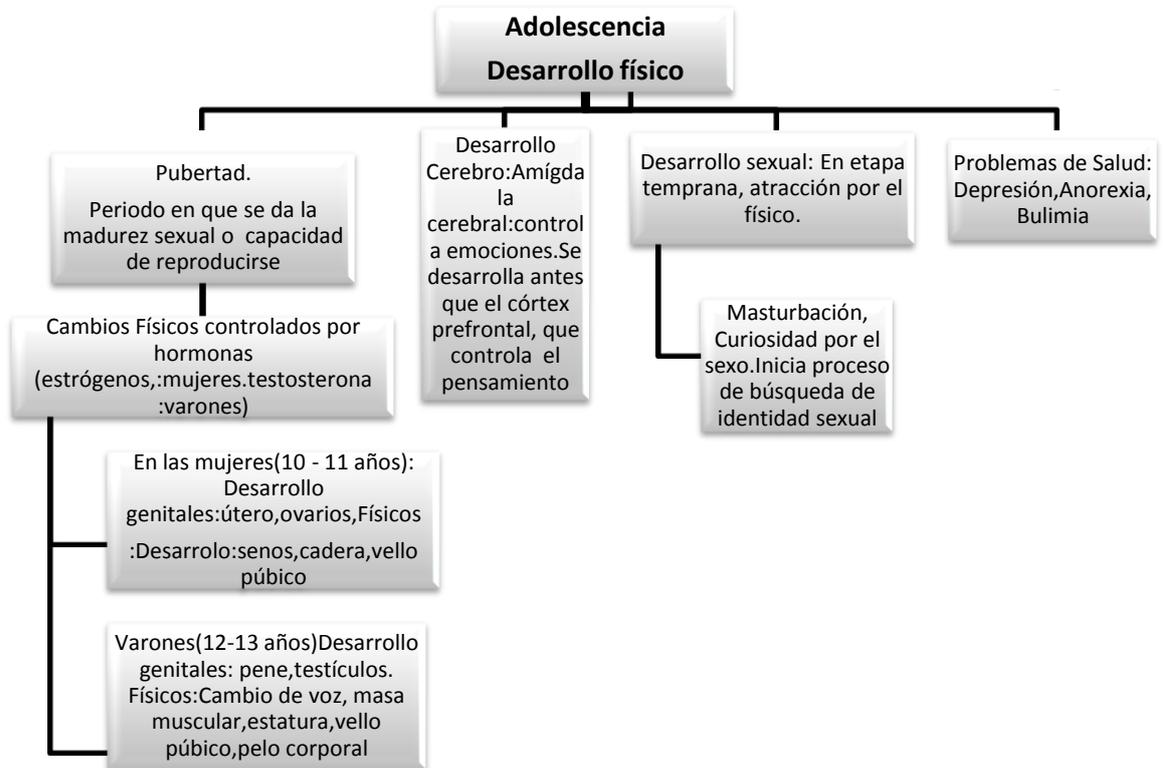
ESQUEMAS DE ADOLESCENCIA



Etapas De la adolescencia (Según OMS y otros autores:
Ceboratev (2003); Rice, (2005)

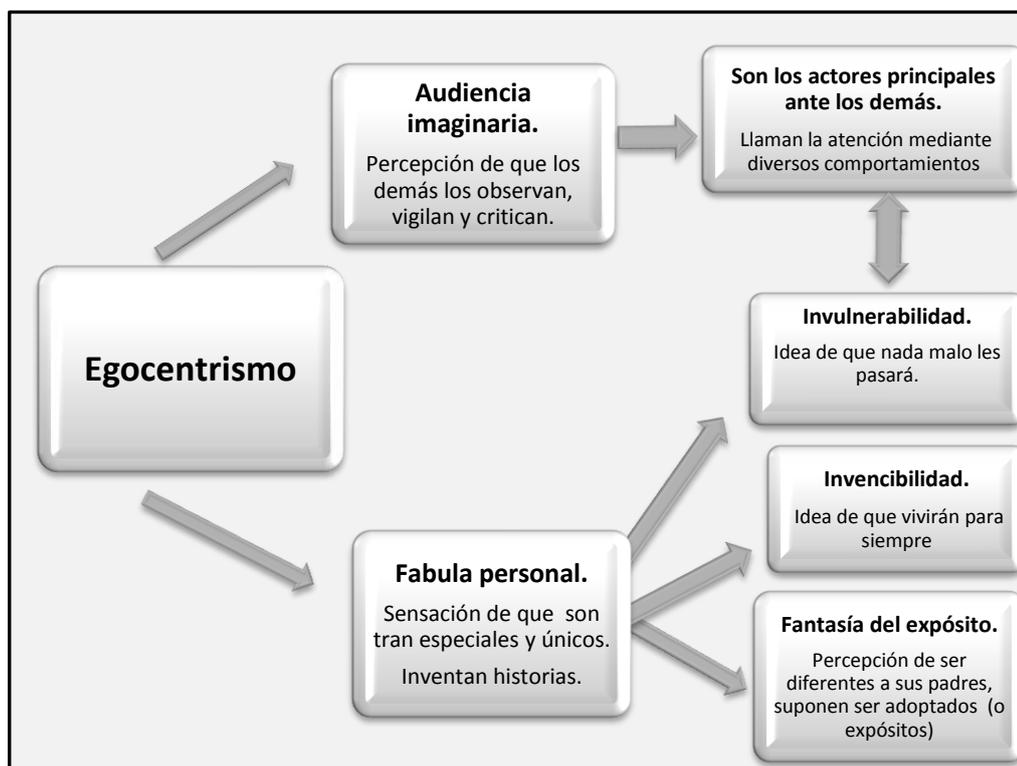
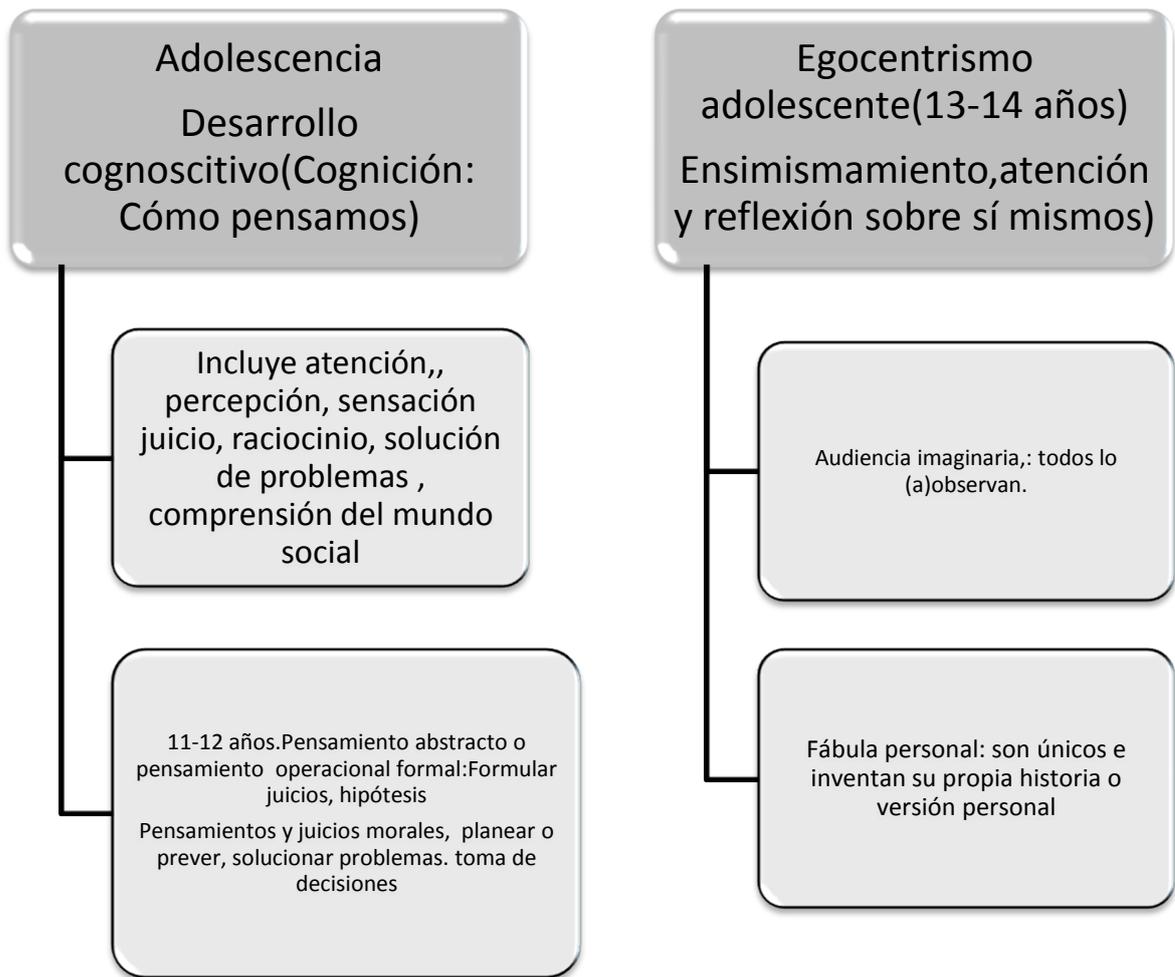
Esquema de desarrollo adolescente



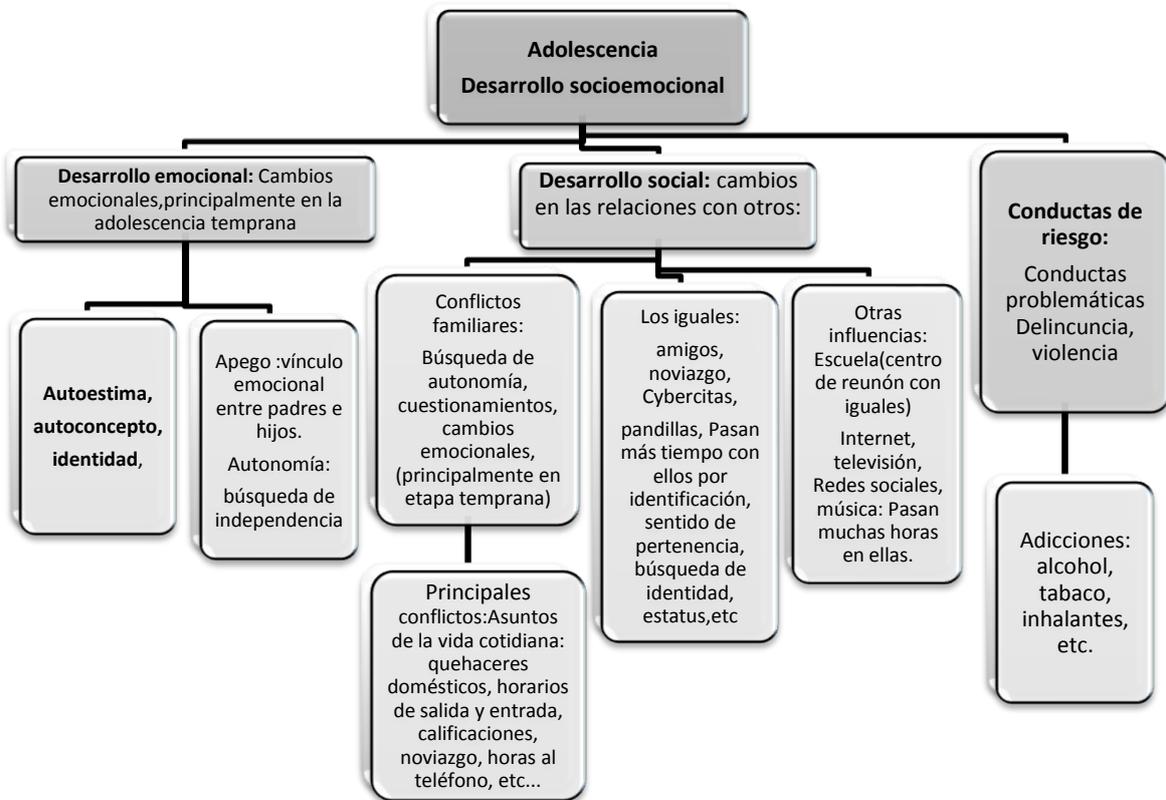


Esquema desarrollo físico

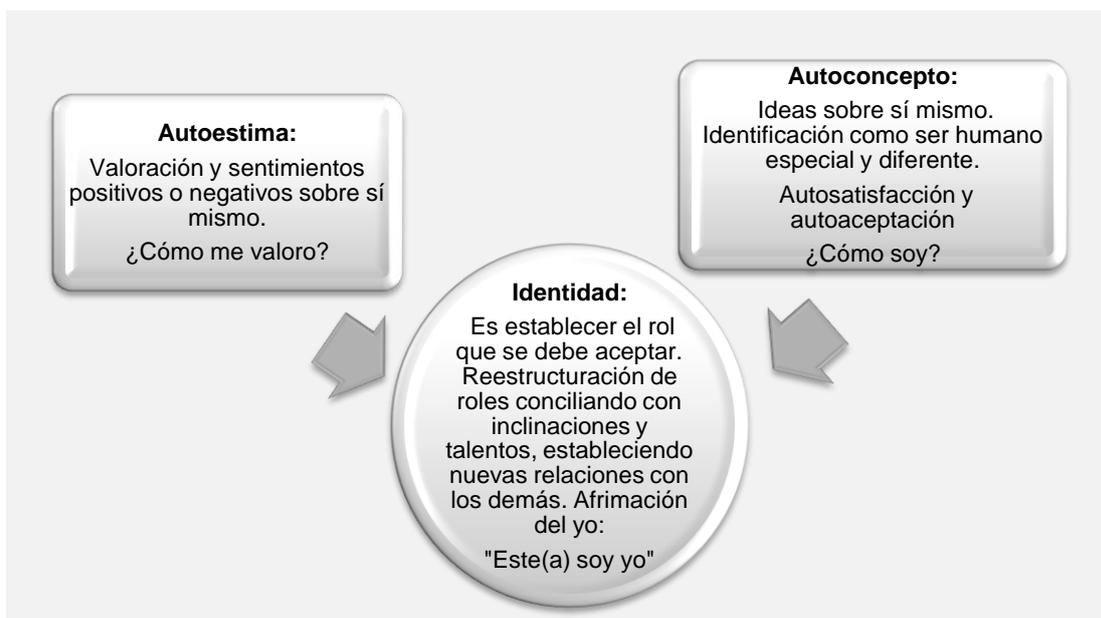
Esquema desarrollo cognoscitivo



Esquema de desarrollo socioemocional



Desarrollo emocional



Esquema de tipos de identidad

Diagrama de estudio. Tipos de formación de la identidad propuestos por Marcia

Tipo	Descripción	Efectos en el adolescente
Exclusión	Se hacen compromisos sin tomar muchas decisiones	Se manifiesta un mínimo de ansiedad, valores más autoritarios y vínculos positivos y sólidos con los otros.
Difusión	Todavía no se hacen compromisos; se tiene poco sentido de dirección; se rehúye el asunto	A veces se abandona la escuela o se recurre al alcohol u otras sustancias para evadir la propia responsabilidad
Moratoria	Se pasa por una crisis de identidad o por un periodo de toma de decisiones.	Se sufre ansiedad ante las decisiones sin resolver; se lucha con opciones decisiones antagónicas
Consecución de la identidad	Se hacen compromisos después de superar una crisis de identidad	Se tiene sentimientos equilibrados por los padres y la familia; es menos difícil alcanzar la independencia

ANEXO 3

Sesión.3 ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)

Dinámica grupal.

En esta dinámica se formarán grupos para discutir sobre:

- la importancia de la familia y hagan un collage donde expresen sus conclusiones
- Sobre cuáles creen que deben ser las funciones de la familia.

Sus conclusiones las expresarán en un collage elaborado de recortes de revistas.

Un representante de cada grupo presentará sus conclusiones.

El instructor explicará que después de la exposición del tema de familia, comprobarán qué tanto han acertado en sus conclusiones. Así mismo, se les indicará que esto se hará de manera individual.

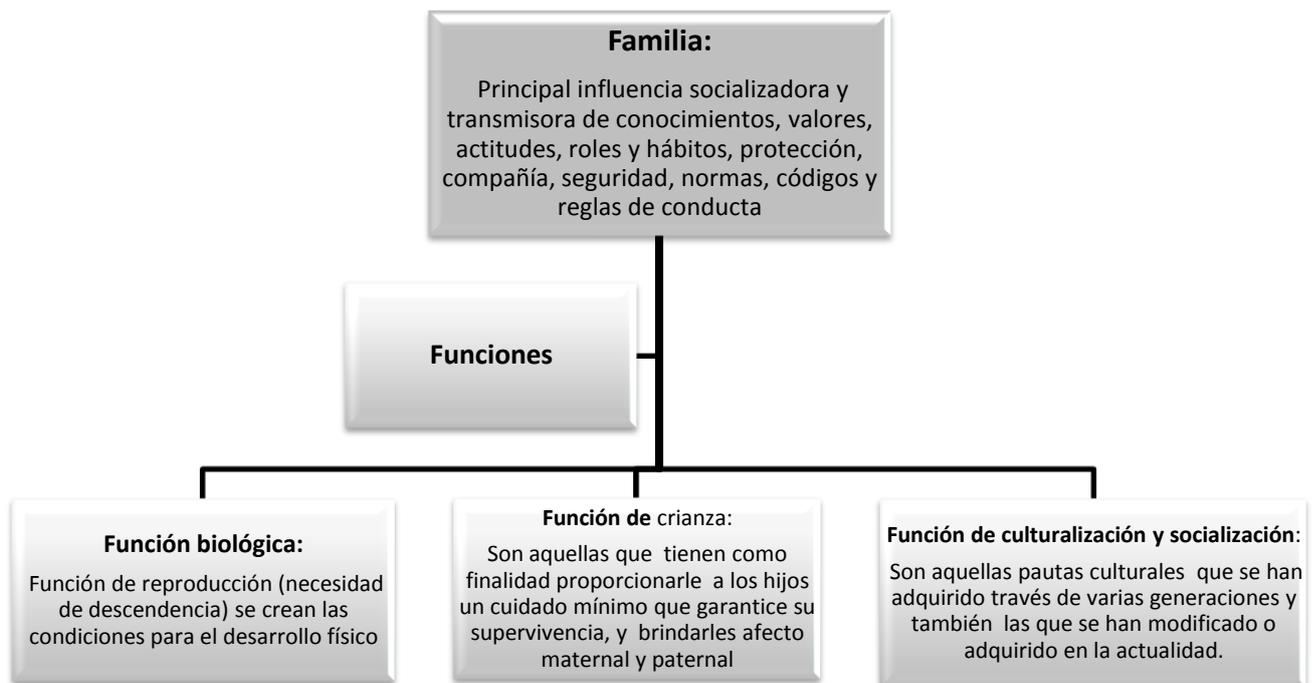
ANEXO 3A

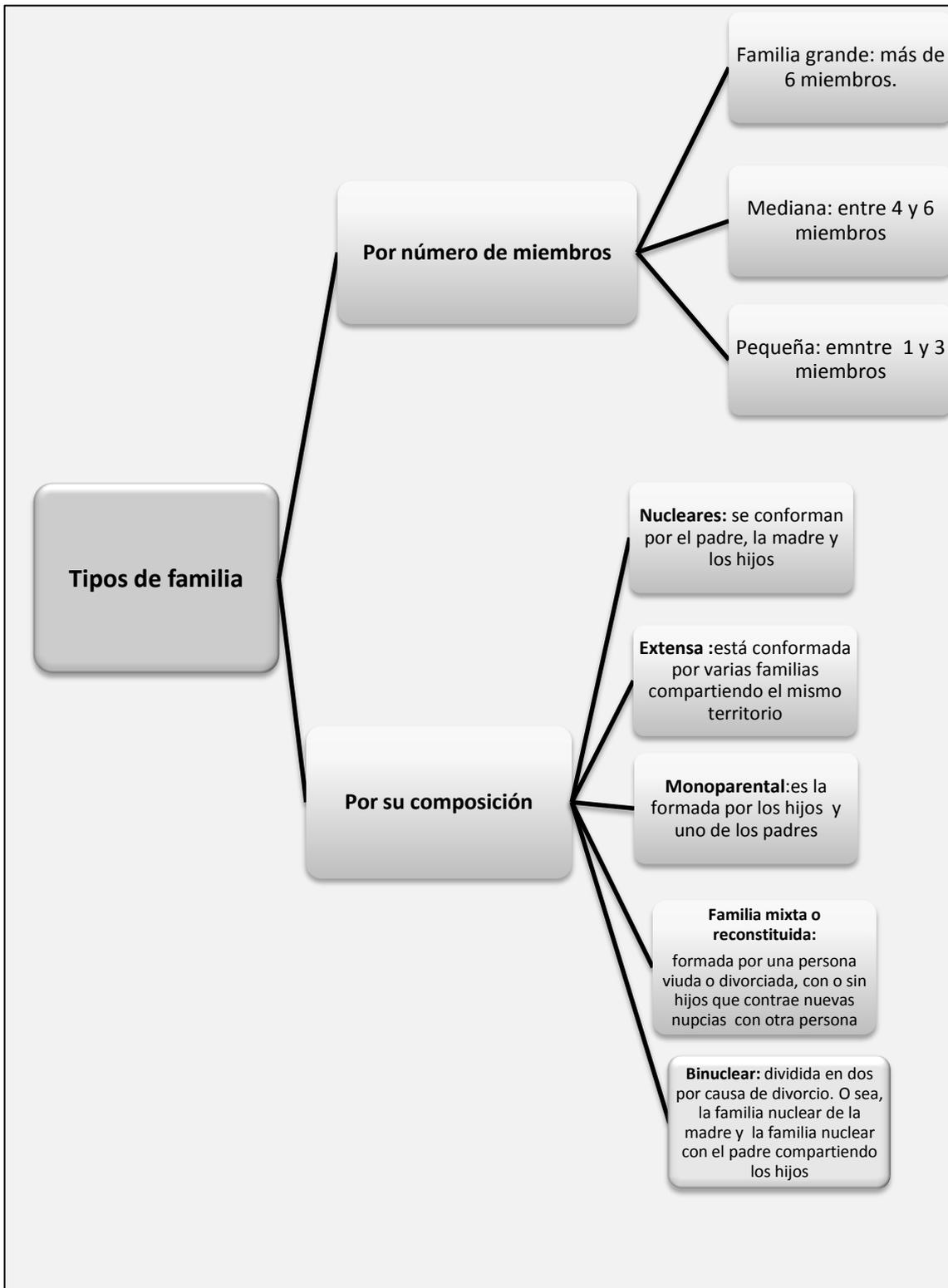
Tema: ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)

El objetivo de esta exposición es dar a conocer qué es la familia, sus funciones, los tipos de familias. Así como el ciclo vital de la familia.

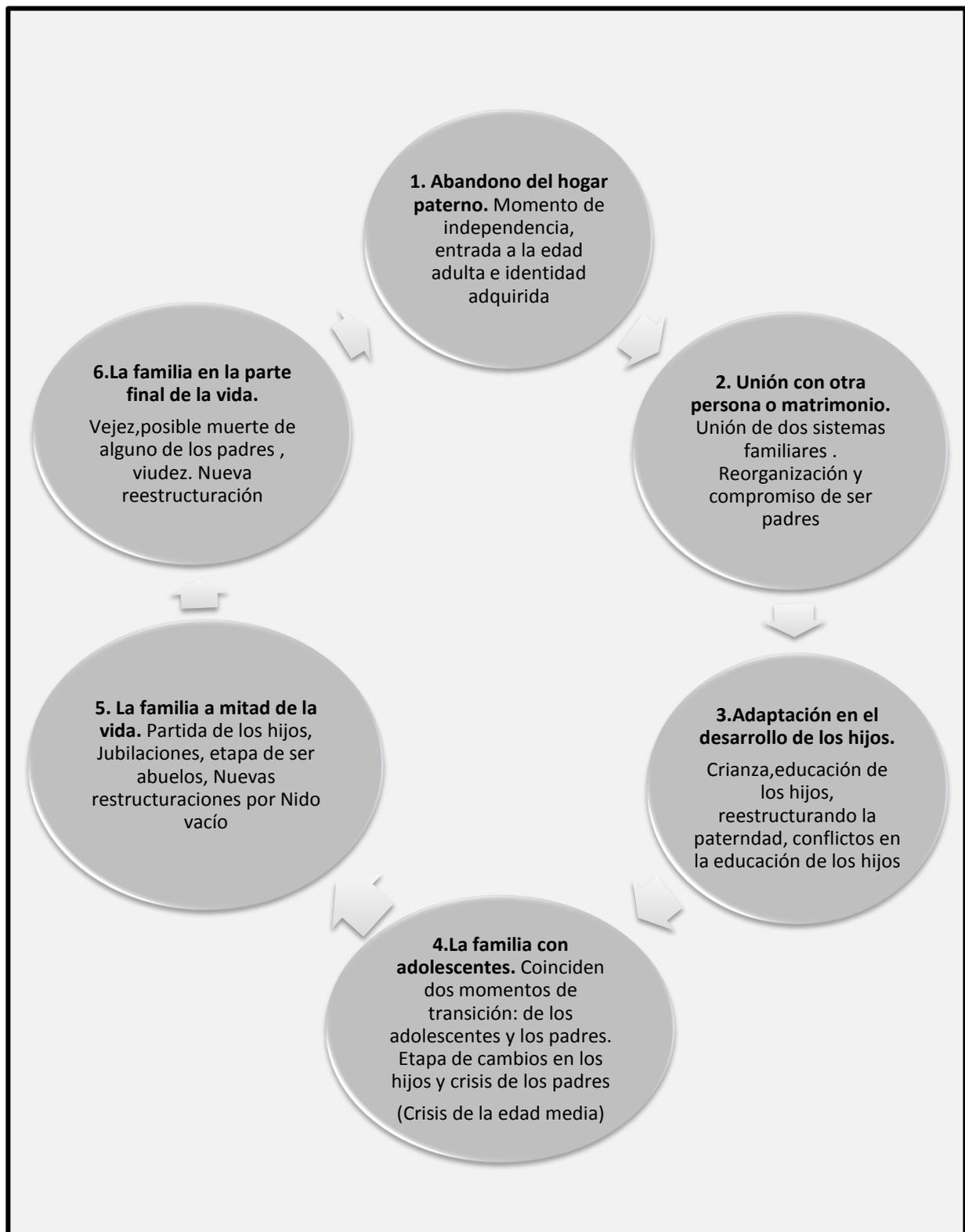
También es importante resaltar el periodo del ciclo de la familia con hijos adolescentes

A continuación se presentan los esquemas para trabajar en la sesión.

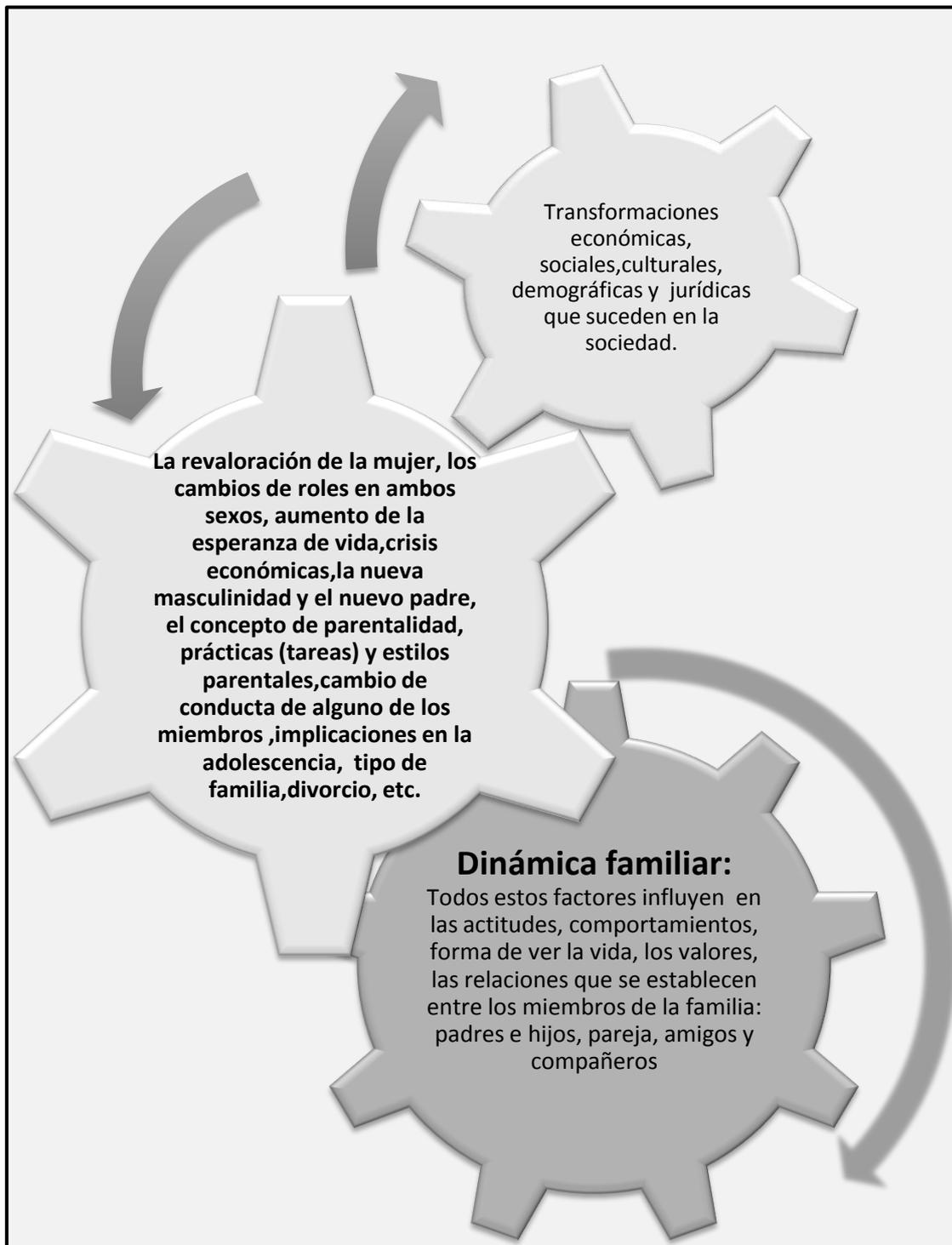




Esquema de tipos de familia



Ciclo vital de la familia



Esquema de dinámica familiar. Explica los cambios a nivel interno y externo

5. **La familia con adolescentes.** Este es un periodo en el que coinciden dos momentos de transición, la de los hijos adolescentes y la de los padres. Los hijos en este periodo están sujetos a cambios por la pubertad, por la búsqueda de la autonomía e identidad, los niños se convierten en adolescentes rebeldes, situación en la que los padres tiende a actuar ya sea de manera más estricta y obligan a sus hijos a aceptar valores y creencias paternas; o bien pueden ser permisivos concediéndoles muchas libertades.

La mayor dificultad reside en que esta etapa adolescente coincide con una etapa de cambios y crisis de los padres. Éstos se enfrentan a lo que algunos autores denominan “crisis de la mitad de la vida”, pues son momentos difíciles y de cambios importantes de los adultos que andan entre los 40 y 45 años. Aunque algunos autores plantean las edades de 35 a los 43, o de los 30 a 50 años.

Esta crisis suele presentar sensación de que el tiempo se les escapa, de que pierden el control sobre sus hijos, Para los padres es transición entre la juventud y la edad madura, por lo que hacen una revisión y reevaluación de la juventud y ajuste psicológico. El conflicto principal está entre ser joven frente a ser viejo. Por tanto hay una mayor preocupación por la salud, el cuerpo y la vida sexual,

En cuanto a la relación de pareja, surge un cierto grado de insatisfacción. Algunos padres pueden sentirse frustrados por su matrimonio o por su trabajo. Surge una reevaluación de su carrera profesional y se plantean si realmente están satisfechos y si han logrado sus objetivos; ya han logrado ciertas metas, se plantean otras así como nuevos retos.

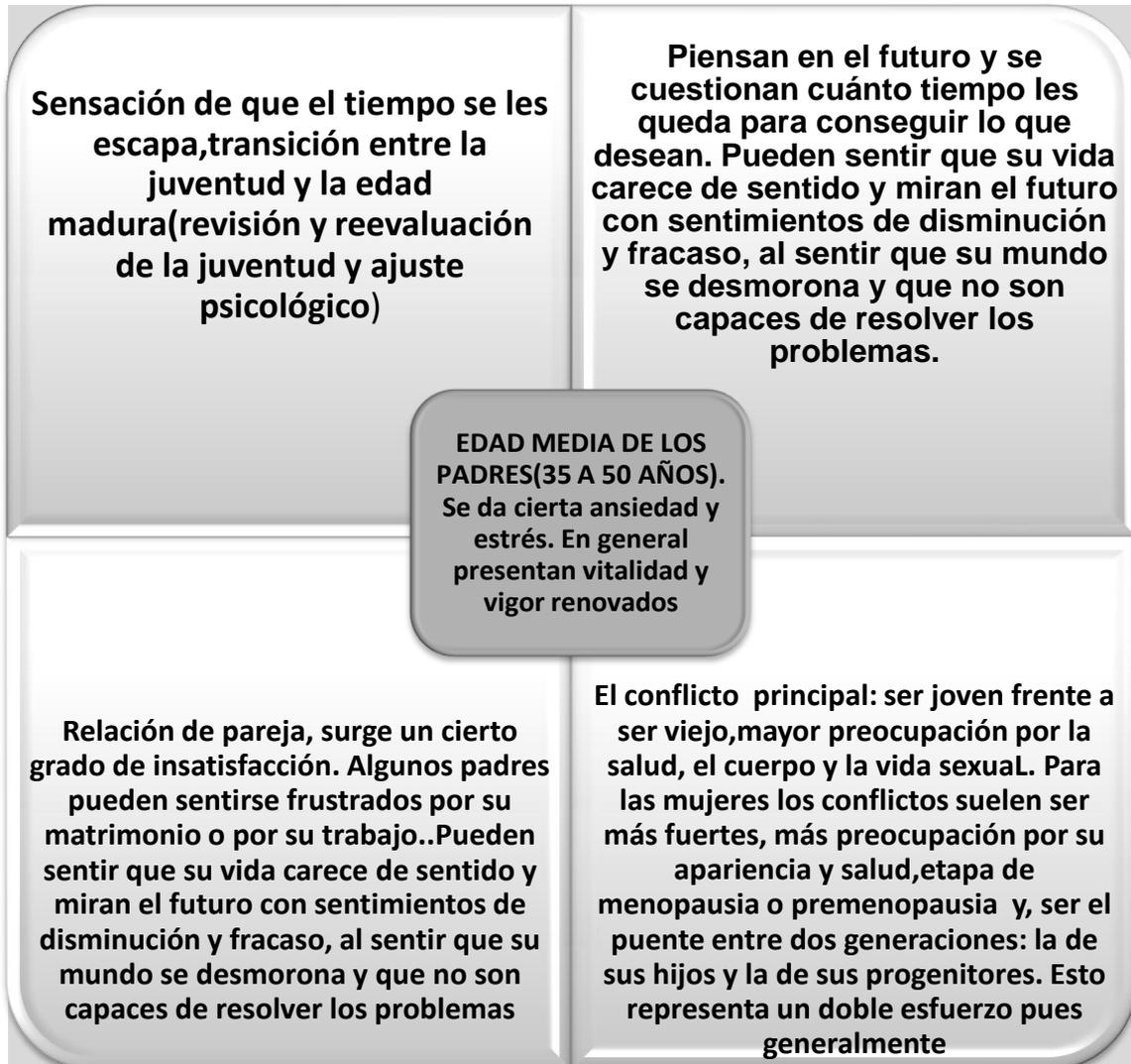
Piensan en el futuro y se cuestionan cuánto tiempo les queda para conseguir lo que desean. Pueden sentir que su vida carece de sentido y miran el futuro con sentimientos de disminución y fracaso, al sentir que su mundo se desmorona y que no son capaces de resolver los problemas. Otro motivo de preocupación son los gastos, pues con hijos adolescentes gastan más

Aunque las mujeres presentan estas mismas características, sus conflictos suelen ser más fuertes y más largos a causa de la cultura de roles, que les proporciona restricciones psicológicas y ambientales. Por ejemplo, se preocupan más por su físico, al tener canas y arrugas, sienten que la sociedad las juzga por su apariencia. Si trabajan, tienen mayor carga, pues se ocupan del hogar, los hijos y el esposo. Sin olvidar que es el periodo de climaterio, de cambios hormonales y emocionales precedentes de la menopausia.

Además, en este periodo les toca a los padres, ser el puente entre dos generaciones: la de sus hijos y la de sus progenitores. Esto representa un doble esfuerzo pues generalmente alternan con las responsabilidades de los hijos, de sus padres y son quienes concilian estas dos generaciones en cuanto a tradiciones, costumbres, ritos, comportamientos, formas de ser y de pensar. Por eso les llaman, la generación del Sándwich

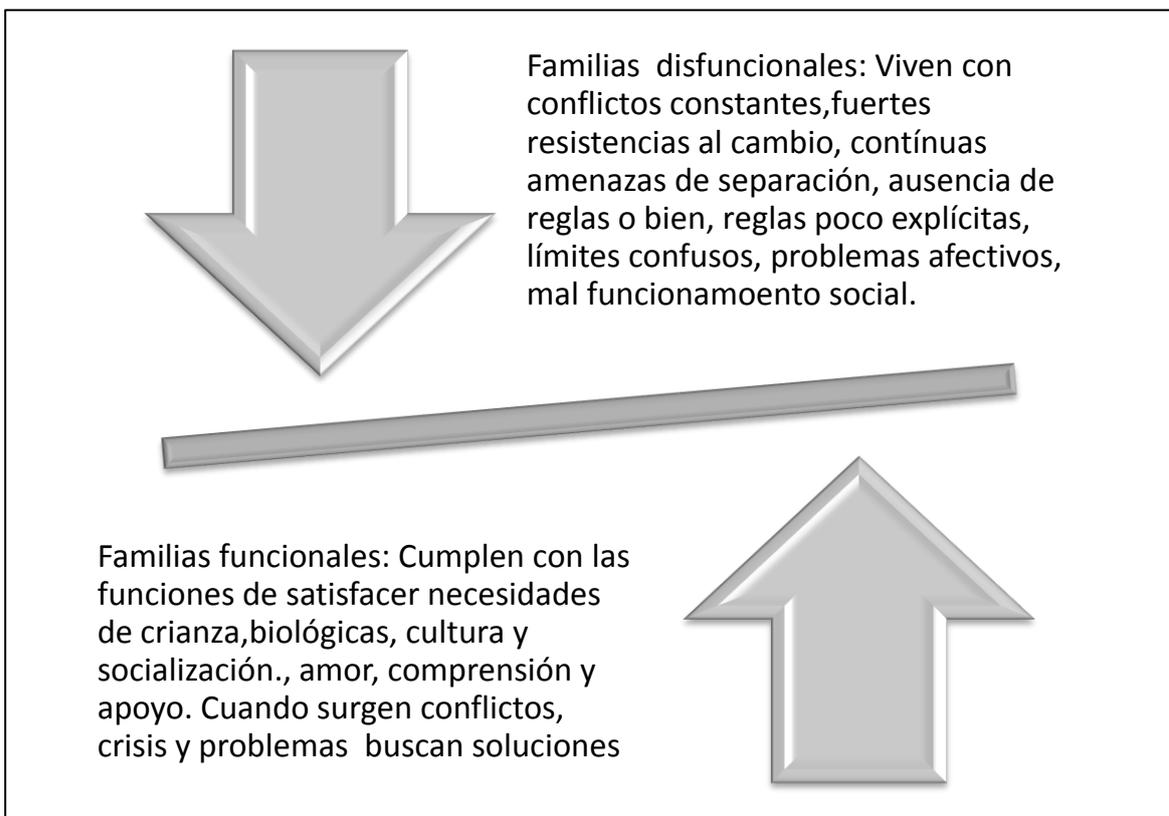
Aunque la mayoría de los investigadores aclaran que las crisis graves en este periodo no son tan comunes. Se da cierta ansiedad y estrés. En general presentan vitalidad y vigor renovados. (Craig, 2009; Feldman, 2007; Rice, 1997; Papalia, 2005; Santrock, 2003; Santrock, 2006)

Dependiendo de la manera en que cada familia cumpla con sus funciones y cómo se desarrolle la dinámica familiar, se definirá a la familia como funcional o disfuncional. González y Gandol (2005) afirma que en el peor de los casos, entre más complejos sean los problemas familiares, se da una familia "multiproblema" en la que aparte de las dificultades, las relaciones resultan dañadas.



Ciclo vital de la familia 1

Las familias disfuncionales suelen presentar fracaso en los roles parentales; viven con conflictos constantes, fuertes resistencias al cambio, continuas amenazas de separación; ausencia de reglas o reglas poco explícitas, límites confusos; mal funcionamiento social, problemas afectivos; por lo que necesitan con mayor fuerza ayuda profesional (González & Gandol, 2005).



Familias funcionales y disfuncionales

ANEXO 4.

Tema de la sesión: **¿Qué forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte)**

El desarrollo del tema de esta sesión se expondrá los temas:

Relación conyugal y los **problemas conflictos** entre cónyuges destacando en primera instancia la importancia de la unidad familiar, la satisfacción conyugal y la adaptabilidad de los miembros y los efectos positivos sobre la educación y socialización de los hijos.

En segunda instancia, se comentará sobre los conflictos conyugales y cómo afectan a los hijos.

Así mismo, se debe poner énfasis principalmente en la importancia de la unidad entre cónyuges.

Los conceptos principales:

- **Conflictos conyugales o de pareja (Definición)**
- **Causas de los conflictos**
- **Consecuencias de los conflictos**
- **Familias funcionales o en equilibrio**

A continuación se ofrece un bosquejo de este tema, extractado de esta tesina que proporciona una idea de los temas.

En cuanto a la **relación conyugal**, la mayoría de las investigaciones aceptan que los conflictos entre cónyuges afectan el desarrollo de los hijos. Y que variables como cohesión familiar, satisfacción conyugal, adaptabilidad y el conflicto conyugal, son determinantes en la relación de la pareja y en la forma en que educarán a sus hijos (Mosmann y Wagner, 2008),

Mosmann y Wagner, 2008, comentan que en la relación entre cónyuges los efectos pueden ser positivos o negativos. En este sentido, parejas y familias con un nivel alto de adaptabilidad y equilibrio, tienden a ser más funcionales a lo largo del tiempo. Una pareja así tiende a tener un liderazgo democrático con algunas negociaciones que incluyen a los hijos. Los roles y las reglas son estables y flexibles para permitir cambios cuando sea necesario.

Sin embargo, las parejas y familias con niveles desequilibrados de adaptabilidad tienden a ser “rígidas o caóticas”. Explican Mosmann y Wagner (2008) que una relación rígida es aquella en la que se ejerce el control de forma inflexible, sin posibilidades de negociación y las decisiones son impuestas, los papeles son estrictamente definidos y las reglas no cambian. En cuanto a la relación caótica, las parejas presentan problemas de liderazgo, las decisiones son impulsivas y poco reflexionadas, los papeles no son claros y cambian constantemente de uno a otro

Respecto a los conflictos conyugales entendidos éstos como **las diferencias de intereses entre los miembros de las parejas que pueden ser momentáneos o prolongados**. De la manera en que se enfrente el conflicto el resultado puede ser constructivo o destructivo. Es decir, los conflictos pueden ser un proceso en la vida de la pareja. Pero cuando éstos son frecuentes, intensos, no resueltos, se reflejan en la conducta que muestran que los hijos quienes perciben los problemas entre sus padres. (Mosmann & Wagner, 2008)

Mosmann y Wagner (2008) señalan que los hijos resultan afectados por los contenidos emocionales del conflicto y aunque intenten mantener sus habilidades parentales, independientemente de las dificultades de la pareja, eso no resulta efectivo. Pues resultan afectados directamente por el estilo de la pareja al manejar los conflictos conyugales, lidiar con las dificultades del contexto y con el grado de afecto que poseen entre ellos. El conjunto de estos aspectos es lo que, en consecuencia, produce el ambiente familiar de sus hijos.

Los autores recomiendan que la pareja debiera adquirir la capacidad de monitorear y autorregular sus emociones a fin de “minimizar los efectos del *trasbordo* de la conyugalidad para la parentalidad” Así como buscar resolver sus conflictos de manera positiva.

Nota:

- Cabe anotar que, este tema puede ser ampliado con otro material que se apegue al objetivo de la sesión.
- A continuación se presentan esquemas para trabajar en sesión, mismos que están incluidos en el cuadernillo de trabajo.

Esquemas de relaciones conyugales

Relación conyugal: Relación entre esposo y esposa.

Relación adecuada: Debe haber unidad, satisfacción entre esposos, adaptabilidad y equilibrio.

Son parejas funcionales las que tienen liderazgo democrático, hacen negociaciones, los roles y las reglas son estables y flexibles

Los hijos que viven en un hogar funcional, se sienten seguros, queridos y aceptados.

Parejas y familias con niveles desequilibrados de adaptabilidad y conflictos con niveles altos.

Forman una relación caótica, con problemas de liderazgo, son rígidas e inflexibles, sin posibilidades de negociación, las decisiones son impuestas e impulsivas, los roles estrictamente definidos y las reglas no cambian

Los hijos se sienten confundidos, inseguros, culpables de los problemas de sus padres y su comportamiento se ve afectado

Conflictos conyugales: son las diferencias de intereses entre los esposos

Pueden ser momentáneos o prolongados

De la manera en que se enfrente el conflicto el resultado puede ser constructivo o destructivo

Pueden ser un proceso en la vida de la pareja y esto contribuye a mejorar su relación

Pero si son frecuentes, intensos, no resueltos causa serios problemas para la familia,

La conducta de los hijos se afecta pues estos perciben los problemas entre sus padres

ANEXO 4A

Tema de la sesión 4: **¿Qué forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte)**

Dinámica especial: “Reconociendo los conflictos”

El objetivo de la dinámica es inducir a los padres para que reconozcan los conflictos que tienen con sus cónyuges y los daños que han causado a sus hijos. Para posteriormente descarguen sus emociones, sus culpas, sus miedos, etc.

En un tercer momento, habrá que inducirlos a que se entiendan, que se perdonen, pero sobre todo habrá que lograr que se validen como padres, aún a pesar de sus errores.

La práctica lleva la siguiente secuencia:

2) Hay que dar las siguientes instrucciones hablándoles en segunda persona:

- Siéntate cómodamente en tu silla con la espalda recta. No cruce las piernas. Coloca las manos encima de los muslos con las palmas vueltas hacia arriba

-Cierra tus ojos y trata de concentrarse en tu respiración, escucha como entra el aire por tu nariz y como va hacia tus pulmones. (A continuación se les aplica la técnica de respiración)

- Respira profundamente por la nariz mientras vas pensando (visualizando) que ese aire entra por tu nariz, pasa hacia tus pulmones. Concéntrate en cómo ese aire llena tus pulmones. Retén unos segundos el aire. Ahora suéltalo (se aplica tres veces esta secuencia)

- Ahora estás más tranquilo(a), relajado(a), empiezas a estar más en contacto contigo mismo(a). Despójate de todo aquello que te angustia, de aquello que te preocupa. Aparta tu mente de todo ruido externo, todos los ruidos que escuches, pasarán de largo,

- Ahora estás tú solo contigo mismo(a), es un momento en el que tú vas a reflexionar sobre ti, sobre esos momentos con tu pareja, con tu esposo(a) -

- Piensa en él (en ella). Tráelo (tráela) a tu mente, visualízalo (visualízala). Recuerdas cómo se conocieron, esos momentos en que se sentían enamorados, se sentían felices –

- Ahora recuerdas cuándo se casaron, cuando se juntaron para formar un hogar, que pensaban, cuáles eran sus sueños, sus proyectos...

- ¿Recuerdas los momentos difíciles, los problemas, todas aquellas dificultades que has tenido con tu pareja?

- Es el momento de empezar a recordar todos esos conflictos que has tenido con tu pareja, recuerda esos momentos de tensión, de pleitos, de desacuerdos,

- Piensa en los motivos, en las causas principales de esos pleitos,

Concéntrate en un momento de crisis con tu pareja, en una escena solamente, en donde también tus hijos estaban presentes. Visualiza la escena. Concéntrate en tus hijos ¿Puedes ver sus reacciones?

Sé que en estos momentos, estás sintiendo muchas emociones, déjalas salir, si sientes dolor, si sientes culpa, todo lo que sientas déjalo salir, llora si es necesario,

(Se les debe dejar un momento para que expresen estas emociones)

- Ahora que has sacado estas emociones, es momento de reflexionar: si hay problemas en tu hogar, con tu esposo (con tu esposa), con tus hijos, entonces alégrate, porque todo problema tiene solución.

Piensa que todos los seres humanos se equivocan, ¿acaso tú no eres humano? Si has cometido errores, si has fallado como padre, como madre, si has causado daño a tus hijos, es momento de hacer cambios y el primer cambio que vas a hacer es entenderte, comprenderte como un

ser humano que tienen problemas personales, que a veces no sabe cómo reaccionar ante ciertas situaciones,

- discúlpate, porque, sabes que muy en tu interior, en realidad nunca has querido dañar a tus seres queridos. Has un acto de amor para ti mismo (para ti misma), perdónate.

- Piensa en tus errores, como en una oportunidad para cambiar. Si ves tus fallas, puedes entonces ver qué debes cambiar. En dónde tienes debilidades, tienes la oportunidad de convertirlas en fortalezas -

- Pero aún más, concéntrate en tu papel de esposo, en tu papel de esposa y piensa que de verdad has hecho lo mejor que has podido, concéntrate en todos aquellos detalles positivos, en todo lo que has hecho bien. En todo el esfuerzo que hiciste para seguir adelante -

(Si existiera el caso de personas separadas, habrá que enfatizar que si la relación no se dio, es porque así debió de ser, pero exaltando que recuerden todo lo positivo)

- Piensa en tu papel de padre, en tu papel de madre, y observa que también has tenido muchos aciertos –

- En realidad, tú formaste una familia que a pesar de todo sigue ahí y tú has puesto lo mejor de ti,

- ¿Ves cómo ahora, te sientes mejor?-

- De ahora en adelante, cada vez que tengas una falla con tu pareja o con tus hijos o contigo mismo (a), pregúntate ¿Qué tengo que aprender de esto?, ¿Qué debo cambiar? -

- Ahora recuerda un momento agradable con tu esposo, con tu esposa.... y con tus hijos -

- Y disfruta este momento, siéntete feliz y valora quién eres, valora a tu esposo, a tu esposa, él (ella) es tu compañero (tu compañera) en la vida con quien tenías que formar una familia.

- Valora a tus hijos – Aunque a veces te sacan de quicio, sobre todo tu hijo (hija) adolescente, valóralo (valórala) porque hoy por hoy, ese hijo (esa hija) te está dando la oportunidad de aprender a ser mejor padre (mejor madre) -

– Valora a tu familia y piensa en lo importante que eres en tu familia –

2) Ahora respira profundamente, por la nariz, contén la respiración y saca el aire por la boca –

- Empieza a mover tus pies, tus manos y piensa en el sitio donde estabas sentado, regresa a este sitio, a este salón –

- Abre los ojos lentamente-

Notas:

a) Lo anterior es solo un ejemplo. La idea es llevar una secuencia parecida.

b) La música que se utilice debe ser para relajación y es conveniente que se use solo en la relajación, al principio. De igual modo se debe utilizar desde cuando se trabajen los momentos agradables, hasta la parte final.

ANEXO 5

Tema: **¿Hay un estilo para ser padres? (Estilos parentales)**

Dinámica: Relajación – inducción. Recordando expectativas.

En esta dinámica el objetivo es lograr que los padres recuerden las expectativas que tenía para ser padres y si se cumplieron éstas.

Qué pensaban antes de casarse acerca de sus hijos, que idea tenían sobre ellos, cómo los educarían, etc. Qué sintieron cuando nacieron sus hijos, qué piensan acerca de cómo los han educado, etc.

Es una dinámica breve, que permitirá que los padres se sensibilicen con el tema de estilos parentales, es prácticamente una especie de preámbulo para el tema.

La práctica lleva la siguiente secuencia:

1) Hay que dar las siguientes instrucciones hablándoles en segunda persona:

- Siéntate cómodamente en tu silla con la espalda recta. No cruce las piernas. Coloca las manos encima de los muslos con las palmas vueltas hacia arriba

-Cierra tus ojos y trata de concentrarse en tu respiración, escucha como entra el aire por tu nariz y como va hacia tus pulmones. (A continuación se les aplica la técnica de respiración)

- Respira profundamente por la nariz mientras vas pensando (visualizando) que ese aire entra por tu nariz, pasa hacia tus pulmones. Concéntrate en cómo ese aire llena tus pulmones. Retén unos segundos el aire. Ahora suéltalo (se aplica tres veces esta secuencia)

- Ahora estás más tranquilo(a), relajado(a), empiezas a estar más en contacto contigo mismo(a). Despójate de todo aquello que te angustia, de aquello que te preocupa. Aparta tu mente de todo ruido externo, todos los ruidos que escuches, pasarán de largo,

- Ahora estás tú solo contigo mismo(a), es un momento en el que tú vas a reflexionar sobre ti, sobre tus hijos, sobre la forma en que los has criado, educado

- Este es el momento en el que empiezas a visualizar aquellos momentos en los que tú pensabas en formar una familia, ¿recuerdas qué pensabas?: ¿Cómo sería tu familia? ¿Pensaste en tus hijos, cuántos tendrías, qué sexo tendrían?, ¿cómo los criarías?, ¿qué le enseñarías? ¿Qué quisieras para ellos en la vida?, ¿qué futuro deseabas para ellos? –

- O pensabas en todo aquello que no harías con tus hijos, a diferencia de cómo te trataron tus padres, Pensaste en que tú sufriste mucho por como te educaron, pensaste que tú no querías que sufrieran como tú -

- Imaginabas su futuro, que serían personas honradas, respetuosas, trabajadoras, con una profesión, serían personas con un futuro diferente al tuyo, ellos si serían lo que tú no fuiste -

- ¿Qué pensabas?, ¿que para lograr hacer de ellos ser hombres o mujeres de bien, serías estricto (estricta)?, ¿lo tratarías igual que te trataron a ti o lo dejarías más libre sin presionarlo tanto, para que no sufriera?

¿Y qué ha pasado con tus hijos, son lo que tú esperabas, tú eres como pensaste que serías como papá o como mamá?

- Seguro que muchas cosas si son lo que esperabas otras no,.. Ahora te pido que recuerdes uno de los momentos más agradables entre tú y tu hijo adolescente –

Disfruta ese momento y piensa que a pesar de todo, has sido buena madre, buen padre. Y que si te has equivocado o te has confundido en la forma de educar a tu hijo a tu hija, o que ya no sabes que hacer con tu hijo (hija) adolescente, encontrarás soluciones...

2) Ahora respira profundamente, por la nariz, contén la respiración y saca el aire por la boca –

- Empieza a mover tus pies, tus manos y piensa en el sitio donde estabas sentado, regresa a este sitio, a este salón –

- Abre los ojos lentamente-

ANEXO 5 A

Tema: ¿Hay un estilo para ser padres? (Estilos parentales)

El tema de estilos parentales se expondrá exclusivamente destacando las características de los estilos.

Se sugiere manejar los conceptos control y afecto o apoyo sin ahondar en el tema, ya que éstos se revisarán con detalle en las siguientes sesiones. Sin embargo, habrá que mencionar que estos términos tienen otras acepciones como responsividad, sensibilidad

Temas básicos para la exposición:

1. Definición de estilos parentales, mencionando qué es estilo y el término parental.
2. Exposición de los cuatro estilos parentales, basados en dos aspectos: control y afecto o apoyo

Los estilos parentales son:

- a) Estilo autoritario
- b) Estilo permisivo
- c) Estilo negligente
- d) Estilo autorizativo

Material a presentar:

Los estilos parentales o estilos de crianza son creencias, tendencias o pautas globales de comportamiento “preestablecidas” que plantean cómo educar y socializar a los hijos. Constituyen un conjunto de actitudes de los padres que se convierten en prácticas específicas que influyen en los comportamientos de sus hijos

Además son bidireccionales, es decir, los actos de los padres tienen consecuencias sobre los hijos; de igual modo los actos de los hijos influyen sobre los padres

El **término parental** es relativamente nuevo, surgió en la última década del siglo pasado y se refiere a las actividades que desarrollan tanto el padre como la madre en el proceso de atender, educar y socializar a sus hijos. En un proceso biológico y social que empieza en la infancia, continúa en la adolescencia en la tarea de ayudar a los hijos en el proceso de su desarrollo (Está en el cuadernillo de trabajo, sesión 5)

Son dos las dimensiones sobre las que se establecieron los estilos parentales tradicionales: control y afecto. El control se relaciona con el mandato paterno, el grado de exigencia e imposición o el conjunto de límites y reglas que los padres ejercen sobre sus hijos

El afecto se refiere al amor, la calidez, apoyo, comprensión, comunicación y responsividad. El término *responsividad* es una traducción del inglés de la dimensión *responsiveness* y se refiere a aquellas actitudes comprensivas que los padres tienen con sus hijos y que buscan, a través del apoyo emocional y de la comunicación, favorecer el desarrollo de la autonomía y de la autoestima de los hijos.

También se maneja dentro del término afecto, el grado de sensibilidad en que reaccionan los padres a las necesidades de sus hijos (Tomado de esta Tesina)

	Alto control (Alta exigencia)	Bajo control (Baja exigencia)
	AUTORIZATIVO (Más equilibrados, democráticos)	PERMISIVO (Padres consentidores)

<p>Alto nivel de afecto y aceptación</p>	<p>Son padres exigentes pero flexibles, cálidos y afectuosos, Toman decisiones conscientes. Ofrecen apoyo a sus hijos. Con una eficaz autoridad: Aplican normas y límites claros. Imponen roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. Aplican consecuencias Favorecen la iniciativa de sus hijos. Fomentan el respeto mutuo. Aceptan y respetan los derechos de sus hijos. Mantienen una comunicación abierta También tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones de por qué deben comportarse de una manera en particular y comunican las razones de cualquier castigo que pueden imponer. Permiten que el hijo exprese sus emociones, pero ofrecen guía. Ayudan a encontrar soluciones, ponen el ejemplo.</p>	<p>Padres poco demandantes , flexibles y complacientes. No establecen normas ni marcan límites. Son benignos y aceptan los impulsos y acciones de sus hijos</p> <p>Su tendencia es evitar castigos y liberarlos del control y la autoridad. Dejan que expresen sus emociones pero no los orientan ni ofrecen guía Respetan a su hijo, pero no son respetados como padres Ignoran, permiten, ceden, ruegan, suplican, sobornan, manipulan, sobreprotegen. Tienen miedo a que sus hijos los dejen de querer</p>
<p>Bajo Nivel de afecto y aceptación</p>	<p>AUTORITARIO (Padres muy estrictos)</p> <p>Son padres exigentes, rígidos y controladores. Represivos y arbitrarios. Exigen respeto pero no respetan a su hijo Firmes pero irrespetuosos. Reprimen las emociones de sus hijos. Demandan obediencia absoluta,</p> <p>Favorecen extremadamente la disciplina y el orden. No toleran objeciones. Ofrecen poca comunicación Ejercen rechazo sobre sus hijos y les aplican castigos como medidas disciplinarias. Critican, culpan, humillan ,comparan y castigan. Gritan, amenazan, golpean. Las frases más recurrentes de los padres, suelen ser “porque lo digo yo”, “se hace lo que yo digo, entre otras</p>	<p>NEGLIGENTE (Padres indiferentes y despreocupados)</p> <p>Estos padres muestran conducta indiferente y de rechazo.</p> <p>No se involucran con sus hijos ni en sus asuntos escolares. No ponen normas ni los orientan. Pueden complacerles sus demandas; suelen complacerlos con halagos materiales. Son indiferentes y no ofrecen comunicación abierta.</p>

	Alto control (Alta exigencia)	Bajo control (Baja exigencia)
Alto nivel de afecto y aceptación (Alta Responsividad y sensibilidad)	Autorizativo Características: Exigentes pero flexibles, cálidos. Ofrecen apoyo a sus hijos. Aplican normas y límites claros. Imponen roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. Favorecen la iniciativa .Fomentan el respeto mutuo. Aceptan y respetan sus derechos. Mantienen una comunicación abierta También tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones de por qué deben comportarse de una manera en particular y comunican las razones de cualquier castigo que pueden imponer.	Permisivo Características: Padres poco demandantes y flexibles. No establecen normas ni marcan límites. Cuando llegan a hacerlo, no le dan seguimiento. Son benignos y aceptan los impulsos y acciones de sus hijos. Su tendencia es liberarlos del control, de la autoridad .Así como evitar castigos. Tampoco los orientan. Tienen miedo a que sus hijos se enojen con ellos o dejen de quererlos.
	Consecuencias en los hijos: Efectos positivos en la socialización, autoestima y bienestar psicológico. Suelen ser interactivos, hábiles y con iniciativa en sus relaciones. Son alegres, cariñosos, autocontrolados y cooperativos con adultos y con sus iguales. Tienen éxito académico y casi en todo. Específicamente en adolescentes: Tienen una equilibrada autonomía, que les permite desarrollar sus capacidades y ser responsables. Se sienten queridos y valorados tienen autoconfianza y una adecuada valoración personal	Consecuencias en los hijos: Efectos socializadores negativos. Dependientes y agresivos, antisociales, con dificultad de regular su comportamiento. Son hijos sobreprotegidos, indisciplinados, egocéntricos, dominantes, con bajos niveles de madurez y éxito personal. Específicamente en adolescentes: Inmaduros, irresponsables y susceptibles de ser sometidos por sus iguales
Bajo nivel de afecto y aceptación (Baja responsividad y sensibilidad)	Autoritario Características: Exigentes, rígidos y controladores. Demandan obediencia absoluta, Favorecen extremadamente la disciplina y el orden. No toleran objeciones. Ofrecen poca comunicación. Ejercen rechazo sobre sus hijos y les aplican castigos como medidas disciplinarias.	Negligente Características: Muestran conducta indiferente y de rechazo. No se involucran con sus hijos, ni en sus asuntos escolares. No ponen normas, ni los orientan. Pueden complacerles sus demandas, generalmente con halagos y cosas materiales. Son indiferentes y no ofrecen comunicación abierta.
	Consecuencias en los hijos: Efectos negativos en la socialización. Autonomía, espontaneidad y creatividad limitadas. Suelen mostrarse hostiles, temerosos, reservados, poco comunicativos y poco afectuosos con baja autoestima, desconfianza y conductas agresivas, Específicamente en adolescentes: Son dependientes, pasivos y conformistas, inseguros, poco creativos y con pocas habilidades sociales.	Consecuencias con los hijos: Baja autoestima, bajo nivel de capacidades cognitivas, bajo desempeño escolar, baja autonomía. No se sienten importantes para sus padres y con sensación de abandono Específicamente en adolescentes: Impulsivos, conductas problemáticas, como delincuencia, actividades sexuales, consumo de drogas y alcohol. También ausentismo escolar.

Estilos parentales basada en: Arnett(2008); Barocio(2004); Cerezo, Casanova, Torre y Villa, (2011); Craig, (2009); Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006); Iglesias y Romero(2009); Izzedin y Pachajoa(2009); Ramírez,(2008); Santrock (2006); Torio, Peña y Rodríguez,(2008)

Tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago.

Dinámica de rol playing para identificar prácticas parentales y conocer la diferencia entre estilos parentales:

Para esta dinámica se requerirá:

- 1) Dividir en grupos, para formar un equipo de actores. Deberán ser cuatro grupos
- 2) Se les asignará el tema que deberán actuar. Ellos improvisarán según la temática. Lo esencial es que simularán una familia en donde unos serán padres, otros hijos. Ya que cada tema se refiere a un tipo específico de estilo parental., los padres expondrán algunas acciones que harían según su estilo.

Mediante esta técnica, los padres actuarán según los casos que se les asigne. Inventarán una breve historia

Se sugiere que los temas se den tal y como están escritos a continuación.

Temas:

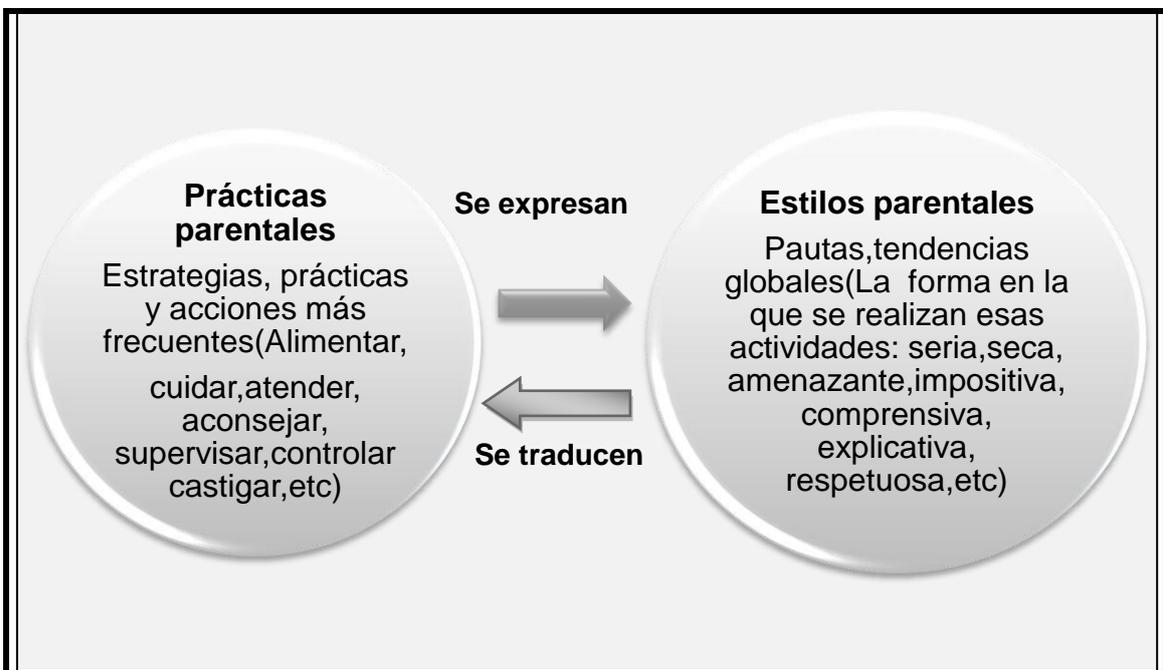
- a) Es una familia con padres muy estrictos y exigentes, que no respetan a sus hijos adolescentes y tienen muchos conflictos (Estilo autoritario)
- b) Es una familia con padres muy consentidores, sobreprotectores y los hijos adolescentes hacen lo que se les da la gana (Estilo permisivo)
- c) Es una familia con padres indiferentes que no se preocupan mucho por sus hijos, casi los ignoran, no los escuchan, no atienden sus necesidades (Estilo negligente)
- d) Es una familia con padres respetuosos, afectuosos que exigen pero apoyan, explican las razones de sus decisiones (estilo autorizativo)

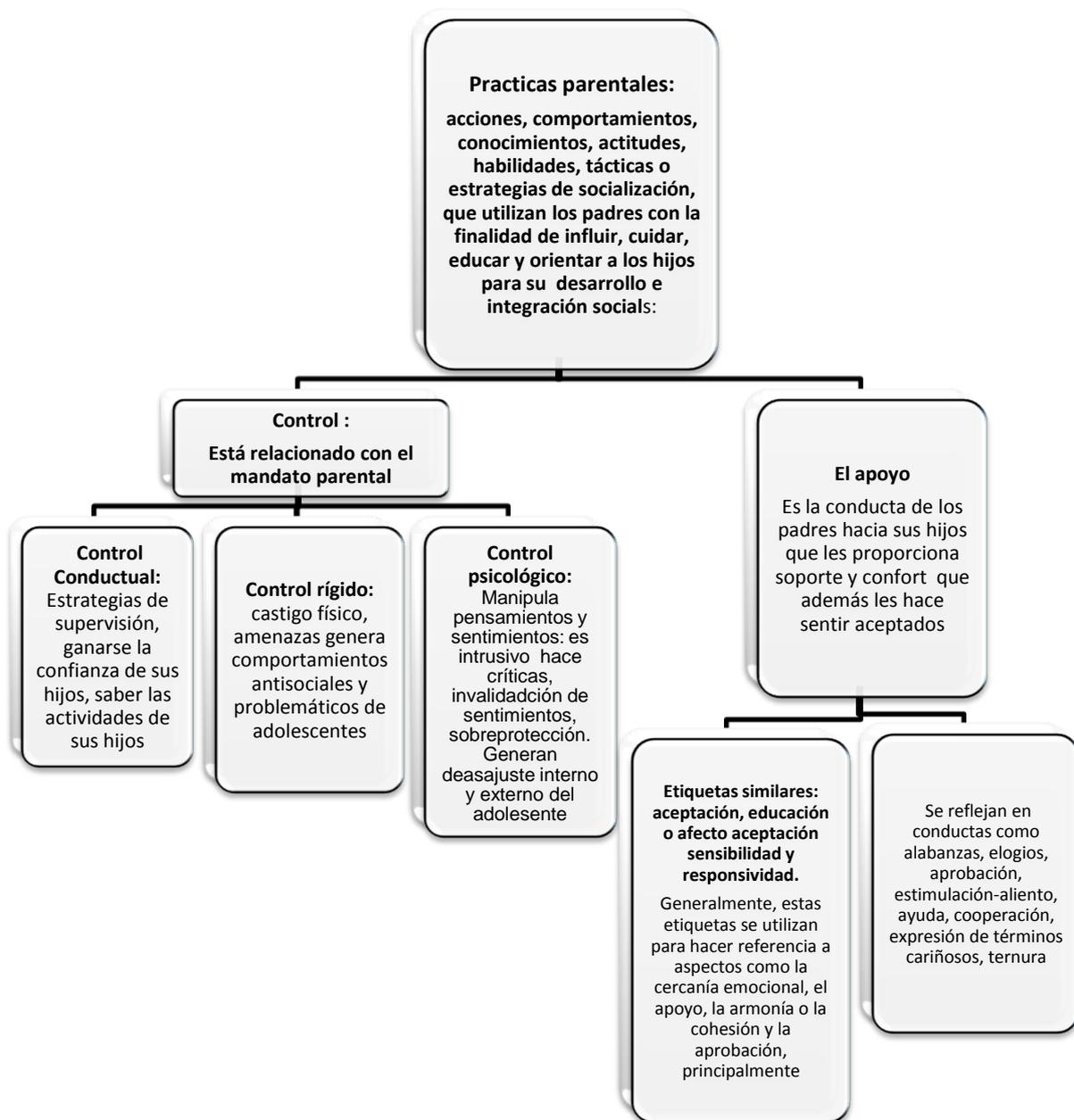
Al final de la dinámica se comentarán las conclusiones. Se sugiere que el instructor las vaya anotando para enfatizar las prácticas parentales y luego cotejarlas con el desarrollo del tema.

Tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales)

El objetivo de la exposición es dar a conocer las diferencias entre estilos y prácticas parentales, así como dar algunos ejemplos de las acciones que ejercen los padres sobre sus hijos

Es importante mencionar algunas de las características del control y el apoyo. Pues permitirán ir esbozando los temas de autoridad y disciplina, reglas y límites

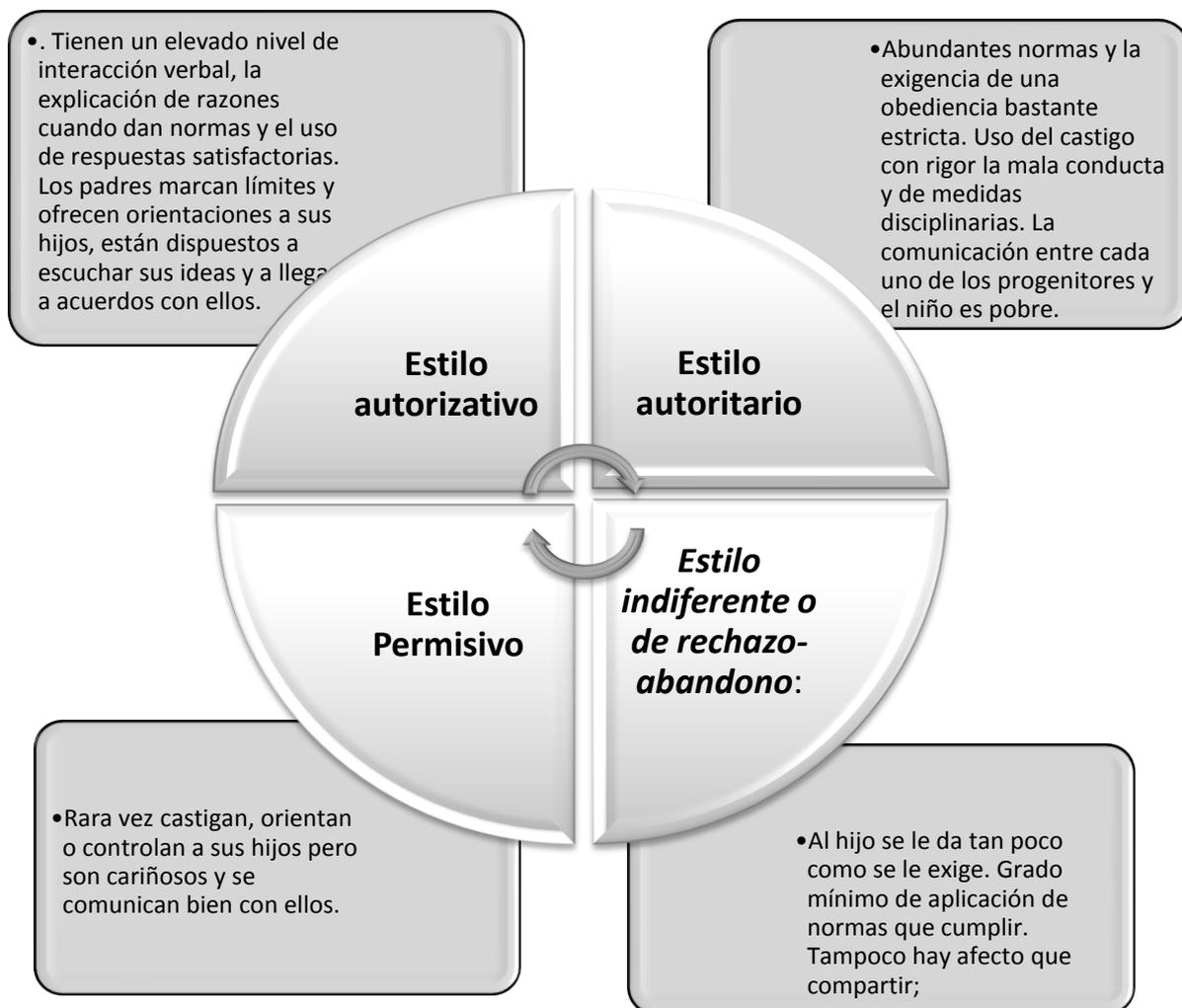




Prácticas parentales. Control y Apoyo

De acuerdo a estos esquemas, el instructor cotejará las conclusiones que realizaron en la práctica y acomodará las acciones que los padres actuaron. Incluso, si no se obtuvieron en las conclusiones, el instructor puede mencionar algunas acciones. Por ejemplo En control conductual algunas acciones son: preguntar, poner como regla avisar con quien, donde están sus hijos.

En el caso de control rígido o: acciones como gritar, utilizar palabras altisonantes, despreciativas, etc. De igual modo se puede realizar el mismo procedimiento en el siguiente esquema



Nota: Se sugiere llevar los esquemas en papel bond.

ANEXO 7.

Tema: Una adecuada y eficaz autoridad: Estilo autoritativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad)

El objetivo de esta dinámica es que los padres concienticen la forma de autoridad que han utilizado y a partir de esta técnica de gimnasia cerebral, cambie su manera de aplicar autoridad.

En esta dinámica se deberá acondicionar el ambiente con música de naturaleza (cualquiera que se seleccione)

Procedimiento:

1) Se aplicará una técnica de respiración para lograr relajación

2) Se inicia una inducción acerca de la autoridad “

- **Autoridad es el poder que tienes para hacerte obedecer, piensa en las veces que has aplicado esa autoridad con tu hijo adolescente y piensa cómo has actuado, contéstate: Sí funcionó, si me obedeció, tuve problemas con mi hijo(a) –**

- **Es el momento de meterte a la película de tu vida, ve hacia aquellas escenas en la que utilizaste una autoridad de manera inadecuada, - Empieza a ver lo que viste, a escuchar lo que escuchaste, a sentir lo que sentiste**

- **Concéntrate en ella y piensa en cómo te hubiera gustado haber actuado de manera diferente –**

- **Salta de la película y ahora tú, como director(a) pregúntate: ¿Que podría haber hecho que fuera diferente?**

- **Ahora crea películas distintas en tu mente visualiza distintas alternativas**

- **Primero ve tu imagen en la película como si fueras el director-**

-**Ahora métete en tu película y pregúntate: ¿Estas alternativas me hacen sentir bien? Si se llegan a realizar, ¿Me beneficiaré yo y los que me rodean? ¿Beneficiaré a mi hijo? ¿Me dañarán?-**

-**Escoge por fin una de las alternativas, una de cómo deseas ejercer tu autoridad y cómo quieres que tu hijo reaccione. Piénsalo muy bien, porque esta película puede convertirse en realidad. Tu cerebro encontrará las acciones que hagan realidad tu película. ¡Tú eliges cómo vivir!-**

Nota: Es recomendable que los padres anoten su cambio de película en sus ejercicios del cuadernillo después de esta dinámica

ANEXO 7 A.

Tema: Una adecuada y eficaz autoridad: Estilo autorizativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad)

El objetivo de este tema es exponer que es autoridad, las características principales basada en el estilo autorizativo en relación al control y apoyo. Enfatizando que las características que se dan están basadas en el estilo autorizativo.

Los temas para esta sesión:

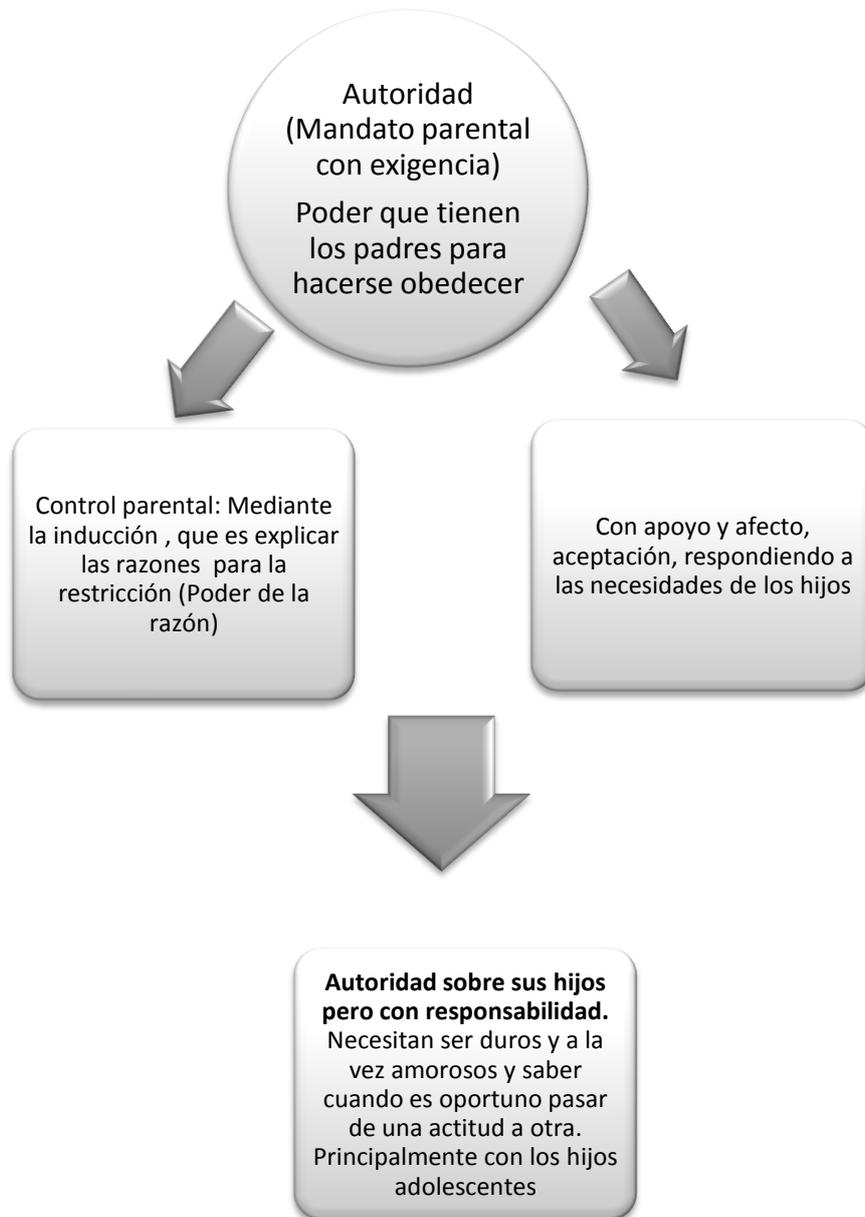
1) Control como mandato y exigencia, enfocado a autoridad (Ver esquema y definiciones en página siguiente)

2) Ejerciendo una adecuada y eficaz autoridad:

- **El poder de la razón.**
- **Mediante la inducción**
- **Afirmación de poder.**
- **Autoridad con responsabilidad.**

3) Técnicas para ejercer una adecuada y eficaz autoridad. (Ver posteriormente)

Esquema de control



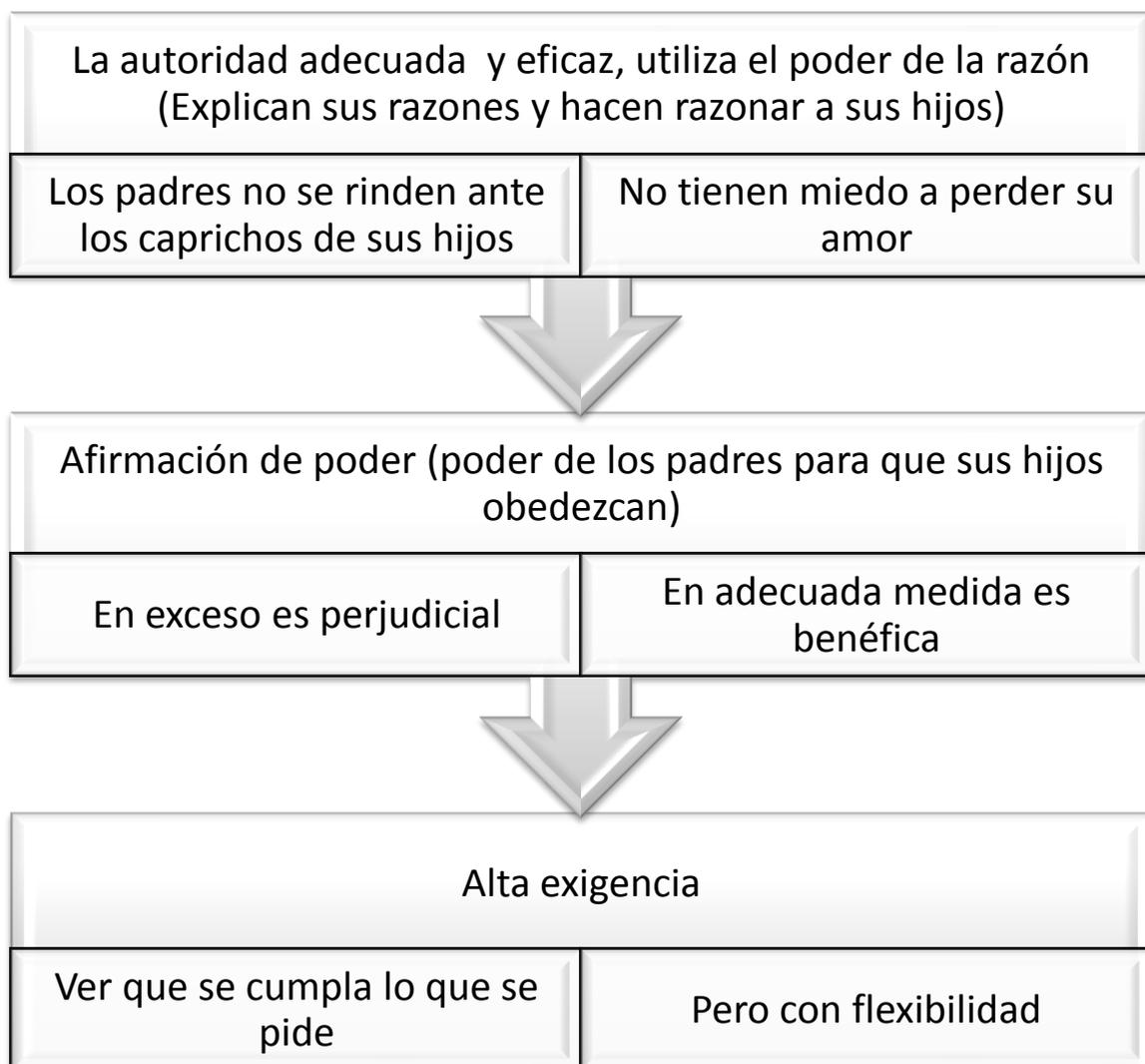
El control como autoridad representa el poder que tienen los padres para hacerse obedecer (Álvarez, 2010; Torio, Peña & Rodríguez, 2008). Así mismo, este poder puede ser ejecutado de manera extrema, con una alta o con una baja exigencia (Mosmann & Wagner, 2008)

La manera de ejercer una adecuada autoridad es **mediante la inducción**, que se refiere al intento de los padres de “legitimar su autoridad”, justificándola al explicar a los hijos las razones por las cuales consideran que su conducta no es deseable, es decir, explicando las razones para la restricción. (Ceboratev, 2003, Ramírez, 2005).

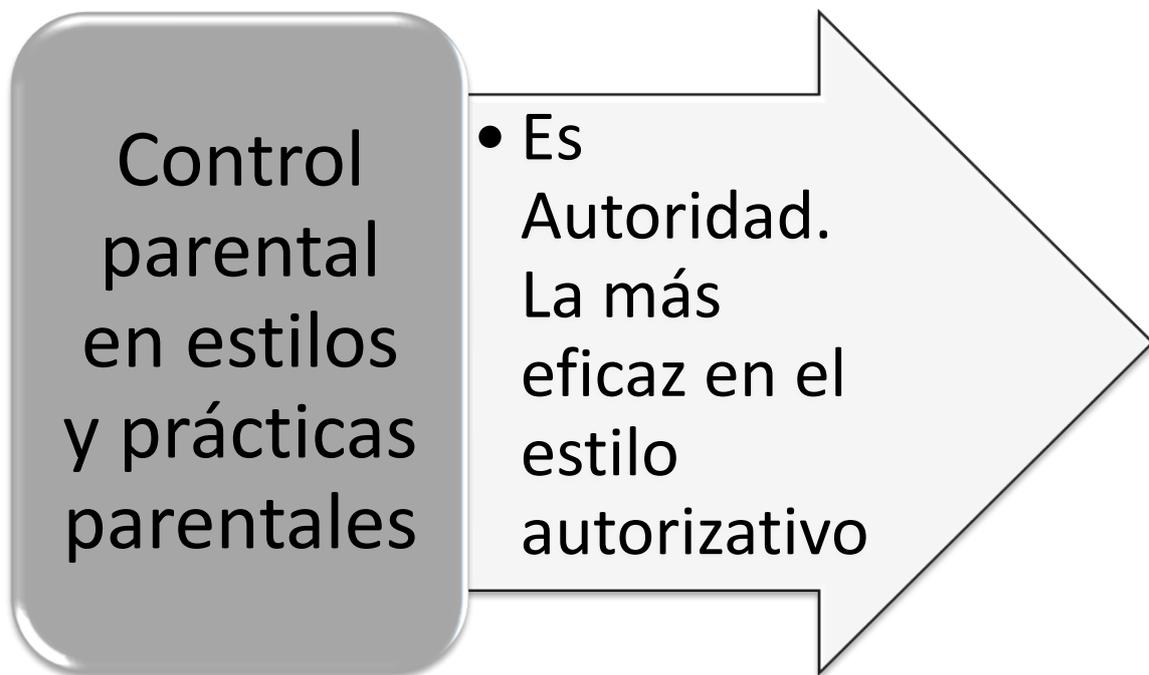
Es decir, **la autoridad adecuada utiliza el poder de la razón**, (Ramírez, 2005) **los padres no se rinden ante los caprichos de sus hijos** (Torio, Peña & Rodríguez, 2008) **y no tienen miedo a perder su amor** (Barocio, 2007)

La autoridad también es conocida como “**afirmación de poder** (Alvarez.2010; Ramírez, 2005; Torio, Peña & Rodríguez, 2008) que en exceso tiene negativos, pero en una adecuada medida son benéficos y se utiliza para la aplicación de la disciplina

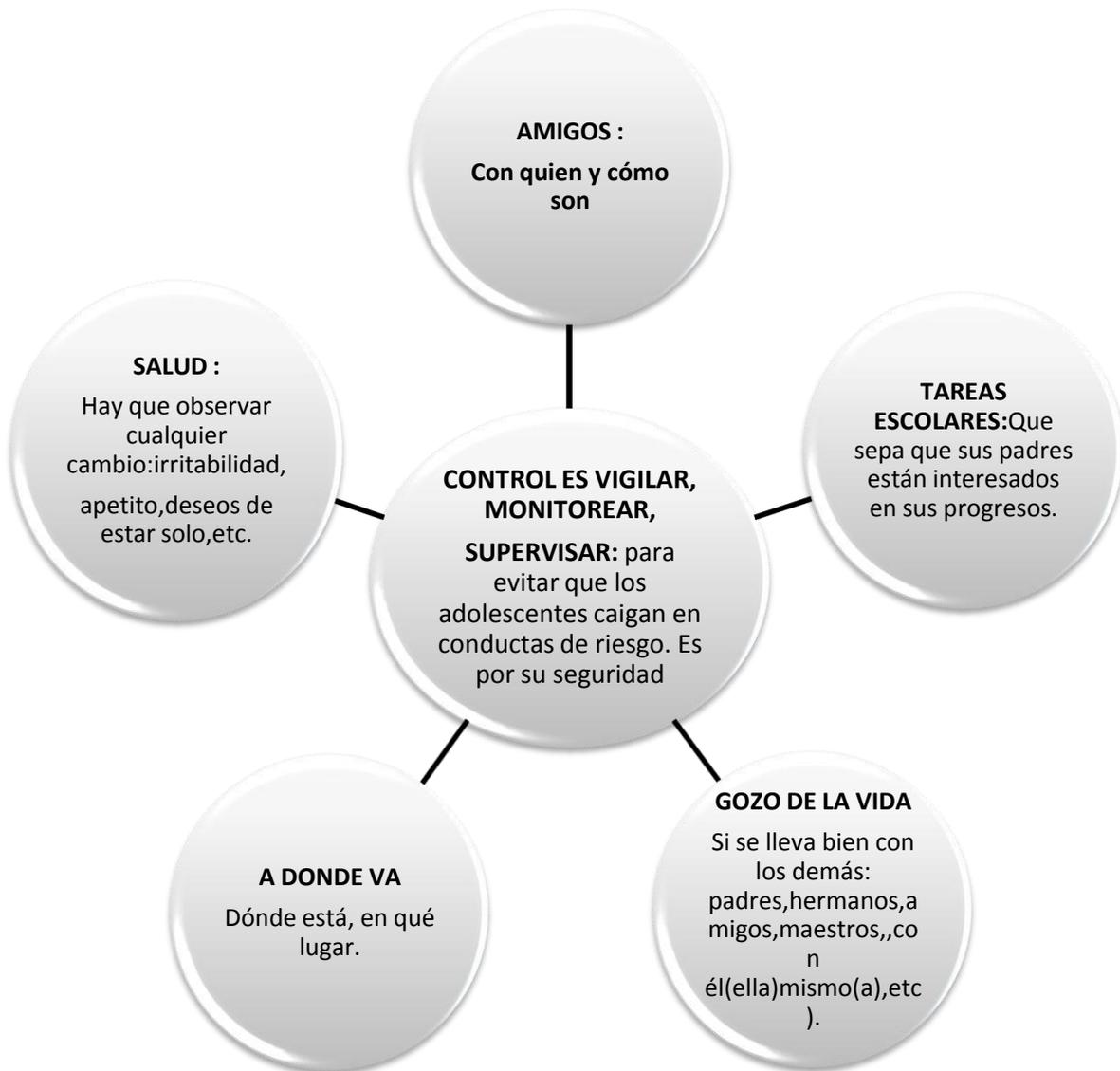
De la misma manera, los padres deben tener **autoridad sobre sus hijos pero con responsabilidad**. Necesitan ser duros y a la vez amorosos y saber cuándo es oportuno pasar de una actitud a otra. Principalmente con los hijos adolescentes. Pues éstos tienen pensamientos más complejos y generalmente presentan actitudes hostiles, rebeldes, de mal humor e inseguridad

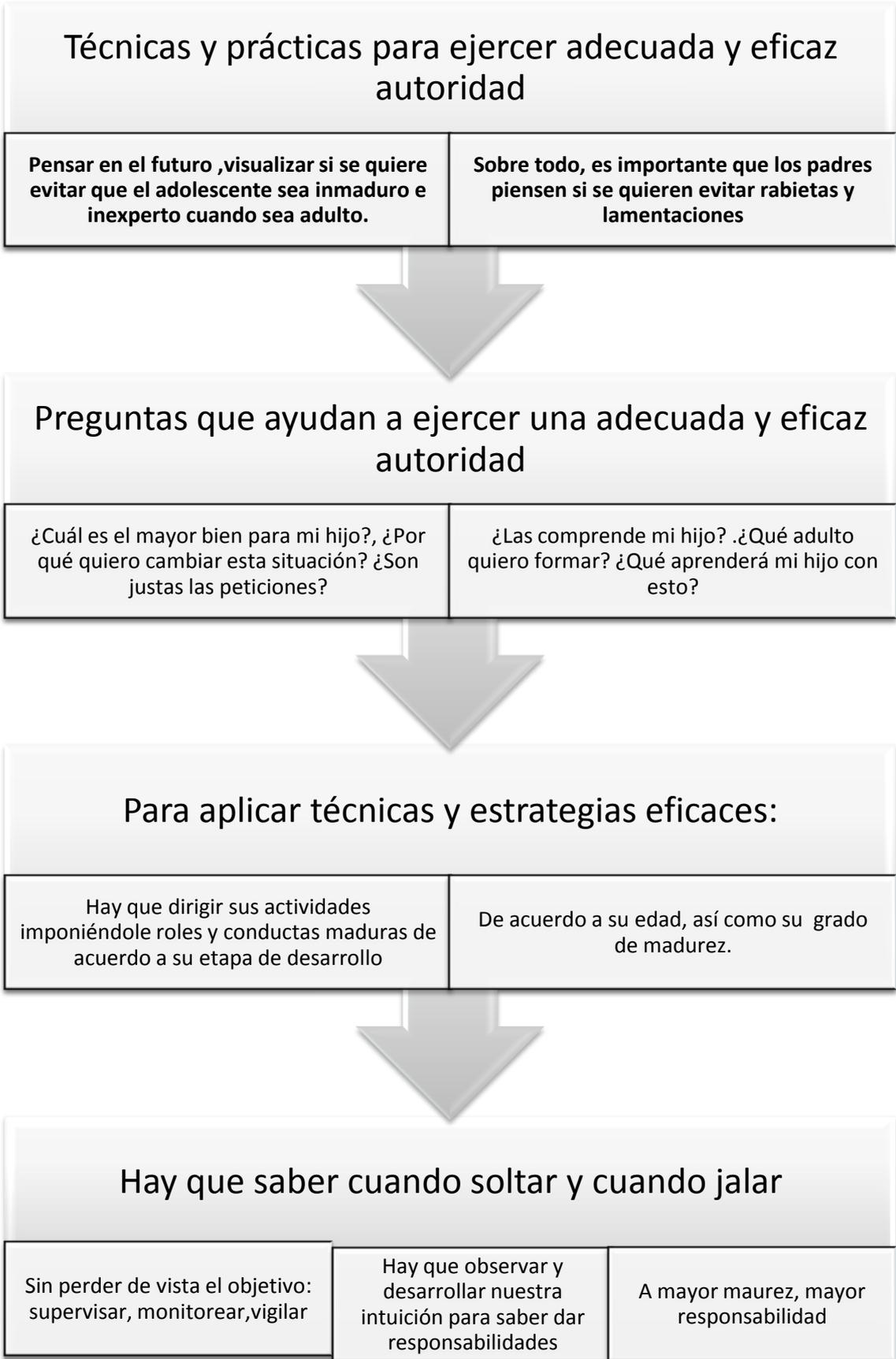


Esquemas de control y autoridad



Esquema del control que los padres deben aplicar a sus hijos





Para ejercer una adecuada y eficaz autoridad

Los padres deben unificar sus criterios
(estar unidos, evitar diferencias de
criterios)

Tomar en cuenta el sexo de los hijos.
Las mujeres adolescentes son más
emocionales



Utilizar principios educativos universales (funcionan y se aplican en todo el mundo)

*Comprender la
necesidad que
tiene su hijo de
ser apreciado
(Valorado)*

**Amor y
aceptación
incondicionales**

*Fomentar respeto
mutuo*

*Sea un buen
ejemplo*



Principios específicos para los padres

**Capacidad de
comunicarse**

**Capacidad de controlar
las emociones**

**Tratarse bien, cuidarse,
mimarse, darse un
tiempo**

ANEXO 8

Tema: Disciplinando a mi hijo(a): disciplina, control y autoridad

En esta dinámica el objetivo es que los padres tengan un acercamiento con respecto a la aplicación de reglas. Mediante rol playing, los padres actuarán acerca de casos en los que habrá necesidad de aplicar reglas. Las conclusiones que se tengan sobre cómo aplicaron las reglas según los casos que actuaron servirán como un medidor sobre si saben o no establecer reglas. Esto lo cotejarán después de ver el tema.

- 1) Se formarán equipos para actuar. (Los equipos se formarán de acuerdo al número de participantes)
- 2) Se les asignará el tema que deberán actuar. Ellos improvisarán según la temática. Lo esencial es que simularán casos en los que deberán aplicar reglas. Para lo cual, algunos simularán ser padres y otros hijos.
- 3) Se les dará un tema. Que será un caso. En el que deberán plantear reglas y explicar la razón del por qué aplicarlas.

Caso 1. Se trata de un adolescente varón de 13 años que después de clases se va a casa de un amigo, sin avisar y llega tarde a su casa. Cuando llega y su mamá le reprende, él contesta agresivo. ¿Qué reglas deben aplicar?

Caso 2. Se trata de una mujer adolescente de 12 años que tiene un novio de 15 años y se escapa de su casa para verlo. Sus padres ya le han dicho que no lo haga, pero ella no hace caso.

Caso 3. Es un adolescente varón que tiene bajo rendimiento escolar, ha reprobado varias materias y no hace tareas. ¿Qué reglas deben aplicar?

Caso 4. Es una mujer adolescente de 14 años, que tiene un cuarto desordenado, sucio, no tiende su cama. Además no colabora con los quehaceres de la casa. ¿Qué reglas deben aplicar?

Caso 5. Se trata de un adolescente varón de 11 años que nunca saluda a los demás, contesta de manera grosera a sus maestros, amigos y vecinos. ¿Qué reglas deben aplicar?

Nota: La selección de los casos será a criterio del instructor.

ANEXO 8 A

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte) Disciplina, normas, reglas y límites

El objetivo de la exposición de esta sesión es dar a conocer que es disciplina, sus relaciones con las normas, reglas y límites, basadas en el control y autoridad. Temas a tratar:

- 1) Control y autoridad enfocados a Disciplina.
- 2) Disciplina y su relación con normas, reglas y límites (Definiciones)
- 3) Los métodos disciplinarios y sus distintas formas de aplicar disciplina.

Los temas anteriores se refuerzan con los esquemas correspondientes puestos en ese anexo.

El control está relacionado con el mandato parental, o autoridad; la **disciplina** juega un papel muy importante. Entendiendo a ésta como las estrategias y mecanismos de socialización que emplean los padres para regular la conducta de sus hijos. También en ella se inculcan valores, actitudes y normas en los hijos (Ramírez, 2005) Este término se asocia también con otros como “dominancia, restricción o coerción (Torio, Peña & Rodríguez, 2008)

Ramírez (2005) comenta que la mayoría de las investigaciones, incluso algunas ya lejanas coinciden en considerar que el control de la conducta se logra mediante la “acción disciplinaria “y que es una forma de “acción psicopedagógica” de la familia en el desarrollo social y personal de los hijos. Así mismo plantea una serie de clasificaciones de tipos de disciplina que han elaborado diferentes investigadores que, en general tienen el común denominador de presentar algunas formas principales de disciplina: **métodos disciplinarios** que se basan en el afecto, la comprensión, tolerancia, y los **métodos disciplinarios autoritarios**, que se relacionan con hostilidad, severidad, poderío y rigor de los padres en el control de la conducta de sus hijos.

Añade que otros autores coinciden en tres procedimientos de disciplina: **la disciplina de “poder de la fuerza”** es decir, del poder de los padres. Puede incluir la fuerza física. El objetivo es ejercer miedo al castigo. (Se relaciona con afirmación de poder)

Otra es **la retirada del afecto** como una forma de controlar la conducta, donde los padres muestran su desacuerdo con la conducta de sus hijos aplicando rechazo, negándose a escucharlos, aislándolos o amenazándolos con abandonarlos..

La tercera forma de disciplina se le conoce como **“inducción”**. Consiste en explicar a los hijos las razones por las cuales los padres consideran que su conducta no es deseable, pidiéndole que no realicen la conducta en cuestión. Esta forma de disciplina se basa en el **poder de la razón**.

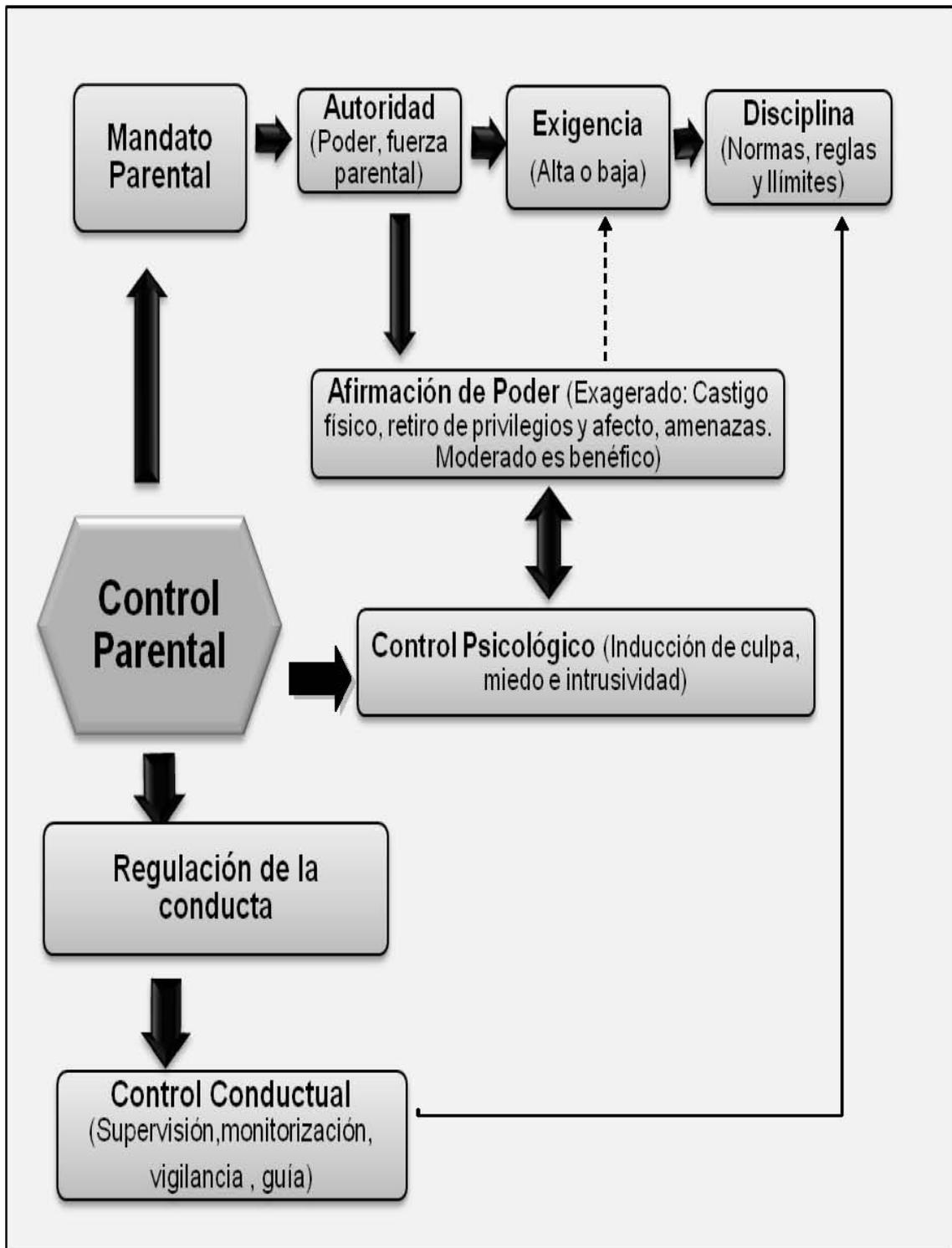
También señala que algunas disciplinas se traducen en formas de control verbal y no verbal. De cualquier modo, señala la autora, la finalidad de la aplicación de la disciplina es modificar algún comportamiento indeseable y, puede ser una acción directiva o prohibitiva

En otro orden de ideas, anteriormente se mencionó que la disciplina implica la aplicación de normas e incluye reglas y límites. Según Mosmann y Wagner (2008), en la clasificación de estilos parentales propuestos por Martin y Maccoby (1983), “la exigencia, traducción del inglés de *demandingness*, comprende todas las actitudes de los padres que buscan de alguna manera monitorear y controlar el comportamiento de sus hijos, imponiéndoles límites y estableciendo reglas (Maccoby y Martin, 1983). (pág.87)

En relación a lo anterior, algunos autores vinculan exigencia con reglas. Pues como se mencionó anteriormente esta es la medida en que se establecen las reglas y expectativas así como el grado en que los padres exigen el cumplimiento y obediencia (Craig, 2009) Arnett, 2008. La manera de hacerlo será mediante consejos, instrucciones, sugerencias, amenazas, restricciones y pueden darse explicaciones o no (Climent, 2006). El control se resume en la fig.7

(Tomado de esta Tesina)

Esquema de control y su relación con la autoridad





Esquema de disciplina

Hay que recordar que la otra vertiente del **control** se refiere a estrategias socializadoras por parte de los padres, incluyendo el establecimiento de normas y límites, la aplicación de sanciones, la exigencia de responsabilidades y la monitorización o conocimiento por parte de los padres de las actividades que realizan sus hijos. (Cebotarev, 2003)

Respecto a lo anterior, cabe comentar que criar, educar y socializar a un hijo es una tarea constante que requiere de responsabilidad y de habilidades complejas por parte de los padres. Sin embargo, no puede evitarse que los padres tengan dificultades en ocasiones en su labor por lograr que bebés indefensos que no saben de normas sociales se conviertan en niños y adolescentes razonables, y que en un futuro se conviertan en adultos sensatos, maduros e independientes. (Cebotarev, 2003; Herbert, 1994)

Esta meta, se logra mediante la enseñanza de **normas sociales, de la disciplina, de aplicar reglas y límites** (Herbert, 1994)

Las normas reflejan las expectativas de la sociedad, sobre lo que es apropiado, es decir, la conducta social y moral normales (Herbert, 1994) (Pág.15)

Muchos problemas de disciplina en niños y adolescentes se relacionan con las **normas morales** y cuando éstos infringen algunas reglas, los padres se perturban y se preocupan. Las principales acciones de infringimiento de normas son mentir, robar, engañar, y hacer daño a los demás (Herbert; 1994)

Generalmente estas conductas son prohibidas o enseñadas como inapropiadas, sin embargo, no siempre se puede vigilar a los hijos. De manera que en ausencia de los padres, es la sociedad, el medio que les rodea quien les hace ver sus faltas. Esto les va permitiendo crear una conciencia de lo que deben o no hacer, se va estableciendo lo que se conoce como “voz de la conciencia”. De modo que los hijos aprenden de los padres principalmente y de la sociedad, un código moral (Herbert, 1994).

Los padres debieran comenzar a desarrollar su “filosofía de la disciplina”, desde el momento del nacimiento (Herbert 1996) desde luego recordando que se debe tomar en cuenta la edad, la etapa de desarrollo, entre otra variables (Barocio, 2004; Bersabé, 2001)

Al respecto, Herbert (1996) afirma que los padres que retardan la educación de normas morales y disciplina, es porque inconscientemente “creen que la disciplina es algo desagradable y no una forma positiva de proporcionar a sus hijos una dirección y preparación para la vida” (Pág.25)

Existen varias maneras de definir a la disciplina. A continuación se presentan algunas definiciones que ofrecen un panorama sobre este tema:

Por disciplina familiar se entienden *las estrategias y mecanismos de socialización que emplean los padres para regular la conducta e inculcar valores, actitudes y normas en los hijos* (Ramírez, 2005 p. 170)

Ampliando este concepto, la disciplina para algunos de los psicólogos e investigadores del desarrollo, se refiere a **actividades** que se utilizan para comportarse de manera correcta, según los valores, las normas y las leyes de el grupo que se pertenezca; (Conde, 2010); **es un método** que moldea el carácter, que **enseña autocontrol** y **conducta aceptable** (Craig, 2009). En suma, disciplinar es educar (Herbert, 1994)

Al respecto, Conde (2010) señala: *Los padres deben educar a sus hijos para que aprendan a convivir respetando las reglas, las normas, las leyes y los derechos de todos* (Pág.31)

Pero una definición que engloba todo lo anterior es la que señala Goodman, (1997):

Disciplinar es guiar, estimular, construir autoestima y a la vez corregir el mal comportamiento... y cualquier cosa que hagamos para ayudar a nuestros hijos a ser

mejores...el objetivo de la disciplina es enseñar a los hijos a hacer las cosas bien... cuando les enseñamos disciplina estableciendo límites, les damos responsabilidades, estimulamos su amor propio y les enseñamos a resolver problemas y a decidir correctamente. (p.5)

La disciplina es función de los padres y en ella han de ejercer una autoridad adecuada. De ellos depende que sus hijos respondan positivamente ante las exigencias, demandas, peticiones, etc. Finalmente, Conde (2010) expone:

*El respeto a la autoridad, a las normas y a los derechos de todos, ayuda a prevenir conductas de riesgo. Un niño que vive sin **límites**, al principio se siente libre y feliz, pero pronto se siente inseguro, pues debe tomar decisiones que lo superan. Además así como puede abusar de la libertad, otros pueden abusar de él o ella. (p.33)*

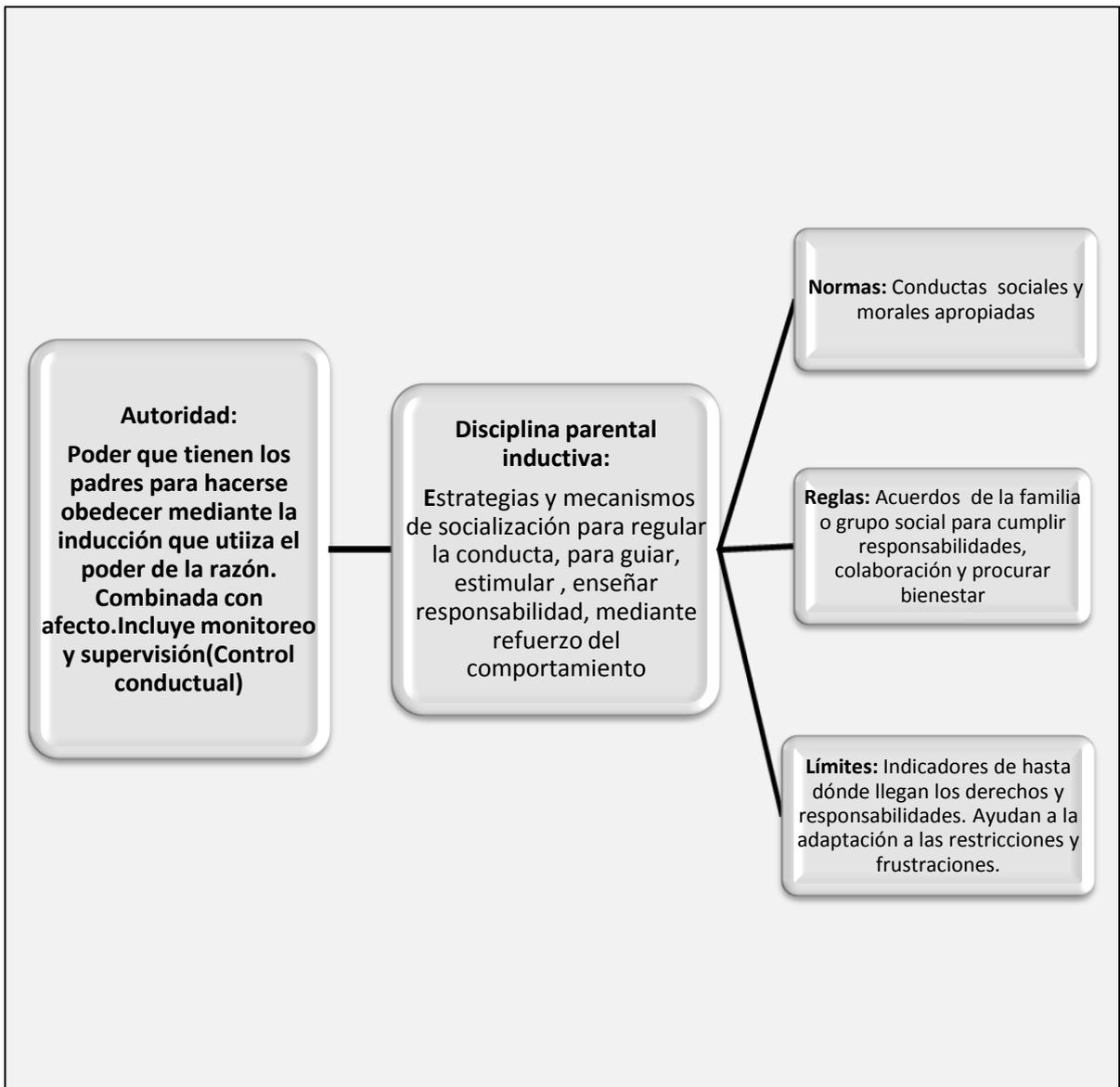
Por todo lo anterior, los padres necesitan aplicar reglas razonables y límites claros. No existen recetas de cocina, pero sí orientaciones, técnicas, principios educativos que se traducen en instrumentos de ayuda para los padres. (Barocio, 2004; Goodman, 1996; Herbert, 1994) Sobre todo en aquellas situaciones en las que acontecen problemas entre padres e hijos. Por tanto, se hace necesario conocer acerca de las reglas y límites:

Las reglas son acuerdos que se establecen entre los miembros de la familia y su objetivo principal es “promover la colaboración en el cuidado de la casa y el cumplimiento de responsabilidades”. Mediante las reglas también se establecen límites claros al comportamiento de los hijos (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

Los límites entonces, son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a vivir en armonía, a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida. (Conde, 2010; Gootman, 1997; Wild, 1997))

Si los padres ponen límites a sus hijos, estos crecerán mejor adaptados a la sociedad, con mayor autoestima que aquellos a los que se les permite que “se salgan con la suya” y comportarse como deseen”. (Herbert, 1994). De igual modo, los hijos aprenden que a veces en la vida no es posible obtener algo justo cuando lo quieren o como quisieran o que a veces harán lo que no les gusta hacer y que las limitaciones son necesarias. Sobre todo, que aprendan a superar sus frustraciones y desilusiones (Wild, 1997)

(Tomado de esta tesina)



Esquema de autoridad, disciplina, normas, reglas y límites

Comentar sobre este punto que está al final de la sección de tareas en el cuadernillo de trabajo

Errores frecuentes al establecer disciplina en casa:

No hay reglas claras

Las reglas se aplican algunas veces y de distinta

No hay consecuencias por violar las normas

Se usan golpes y malos tratos

No hay orden, horarios fijos, ni límites

Reflexiona sobre lo anterior y piensa si en tu casa sucede..... marca los que consideres que se dan en tu caso.



ANEXO 9

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte.) Técnicas y estrategias para aplicar reglas

En esta sesión después de la exposición de aplicación de reglas y límites. Es importante lograr que los padres puedan pensar sobre qué reglas pondrán en su casa. De preferencia que escojan una o dos para trabajar.

También es importante hacerles saber que esa será su práctica y que se llevará un seguimiento para corroborar que se estén aplicando adecuadamente, así como observar y detectar los problemas o errores que se tienen en la aplicación de las reglas.

Se les deberá explicar que partir de la siguiente sesión se formarán grupos de trabajo o equipos para el seguimiento de su práctica.

ANEXO 9 A

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte) Técnicas y estrategias para aplicar reglas

El objetivo de esta sesión es proporcionar las técnicas, orientaciones y principios para establecer reglas adecuadas y claras. Así como la aplicación de consecuencias en el cumplimiento y en el incumplimiento de las reglas

.

Nota:

- Es importante enfatizar que todo está enmarcado dentro del estilo autorizativo.
- También resaltar que en las técnicas que se aplican para establecer reglas, está implícita la adecuada autoridad.
- Se puede consultar la materia del anexo 8A, para reforzar el tema.

Las reglas son acuerdos que se establecen entre los miembros de la familia y su objetivo principal es “promover la colaboración en el cuidado de la casa y el cumplimiento de responsabilidades”. Mediante las reglas también se establecen límites claros al comportamiento de los hijos (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

Algunas orientaciones sobre adolescentes, en la aplicación de reglas (Por su inmadurez los adolescentes necesitan:)

Control (que no es vigilancia continua)

Una guía (necesitan la experiencia y consejos de los padres para prevenir errores y riesgos)



Alguien con quien hablar y en quien confiar:

Necesitan amor, aliento y alguien que crea ellos.

Reglas y límites estrictos pero razonables.



Hay que recordar que los adolescentes tienen pensamientos más complejos por los cuales surgen discusiones y peleas

Están impulsados por una mezcla de temores y deseos físicos y psicológicos.

Pueden mostrar mal humor, indiferencia, hostilidad e inseguridad.

Recomendaciones clave en la aplicación de reglas:

Las reglas funcionan cuando los padres son consistentes y congruentes con su aplicación.

Los padres deben ser un buen ejemplo y deben respetar las reglas acordadas.

Si cumplen o no, hay que actuar de manera inmediata.



Cuando se atienden las preguntas anteriores y se contemplan los motivos, las razones anteriores: se puede armar una estrategia

Una estrategia es la anticipación y preparación de un objetivo.

Se puede armar un esquema disciplinario que tenga como base una autoridad firme y afectuosa.



Si se logra lo anterior, los hijos aprenderán a autodisciplinarse, autocontrolarse para prevenir las consecuencias de sus acciones

Habrán aprendido que sí y que no pueden hacer, el respeto por los otros y por sí mismos y una buena convivencia con los demás.

Si se aplican las reglas de manera adecuada, razonada, con aceptación y afecto, con justicia; los adolescentes responden de manera positiva, sin rebelarse.

Razones por la que se aplican las reglas:

Por seguridad(para evitar peligros y riesgos)	Para proteger la salud (Ante todo aquello que atente con su salud física y emocional)	Para mantener la armonía y bienestar dentro de la familia.
---	---	--



Para favorecer la vida social de los hijos. Un adolescente que no sabe convivir, puede ser rechazado por la sociedad

Para favorecer su autoestima y autocontrol (Esto les permitirá adquirir madurez)	Para el bienestar de la comunidad donde se vive y, para protección de los derechos de los demás.	Para lograr un mejor aprovechamiento académico y recibir bienestar dentro de la escuela.
--	--	--



Otros motivos importantes para establecer reglas:

Para solucionar conflictos.	Para que la familia tenga una buena relación, se fomente la colaboración, la responsabilidad y los hijos tengan claro que comportamientos están permitidos y cuáles no.
-----------------------------	---

Para aplicar reglas:

Asegurarse que cumplan un propósito, que brinden seguridad y bienestar.	Tomar en cuenta la edad, fase de desarrollo en que se encuentra el adolescente.	Deben darse con claridad: Explicando exactamente qué es lo que se quiere. Explicando el problema que tienen y sus consecuencias si cumplen y si no cumplen las reglas.
--	--	---



Preguntas claves para aplicar reglas:

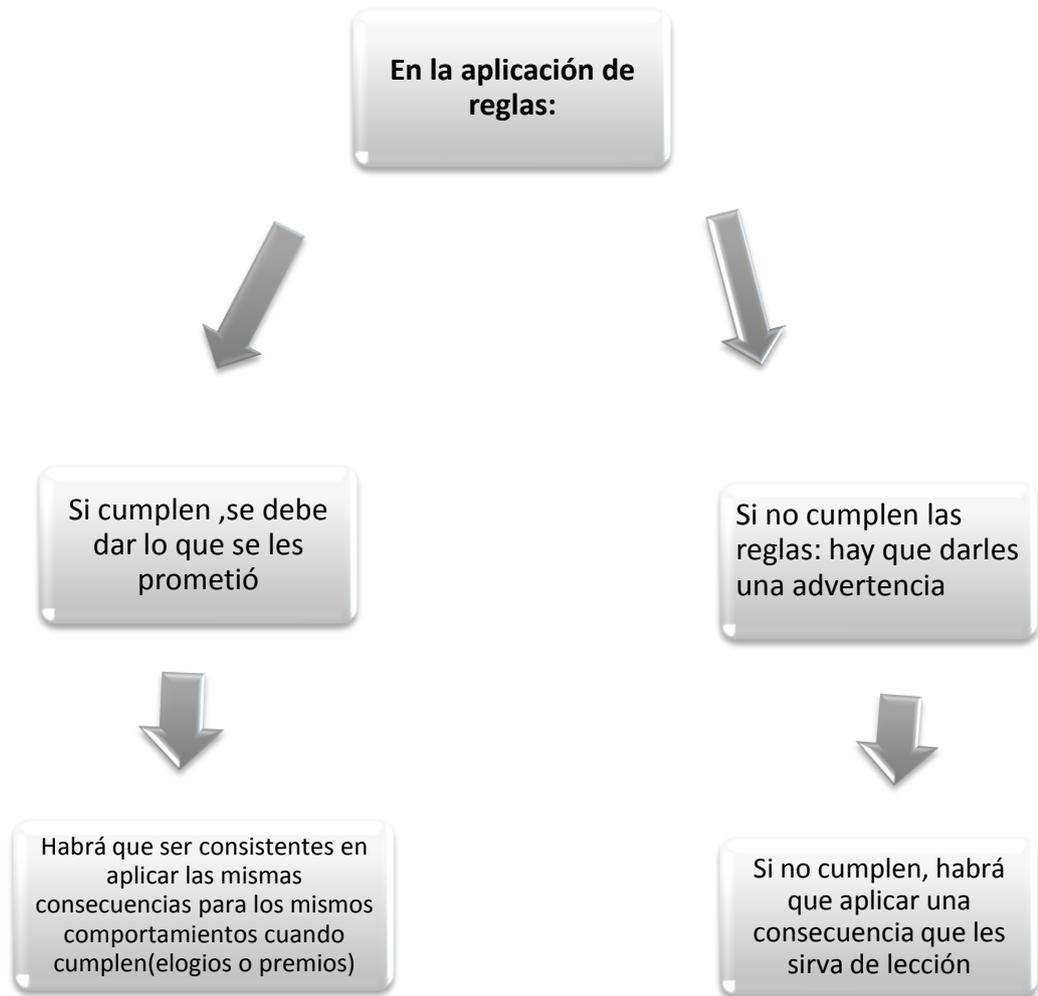
¿Qué reglas son importantes para mi hijo en esta etapa de su desarrollo?, ¿Qué requerimientos, basados en estas reglas y expectativas, puedo hacer de una manera razonable?.	¿Por qué elijo estos requerimientos en concreto?, ¿Tienen sentido? (Habrá que plantear estímulos e incentivos positivos en lugar de hacer demandas como "no hagas " o "no debes".	¿Tienen por propósito la seguridad de mi hijo, su tranquilidad mental y su socialización, o solo mi conveniencia?.
---	--	---



Otras preguntas clave:

¿Cómo voy a imponerlas? (Es necesario establecer prioridades)	¿Son necesarias estas reglas?, ¿Son justas?, ¿Las comprende mi hijo(a)?, ¿Sabe qué ocurrirá si las infringe?.	¿Aplico con justicia estas reglas?, ¿Lo hace también mi pareja?, ¿Estamos de acuerdo mi pareja y yo?
--	--	---

APLICACIÓN DE CONSECUENCIAS



(Este esquema es opcional, pues representa ideas que el instructor puede dar a los participantes)

Relacionada

- Hay que ayudar al adolescente a base de preguntas
- Cuando encuentra la solución , es más fácil que se comprometa y cumpla

Respetuosa

- Hay que estar tranquilos cuando se hable con el adolescente, no estar a la defensiva. Sin enojo
- No tomarlo como personal

Razonable

- A veces la reparación puede ser simbólica. Lo que se quiere es que se de cuenta de lo que hace y cambie su comportamiento

Aplicación de las tres "R":
Relacionada; Respetuosa y Razonable

Relacionada:

- La consecuencia que se aplica debe estar relacionada
- Con la acción o comportamiento para que se responsabilice

Respetuosa:

- Para que sean consecuencias y no castigos
- Hay que evitar amenazar, sermonear, gritar, aconsejar o sentenciar.

Razonable

- Hay que tomar en cuenta la edad del adolescente
- Y su proceso de desarrollo

Aplicar consecuencias es educar y ayudar a que los adolescentes se responsabilicen

Ejemplo de relacionada:

- Un chico adolescente estaba enojado y rompió la silla, la consecuencia no puede ser que se quede sin ver televisión o sin salir de su cuarto. Pues esto implica un castigo y el adolescente lo ve como algo injusto y arbitrario. La consecuencia idónea es que repare la silla o la reponga con su dinero.

Respetuosa

Tres adolescentes estaban encargados de lavar los trastes de la cocina en la escuela pero, cuando terminaron, la maestra que supervisó la limpieza vio que había restos de jitomate en el techo y en una pared, cuando les preguntó sin enojo y sin carga emocional, lo que había pasado, ellos admitieron haber estado jugando y aventaron la comida.

Consecuencia: La maestra les pidió que se quedaran después de la salida de clases a limpiar el techo y la pared. Cuando preguntaron por qué hasta la salida, la maestra les explicó que no podían perder tiempo de sus horas de trabajo de clases. La maestra pidió que uno de los padres se quedara con ellos, y cuando preguntaron por qué no un maestro, les contestó que los maestros tenían que irse a casa después de su trabajo. También quisieron saber por qué no lo podían hacer solos, y ella les explicó que porque había que usar una escalera para limpiar el techo y por seguridad era importante que un adulto estuviera presente

Razonable:

A veces la reparación puede ser simbólica señala el siguiente ejemplo: *Damián juega la pelota en la sala y rompe un jarrón antiguo muy costoso.*

Consecuencia: *Deberá reponer el jarrón por uno más barato pero, con su dinero*

Maestra: José, rompiste el cuadro del salón de los casilleros al patear el balón, ¿qué necesitas hacer?

José: Reponerlo.

Maestra: ¿Cómo lo vas a reponer?

José: Pues me voy a llevar para cambiarle el vidrio.

Maestra: ¿Cuándo consideras que lo puedes traer reparado?

José: No se, tal vez en una semana.

Maestra: Hoy es martes, entonces el próximo martes lo traes, ¿de acuerdo?

José: Está bien

Y se puede añadir:

Maestra: José; si el próximo martes no lo traes, ¿cuál va a ser la consecuencia?

José: Si todavía no lo tienen listo en la vidriería, traigo una nota con la fecha de entrega.

Maestra ¿Y si ya estaba listo?

José: Me regreso a casa por él y tengo falta injustificada en la clase que pierda. Maestra: ¿Es un acuerdo?

José: sí.

Material de “Guía familias “de la sep. (2010)

En una disciplina eficaz...	Evite...	Mejor...
Las reglas, los valores, los hábitos y los horarios están claros para todos.	Que las hijas e hijos se enteren de lo que está prohibido cuando ya lo están haciendo.	Recuerde a toda la familia cuáles son las reglas en casa y cómo esperan que todos se comporten.
Las figuras de autoridad que hay en la familia unifican opiniones sobre lo que está permitido.	Que los hijos vean que se contradicen: a veces el papá dice una cosa, la abuela dice otra y la mamá contradice a los dos. Esto provoca inseguridad y confusión.	<p>Hable con su suegra, con su hermana o con su esposo para que todos tengan las mismas ideas sobre qué está permitido en casa y cómo educar a los hijos.</p> <p>Cuando no estén de acuerdo, apóyense frente a los hijos y luego aclaren sus diferencias.</p>
Se aplican las reglas siempre y sin hacer diferencias entre los hijos o entre niños y adultos.	<p>Ser estricto cuando le duele la cabeza o está cansado y en cambio ser flexible si está contento.</p> <p>Ceder a los chantajes o a la presión de quienes no quieren cumplir una norma.</p> <p>Hacer distinciones entre hombres y mujeres.</p>	<p>Si su estado de ánimo puede afectar su buen juicio, invite a sus hijos a tomar una decisión justa al aplicar una norma o un castigo.</p> <p>Sea justo y mantenga un equilibrio: ni todos los permisos para los hombres ni todas las obligaciones para las mujeres.</p>
Se deja claro que respetar las normas tiene ventajas y no hacerlo trae consecuencias.	<p>Amenazar sin aplicar el castigo.</p> <p>La impunidad: que un acto incorrecto o una falta de respeto quede sin sanción.</p> <p>La violencia y los castigos crueles.</p>	<p>Aplique las normas para proteger a sus hijos.</p> <p>Utilice sanciones que reparen el daño, en lugar de castigos.</p> <p>Corrija con paciencia, explique por qué es incorrecta una conducta.</p>

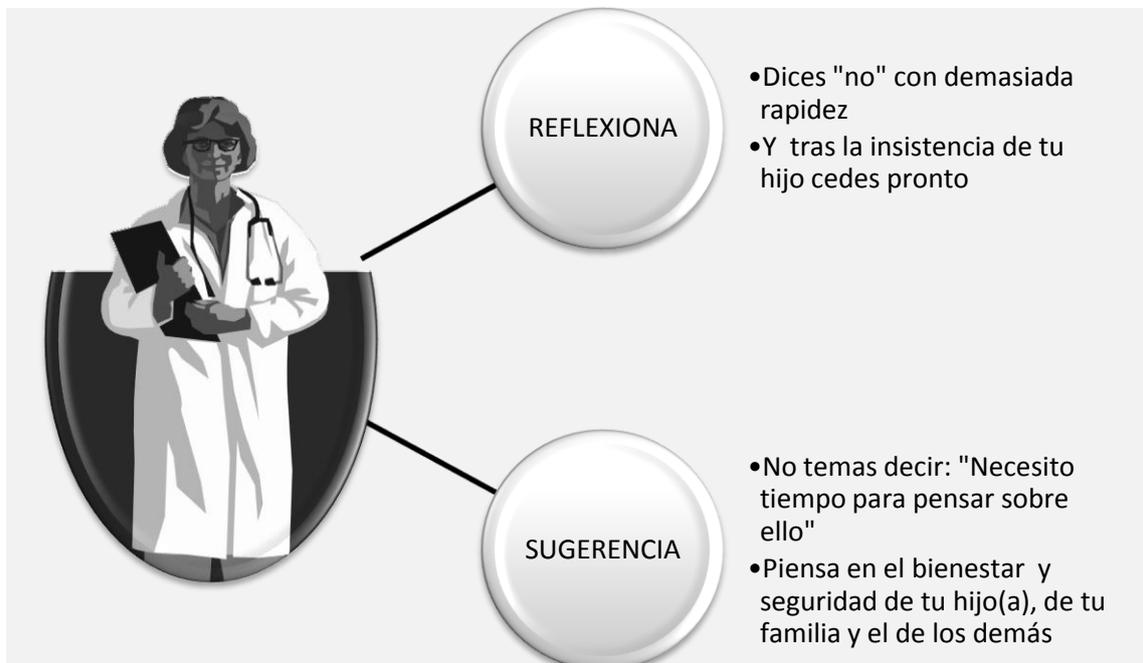
ANEXO 10.

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (2a. Parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites

En esta sesión el objetivo es que los padres compartan sus logros, dudas, aciertos sobre las reglas que están aplicando.

Se formarán grupos o equipos con los que trabajarán el resto del taller. Se trata de formar un grupo de apoyo, de ayuda mutua, quienes además podrán aportar sus opiniones a fin de enriquecer el trabajo de cada uno.

El instructor trabajará con todos los equipo y dará un tiempo al final del trabajo en equipo para hacer comentarios importantes que esclarezcan las dudas, se aporten soluciones, etc.



ANEXO 10 A

Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (2a. Parte) **Técnicas y estrategias para aplicar límites**

El objetivo de esta exposición es dar a conocer las técnicas, orientaciones y principios educativos para aplicar límites adecuados (Ver esquemas en este anexo)

Los temas a tratar:

- 1) Definición de límites
- 2) Orientaciones sobre cómo establecer límites
- 3) A los adolescentes les agrada que se le pongan límites (Aunque sea de manera inconsciente)
Por qué establecer límites

Nota:

- Hay que recordar que se está trabajando sobre el estilo autoritativo.

A continuación se presenta información sobre límites

Los límites son parte de la vida, son necesarios para entender el significado de la responsabilidad aunque suelen ser dolorosos y difíciles de aplicar. La mayoría de los adultos tienen problemas para poner límites. Existen temores y dudas en los padres acerca de cómo y cuándo aplicarlos.

A veces los padres desean tener una relación distinta y más libertad con sus hijos. A diferencia de la que tuvieron con sus padres en su educación.

Otros padres tienen miedo a no parecer cariñosos y por consecuencia, ser menos queridos por sus hijos.

Otras circunstancias son aquellas situaciones en las que para salir del paso los padres terminan transigiendo con rapidez para evitar molestias y vergüenzas ante los demás. Como el caso de berrinches o actitudes exhibicionistas de niños y adolescentes en público.

Otros padres incurrir en “hacerse de la vista gorda” ante muchas situaciones en que sus hijos incurrir en acciones indebidas e inadecuadas.

Algunos creen que los límites y las reglas impiden la libertad y creatividad de sus hijos (Wild, 1997) o no quieren que sus hijos se sientan reprimidos. Otros más no se dan el tiempo para poner límites y normas. Algunos padres piensan que no necesitan poner límites porque están seguros de que sus hijos tienen el suficiente sentido común para actuar adecuadamente.

Mientras que otros padres tienden a ser muy estrictos e imponen sus normas y límites porque creen que eso forja el carácter y exigen obediencia absoluta.

(Gootman, 1997)

Retomando que los límites son parte de la vida, incluso necesarios, Gootman (1997) enfatiza que las personas bien adaptadas a la sociedad son aquellas que “han aprendido a aceptar las limitaciones y la adversidad para vivir en armonía con los demás y ser sensibles a las necesidades y sentimientos de quienes les rodean” (p. 52) Añade que “cada ser humano de este mundo debe acostumbrarse a las restricciones, frustraciones y desilusiones como parte normal de la vida” (p.52).

Algunos hijos, principalmente los adolescentes, debido a su comportamiento rebelde, destructivo, agresivo, problemático, etc., están pidiendo que se les ponga un límite y que necesiten una guía. Es como si estuvieran pidiendo a gritos: “que alguien me detenga” Gootman (1997).

Wild (2006) señala que los hijos (niños o adolescentes) experimentan dolor al ser ignorados, más, que cuando se les ponen límites.

Pero como mayoría de los niños y adolescentes, se creen inmortales, no son conscientes de los peligros. Gootman (1997) afirma que no importa que tan responsables y dignos de confianza sean los hijos, aún así necesitan “la protección de las limitaciones”.

Los límites entonces, son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a vivir en armonía, a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida. (Conde, 2010; Gootman, 1997; Wild, 1997))

Si los padres ponen límites a sus hijos, estos crecerán mejor adaptados a la sociedad, con mayor autoestima que aquellos a los que se les permite que “se salgan con la suya” y comportarse como deseen”. (Herbert, 1994). De igual modo, los hijos aprenden que a veces en la vida no es posible obtener algo justo cuando lo quieren o como quisieran o que a veces harán lo que no les gusta hacer y que las limitaciones son necesarias. Sobre todo, que aprendan a superar sus frustraciones y desilusiones (Wild, 1997)

Poner límites es plantearse hasta dónde ya no se puede ser flexible, y ya no se puede dar cierto grado de libertad. Cuando algo ya no se puede pasar por alto o no dar importancia a errores o faltas. Es poner un alto y evitar riesgos. (Herbert, 1994)

Puede ser un límite marcado que pretenda la seguridad por ejemplo de un niño: “no puedes pasar la puerta del jardín” o que tenga que ver con el bienestar del adolescente “Tienes que decirme con quien sales y a dónde estarás.” (Herbert, 1994)

Otros límites contribuyen a proteger la salud, Se puede limitar el consumo de algo que pueda causar daño: dulces, ciertas comidas, sustancias dañinas, algunas actividades como música a

alto volumen; el tiempo de dormir, etc. (Wild, 1997) También se usan para proteger la propiedad: Sobre todo en el cuidado de objetos personales (Gootman, 1997)

Es posible que al poner límites, los hijos se resientan o hagan escándalo, sin embargo Herbert (1994) asegura que es un hecho comprobado que ellos se dan cuenta de que sus padres se muestran firmes porque se preocupan por ellos: Pues necesitan que alguien se haga cargo de sus vidas. Esto les proporciona seguridad. (Herbert, 1994; Wild, 1997) En cambio, los niños que se salen siempre con la suya interpretan la permisividad con indiferencia. Sienten que nada de lo que hacen es suficientemente importante como para que sus padres se preocupen por ellos.

Para **establecer límites** es importante mantener un equilibrio. Pues algunos padres pueden excederse en aplicar restricciones y estableciendo límites estrechos en lugar de límites razonables.

Nuevamente se hace **necesario explicar las razones del por qué de los límites**, así como expresarlos con claridad, pues se trata de enseñarles, de guiarlos en su camino a la adultez. Si se expresan razones con sentido sin ser irracionalmente restrictivas habrá más probabilidades de que los hijos obedezcan lo que se les demanda. (Herbert, 1994)

En cuanto a la claridad de los límites, es necesario explicar qué se quiere decir. Los hijos necesitan saber exactamente que comportamiento desean los padres. Las advertencias pueden tener significados distintos para ellos y para los padres. Por ejemplo, a un adolescente que se le dice que vuelva a casa “no demasiado tarde”, puede volver a casa a las dos de la mañana. Esta frase para el adolescente tiene un significado diferente, pues sus padres se referían a que volviera a media noche. Por eso hay que clarificar exactamente lo que se quiere (Wild, 1997)

Por tanto, para establecer límites claros, hay que pensar qué decir y dar explicaciones específicas y claras. Pues los hijos necesitan saber qué es lo que tienen que hacer. (Conde, 2010; Wild, 1997)

Las limitaciones variarán a medida que las necesidades tanto de los padres como de los hijos lo necesiten (Wild, 1997) Es la disposición y preparación de los hijos lo que marca “el ensanchamiento o no de las barreras”. Ellos no quieren ser controlados ni dominados pero de algún modo prefieren que alguien les ayude a tomar decisiones, que les ayuden a reflexionar (Renshaw, 1996) y sentirse seguros como se ha mencionado anteriormente.

Los límites son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas.

Permiten vivir en armonía

Ayudan a aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida

Evitan riesgos



Poner límites es plantearse hasta donde ya no se puede ser flexible y ya no se puede dar cierto grado de libertad

Ayudan a proteger la salud

A la seguridad



Los adolescentes con sus actitudes rebeldes aunque se resientan, hagan escándalo:

Se dan cuenta que sus padres ponen límites porque se preocupan por ellos

Con sus actitudes, están pidiendo a gritos que se les ayude y se les ponga atención

Pues necesitan que alguien se haga cargo de sus vidas. Que se les ayude a tomar decisiones, a reflexionar y sentirse seguros

Para establecer límites es importante mantener un equilibrio

Algunos padres pueden excederse en aplicar restricciones

Y establecer límites estrechos en lugar de límites razonables

Para establecer límites hay que explicar las razones del por qué de los límites

Límites claros significa decir exactamente lo que se quiere decir

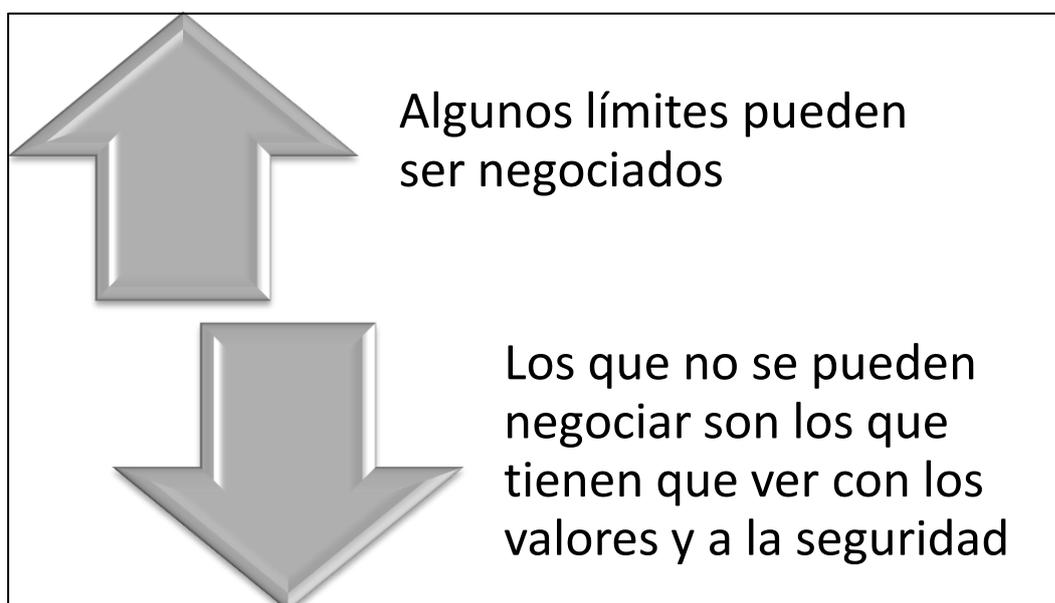
Los hijos necesitan saber exactamente qué comportamiento desean sus padres

Por tanto, para establecer límites claros hay que pensar qué decir y dar explicaciones específicas y claras

Las limitaciones variarán de acuerdo a las necesidades

La disposición y preparación de los hijos marca la apertura a los límites

Bases sobre las que se establecen Límites	
Respeto a los demás	<ul style="list-style-type: none"> •Hablar con corrección sin decir palabrotas, •Ni insultar, criticar ni ofender
Respeto a la integridad física y psicológica	<ul style="list-style-type: none"> •Consiste en no herir a los demás ni física ni emocionalmente •Respetar a los demás y a sí mismo
Respetar la propiedad de los demás y la propia	<ul style="list-style-type: none"> •Pueden ser cosas materiales, personales, espacios, territorios, etc
Solucionar problemas que están estancados	
También sirven para establecer horarios	



Tema: Verificando los resultados en la aplicación de reglas y límites.

El objetivo de esta práctica es que los padres se planteen algunas dudas de los límites que están aplicando en su casa con su hijo(a) adolescente y, en base a lo que aprendieron en la sesión, armen una estrategia a la vez que planteen soluciones.

También pueden comentar sobre las reglas que han estado aplicando desde la sesión 10. El trabajo realmente será en casa, lo que se pretende es que se motiven a seguir practicando en la aplicación de reglas y límites.

Se dará un momento para que individualmente trabajen sus conclusiones en el cuadernillo de trabajo. Esta parte es importante, pues en ellas anotarán sus logros así como las soluciones que han encontrado durante el trabajo en equipo. Esto les permitirá tener una estimación sobre su aprendizaje, además de ser una preparación para sus comentarios finales en la sesión última.

ANEXO 12.

Tema: ¿Qué tanto hemos aprendido? Recapitulación sobre lo visto durante todo el taller

En esta dinámica se hará una evaluación del taller en general. Donde todos podrán participar.

Es importante que el instructor haga las preguntas respecto a cada tema. Es decir, a quien participe, deberá decirle ¿Qué aprendiste del tema de adolescencia? Y del tema de familia, etc. A fin de que cada participante pueda hacer una evaluación de su aprendizaje.

Pero además, también se pretende que compartan sus experiencias. Esto permitirá comprobar los alcances del taller. Será importante que el instructor tome notas.

Posteriormente, después de la técnica de gimnasia cerebral, se les pedirá que anoten sus experiencias en el cuadernillo de trabajo. Haciéndoles hincapié que esto les servirá para recordar lo que han aprendido. Y que cuando ocurran situaciones difíciles, vuelvan a su cuadernillo de trabajo,

En cuanto a las recomendaciones del instructor., éstas se dejan a su criterio. Pues dependerá de la dinámica del taller, de los resultados, dudas, comentarios de los participantes y las observaciones del propio instructor

Anexo: Preguntas sugerentes para sesiones

Preguntas sugerentes para la sesión 2 que será el tema: Conociendo la adolescencia de mi hijo(a):

- ¿Sabían que la entrada a la adolescencia en la actualidad se ha adelantado?
- ¿Sabían que la pubertad es equivalente a la etapa de un recién nacido y hasta sus dos años?
- ¿Saben qué es egocentrismo?
- ¿Será verdad que la adolescencia es la etapa más problemática de todas y que parece una maldición? ¿Verdad o mentira?

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 3 que será el tema: ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)

- ¿Sabían que en México existen muchos tipos de familias?
- ¿Sabían que es cierto que para los jóvenes la familia es importante?
- ¿Quieren conocer las etapas de la familia?
- ¿Saben que es dinámica familiar?
- ¿Creen que en México hay hombres que se dedican al hogar?

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 4 que será el tema: ¿Que forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte)

- ¿Sabían que los hijos se sienten culpables cuando sus padres tienen problemas?
- ¿Saben cómo les afecta a los hijos los problemas de sus padres?
- ¿Ustedes creen que con una técnica de relajación pueden resolver conflictos? Lo pueden comprobar la siguiente sesión

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 5 que será el tema: ¿Hay un estilo para ser padres? (Estilos parentales)

- ¿Sabían que todos los padres tenemos un estilo de criar y educar a nuestros hijos?
- ¿Conocen el término de estilos parentales?
- ¿Conocen padres autoritarios y padres muy permisivos o consentidores?

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 6 que será el tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales)

- ¿Saben que son las prácticas parentales?
- ¿Quieren saber si todo lo que hacen con sus hijos está bien?
- La próxima sesión vamos a ver nuestras acciones correctas e incorrectas.

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 7 que será el tema: Una adecuada autoridad: Estilo autoritativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad)

- ¿Sabes qué es autoridad?
- ¿Te gustaría aprender cómo lograr una eficaz autoridad para que tu hijo(a) te respete?
- ¿Quieres saber cómo mandar?

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 8 que será el Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte) Disciplina, normas, reglas y límites

- ¿Sabes qué es disciplina?
- ¿Sabías que la disciplina tiene que ver con las normas, reglas y límites?
- ¿Te gustaría saber sobre técnicas disciplinarias?

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 9 que será el Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (2ª parte.) Técnicas y estrategias para aplicar reglas

- **¿Te cuesta trabajo controlar a tu hijo(a) y no sabes aplicar reglas y límites?**
- **¿Quieres aprender cómo aplicar reglas en tu familia y con tu hijo adolescente?**
- **¿Sabías que ahora en lugar de castigos, se aplican consecuencia?**
- **En la próxima sesión por fin vas a conocer muchas formas de lograrlo.**

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 10 que será el Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (3era. Parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites

- **Ahora conocerás cómo aplicar límites y otras técnicas.**
- **¿Sabes realmente qué son los límites?**

Preguntas sugerentes para la siguiente sesión 11 que será el Tema: Verificando los resultados en la aplicación de autoridad, reglas y límites

En esta sesión solo se les comentará que se dará seguimiento al trabajo que están haciendo en casa en la aplicación de reglas y límites.

Para la sesión 12, habrá que decirles que es importante su asistencia pues habrá que aplicarles la evaluación final, para comprobar si aprendieron, si cambiaron de estilo o si mejoraron como padres, etc.

Nota:

Las preguntas pueden variar, de acuerdo al instructor. Lo importante es lograr una invitación a asistir a la siguiente sesión. La finalidad es crear una expectativa de lo que pueden aprender y que provoque su curiosidad e interés

ANEXO TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

Técnica de respiración 1

Esta respiración es muy buena para combatir el insomnio, para relajarte y favorece la concentración

- 1) Cierra los ojos, siéntate derecho(a) Aspira aire por la nariz, sintiendo cómo el aire entra en tu pecho e invade los pulmones.
- 2) Mantén la respiración por aproximadamente 3 segundos,
- 3) Exhala lentamente el aire por la boca

Técnica de respiración 2.

Respiración de limpieza. Te permite relajarte pues relaja todas las terminaciones nerviosas de la columna.

- 1) Siéntate cómodo(a), derecho (a) y cierra los ojos
- 1) Aspira aire por la nariz e imagina que este aire entra por tu nariz y viaja por tu columna Vertebral hasta llegar al coxis (último hueso de tu columna)
- 2) Retén el aire por aproximadamente 5 segundos.
- 3) Regresa el aire, imaginando que regresa por tu columna y sale por tu boca de manera suave y lenta

Técnica de respiración 3. (Respiración diafragmática)

Esta respiración también sirve buena para combatir el insomnio, para relajarte y favorece la concentración

Normalmente se realiza acostado, pero puedes modificarla,

- 1) Acuéstate sobre una superficie plana. (En este caso solo siéntate derecho y cierra los ojos)
- 2) Coloca una mano sobre el estómago inmediatamente por encima del ombligo. Coloca la otra mano sobre el pecho.
- 3) Llena tus pulmones de aire despacio y trata de hacer que tu estómago se levante un poco.
- 4) Mantén la respiración por un segundo.
- 5) Exhala lentamente y deja que tu estómago regrese a la posición baja.

Técnica de respiración 4 Respiración de descarga emocional

Esta técnica ayuda a descargar emociones atoradas, además de relajación.

- 1) Sentado en una silla, pon derecha tu espalda y cierra los ojos
- 2) Echa hacia atrás la cabeza
- 3) Aspira fuertemente por la nariz hasta que sientes que ya no puedes aspirar más.
- 4) Contén el aire por cinco,
- 5) Saca el aire fuertemente por la boca. Es importante que saques el aire lo más fuerte que puedas.

Esta respiración la puedes repetir las veces que sea necesario hasta que te sientas tranquilo(a)

Puede tener una variante:

Haciendo los mismos pasos, puedes incluir en el paso 2, en el momento de aspirar, pensar en algo que te angustie, te preocupe, es decir cualquier emoción que te perturbe. Visualiza esa emoción y en el paso 5, imagina que esa emoción se sale.

Técnica de respiración 5. Respiración profunda (Respiración Holoenergética)

Produce cambios fisiológicos, mentales y energéticos

- 1) Cierra los ojos.
- 2) Trata de respirar desde la parte baja del estómago, jalando aire desde ahí y tratando de no mover el pecho...
- 3) Inhala lentamente por la nariz, empujando el abdomen hacia afuera para que el aire entre hasta las cavidades más profundas de los pulmones. Inhala aire durante tres segundos y contén la respiración durante otros tres segundos., sin esforzarte demasiado y siéntete cómodo.
- 4) Exhala el aire cuidadosamente por la boca mientras contraes los músculos del abdomen

Técnica de relajación 6 Respiración con imágenes

Esta respiración se utiliza para ganar información del inconsciente, es decir, información sobre nosotros mismos y sobre lo que nos rodea y que se presenta como imágenes más que como pensamientos.

- 1) Cierra los ojos y exhala el aire que está en los pulmones.
 - 2) Formúlate una pregunta que quieras conocer
 - 3) Relaja tu pecho y tu abdomen al mismo tiempo que respiras lentamente y permite que la pregunta se deslice junto con tu respiración,
 - 4) Libera tu mente de pensamientos y permite que llegue la información en la pausa de 5 a 10 segundos, antes de la inhalación siguiente.
- Si no percibes la información deseada en forma de imagen, suspende todo juicio y repite el ejercicio.

“El espantado”

Pasos:

1. Pon las piernas moderadamente abiertas
2. Abre totalmente los dedos de las manos y de los pies hasta sentir un poquito de dolor.
3. Sobre la punta de los pies estira los brazos hacia arriba lo más alto que puedas.
4. Al estar muy estirado, toma aire y guárdalo durante 10 segundos, estirándote más y echando tu cabeza hacia atrás.
5. A los diez segundos expulsa el aire con un pequeño grito y afloja hasta abajo tus brazos y tu cuerpo como si te dejaras caer.
6. Utilizar música para aprendizaje: principalmente música clásica, En Anexo_____ Ver lista de selecciones musicales para el aprendizaje activo.

Beneficios:

- Las terminaciones nerviosas de las manos y los pies se abren alertando al sistema Nervioso
- Permite que corra una nueva corriente eléctrica en el sistema nervioso.
- Prepara el organismo para una mejor respuesta de aprendizaje.
- Maneja el estrés y relaja todo el cuerpo.

La tarántula

Pasos:

1. Si tienes un problema o conflicto, identifícalo con un animal que te dé asco, por ejemplo una tarántula.
2. Imagina varias pegadas a tu cuerpo. ¿Qué harías? ¡Sacúdetelas!
3. Utiliza las manos para golpear ligero, pero rápidamente todo tu cuerpo: brazos, piernas, espalda, cabeza, etc.

Haz el ejercicio a gran velocidad durante dos minutos.

Beneficios:

- Activa todo el sistema nervioso.
- El cerebro aprende a separar la persona del cerebro.
- Se producen endorfinas (hormonas de la alegría)
- Circula la energía eléctrica de las terminaciones nerviosas.
- Disminuye el estrés.
- Activa la circulación sanguínea

Nudos

- 1 Cruza los pies, en equilibrio.
2. Estira los brazos hacia el frente, separados uno del otro.
3. Coloca las palmas de tus manos hacia afuera y los pulgares apuntando hacia abajo.
4. Entrelaza tus manos llevándolas hacia tu pecho y pon tus hombros hacia abajo.
5. Mientras mantienes esta posición apoya tu lengua arriba en la zona media de tu paladar.

Usa como fondo algún tema de: “Naturaleza musical”.

Beneficios:

- Efecto integrativo del cerebro.
- Activa conscientemente la corteza tanto sensorial como motora de cada hemisferio.
- Apoyar la lengua en el paladar provoca que el cerebro esté atento.
- Conecta las emociones en el sistema límbico cerebral.
- Da una perspectiva integrativa para aprender y responder más efectivamente.
- Disminuye niveles de estrés refocalizando los aprendizajes.

El bostezo energético

Pasos:

1. Ambas manos tocan las juntas de la mandíbula.
2. Bosteza profundamente.
3. Mientras con tus dedos masajea suavemente, hacia adelante y hacia atrás, las juntas de la mandíbula.
4. Usa música para aprender mejor (selección: Música para Revitalizar el cerebro, Ver anexo música.)

Beneficios:

- Oxigena el cerebro de una manera profunda.
- Relaja toda el área facial disponiéndola para recibir información con mayor eficiencia.

- Estimula y activa los grandes nervios craneales localizados en las juntas de la mandíbula.
- Activa todos los músculos de la cara, ojos y boca, ayudando a una mejor masticación y vocalización.
- Activa la verbalización y comunicación.
- Ayuda a la lectura.
- Mejora las funciones nerviosas hacia y desde los ojos, los músculos faciales y la boca.

El grito energético

Pasos:

1. Abriendo la boca todo lo que puedas, grita muy fuerte: “¡AAAHHH!
2. Grita durante un minuto con todas tus fuerzas.

Beneficios:

- Activa todo el sistema nervioso, en especial el auditivo.
- Permite que fluyan emociones atoradas.
- Incrementa la capacidad respiratoria.
- Provoca una alerta total en todo el cuerpo.
- Disminuye notablemente el estrés.

El pinocho

Pasos:

1. Inhala aire por la nariz y frótala rápidamente diez veces.
2. Exhala ya sin frotarla.
3. Repite el ejercicio cinco veces.
4. Cada vez que lo hagas nota si el aire que tomas entra por ambas fosas nasales.

Beneficios:

- Activa e incrementa la memoria.
- Integra ambos hemisferios cerebrales.
- Centra la atención cerebral.
- Ayuda a la concentración

Gateo cruzado

Pasos:

- 1. Los movimientos del “gateo cruzado” deben efectuarse como en cámara lenta.**
- 2. En posición de firme toca con el dedo derecho (doblando tu brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando la pierna).**
- 3. Regresa a la postura inicial.**
- 4. Con el codo izquierdo toca la rodilla derecha lentamente.**
- 5. Regresa a la posición inicial.**
- 6. Usa: “Música Barroca Para Aprender Mejor” (de 60 tiempos)**

Beneficios:

- Ambos hemisferios cerebrales se activan y comunican.**
- Facilita el balance de la activación nerviosa.**
- Se forman más redes nerviosas.**
- Prepara el cerebro para un mayor nivel de razonamiento.**
- Es excelente para activar el funcionamiento mente/ cuerpo antes de llevar a cabo actividades físicas como el deporte o bailar.**

El Peter Pan

Pasos:

- 1. Toma ambas orejas por las puntas.**
- 2. Tira hacia arriba y un poco hacia atrás.**
- 3. Manténlas así por espacio de veinte segundos.**
- 4. Descansa brevemente.**
- 5. Repite el ejercicio tres veces.**
- 6. Usa como fondo musical “Cantos Gregorianos”**

Beneficios:

- Despierta todo el mecanismo de la audición.**
- Asiste a la memoria.**
- Enlaza el lóbulo temporal del cerebro (por donde escuchamos) y el sistema límbico (donde se encuentra la memoria)**
- Si necesitas recordar algo, haz este ejercicio y notarás el resultado: en algunas personas es inmediato, en otras saltará la información a la mente en cuestión de segundos.**

Sonríe, canta y baila

Pasos:

- 1. Sonríe, canta y baila siempre que puedas, procura que sea a cada momento en el contexto apropiado, no dejes de intentarlo.**
- 2. Para sonreír cuenta con un buen chiste, para cantar recuerda tu canción favorita y cántala, para bailar usa una música que te invite al movimiento y baila.**
- 3. Date solo 5 minutos para enojarte, o para vivir una tristeza, o para angustiarte, y luego sonríe, empieza a cantar, baila si quieres, porque si así lo haces, tu cuerpo y tu alma estarán conectados en otro canal. No es que te burles de lo que acontece, sino que, al moverte, tu rostro, tu garganta y tu cuerpo activan tu ser de otra manera.**

Beneficios:

- Produce muchas endorfinas, que son las hormonas de la alegría, y energía para el cerebro.**
- Activa la energía en el cerebro y en todo el cuerpo.**
- Una sonrisa genera confianza, esperanza, gozo de vivir, agradecimiento, entusiasmo, fuerza para seguir caminando.**
- Un canto impulsa nuestro ser, expresa el alma, ayuda a expulsar las emociones escondidas.**
- Un baile da armonía, ritmo, cadencia, acompasamiento, expresión.**

¡Sonríe, canta y baila siempre que puedas!

Nota: para la sesión, será necesario comentar los beneficios de esta técnica.

Seleccionar una pieza musical que reúna los requisitos de hacer reír, que invite a cantar y a bailar.

Incluso se puede invitar a que se acuerden de algo gracioso para provocar la risa.

Cuenta hasta diez

Pasos:

- 1. Procura una posición cómoda – puede ser una silla- , manteniendo una postura reta en la columna y apoyando tus pies sobre el piso, o bien sentado en la unta de tus talones, como en la Isla de Bali.**
- 2. Coloca las palmas de tus manos hacia arriba, al frente, a la altura de tu cintura, apoyándolas sobre tus piernas, o bien- como en la Isla de Bali- juntándolas enfrente de tu rostro sosteniendo alguna flor.**
- 3. Cierra por un momento los ojos y, mientras, presta atención a tu respiración.**
- 4. Toma aire y cuenta hasta diez y quédate sin aire mientras cuentas hasta diez lenta y suavemente.**
- 6. Repite el ejercicio varias veces.**
- 7. Puedes complementarlo usando alguna palabra corta como: “Paz”, “Amor”, “Me siento muy bien”; puedes repetirla mientras inhalas y después al exhalar. Si no aguantas los diez segundos, acompasa tu respiración contando hasta cinco. En Bali, repiten la frase: “Dios en mi”.**
- 8. Usa como fondo musical: “Mozart para Aprender mejor” (Selección: Música para Estimular la creatividad)**

Beneficios:

- Cuando el cerebro fija la atención en la respiración todo el sistema nervioso se pone inmediatamente en alerta.**
- El hecho de llevar un ritmo hace que el sistema nervioso adquiera armonía.**
- La calma regresa; en algunas culturas, como en Bali, a este ejercicio se le da el nombre de “meditación”.**
- Ayuda al cerebro a tener claridad en el razonamiento y apertura para la creatividad”**

Tensar y distensar

Pasos:

- 1. Practica de preferencia en una silla, en una postura cómoda, con la columna recta y sin cruzar las piernas.**
- 2. Tensa los músculos de los pies, junta lo talones,, luego pantorrillas, las rodillas, tensa la parte superior de las piernas.**
- 3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho, los hombros.**
- 4. Aprieta los puños, tensa tus manos, tus brazos y crúzalos.**
- 5. Tensa los músculos del cuello, aprieta las mandíbulas, tensa el rostro, frunciendo tu ceño, hasta el cuero cabelludo.**
- 6. Una vez que esté todo tu cuerpo en tensión, toma aire, retenlo diez segundos y mientras cuentas tensa hasta el máximo todo el cuerpo.**
- 7. Después de diez segundos exhala el aire aflojando totalmente el cuerpo.**
- 8. Usa como fondo musical: “Mozart para aprender mejor” (Selección: Música para estimular la inteligencia)**

Beneficios:

- Logra la atención cerebral.**
- Provoca una alerta en todo el sistema nervioso.**
- Maneja el estrés.**
- Mayor concentración.**

ANEXO: LISTADO DE MÚSICA

Música para aprendizaje activo

*** Mozart**

Sinfonía Praga.

Sinfonía Haftner.

Concierto para violín y orquesta numero 5 en la mayor.

Concierto para violín y orquesta numero 5 en re mayor.

Concierto para piano y orquesta número 18 en si sostenido mayor.

Concierto para piano y orquesta número 23 en la mayor.

*** Beethoven**

Concierto para violín y orquesta en re mayor Opus 61.

Concierto número 1 para piano y orquesta en si sostenido.

***Brahms**

Concierto para violín y orquesta número 1 en sol menor Opus 26.

***Tchaikovski**

Concierto número 1 para piano y orquesta

***Chopin**

Todos los valsos.

*** Hayden**

Sinfonía número 67 en fa mayor.

Sinfonía número 68 en do mayor.

Música Barroca Para superaprendizaje

*** Vivaldi**

Largo del “invierno” de las cuatro estaciones.

Largo del concierto en re mayor para guitarra y cuerdas.

Largo del Concierto en Do mayor para mandolina.

*** Telemann**

Largo de la Doble fantasía en sol mayor para clavicordio.

*** Bach**

Largo del concierto para clavicordio en Fa menor Opus 1056.

Aire para la cuerda de sol.

***Corelli**

Largo del concierto número 10 en fa mayor.

***Albinoni**

Adagio en sol para cuerdas.

***Caudioso**

Largo en concierto para mandolina.

***Pachelbel**

Canon en re

Otros

“Naturaleza musical”. (Cualquiera que se elija)

“Cantos Gregorianos”

*Canción Color esperanza, de Diego Torres o La vida es un carnaval,
interpretación de Celia Cruz. (Para la sesión 12)*

*Nota: se sugiere cualquier otra canción rítmica que invite a bailar y cantar, con
un contenido alentador y motivador.*

ANEXO: EVALUACIONES

Evaluación. Tema: Conociendo la adolescencia de mi hijo(a) (Para aplicar en sesión 3)

Nombre. _____ Calificación _____

Marca con "X" en el inciso correcto

1) Adolescencia es:

- a) El momento de la pubertad. Cuando se inicia la capacidad de reproducción.
- b) Un periodo sencillo que pasa rápido.
- c) La transición de la niñez a la adultez, En la que se dan cambios físicos, emocionales, psicológicos, cognitivos, sexuales, y sociales.

2) Pubertad es:

- a) Cuando los adolescentes tienen novias.
- b) Cuando los adolescentes dejan de jugar con sus juguetes
- c) Es el periodo en el que se da la madurez sexual o capacidad de reproducirse; lo que implica cambios hormonales, cambios físicos corporales y ocurre principalmente durante la adolescencia temprana.

3) La adolescencia temprana es:

- a) La primera fase de la adolescencia que comprende entre los 11 y 14 años. Que se caracteriza por ser una etapa de conflictos con los padres, desafío a la autoridad, búsqueda de autonomía entre otros.
- b) Donde los adolescentes empiezan a tener relaciones sexuales.
- c) Donde los adolescentes salen a fiestas sin pedir permiso.

4) El egocentrismo adolescente es:

- a) Cuando los adolescentes tienen un ego muy elevado
- b) Cuando se sienten solos y si valor
- c) Es la atención, ensimismamiento y reflexión que los adolescentes tienen sobre sí mismos y generalmente los mantiene alterados

5) Los adolescentes generan la idea de que los demás los vigilan, los juzgan o critican...

- a) Metamorfosis
- b) Dramatización
- c) audiencia imaginaria
- d) fábula personal

6) Es la sensación de que son tan especiales y únicos. Por un lado creen que pueden estar por encima de las leyes naturales y que nada malo les puede ocurrir (Sensación invulnerabilidad) y que vivirán para siempre (sensación de invencibilidad).

- a) Egoísmo b) fábula personal c) Mitomanía d) dramatización

6) Valoración y sentimientos positivos o negativos sobre sí mismo. ¿Me valoro? Lo anterior se refiere a la autoestima.

- a) Cierto b) falso

7) Ideas sobre sí mismo. Identificación como ser humano especial y diferente. Autosatisfacción y autoaceptación ¿Cómo soy? Lo anterior se refiere a autoconcepto

- a) Cierto b) falso

8) Es establecer el rol que se debe aceptar. Reestructuración de roles conciliando con inclinaciones y talentos, estableciendo nuevas relaciones con los demás. Afirmación del yo: "Este soy yo" o ¿Quién soy yo?.. Lo anterior se refiere a Identidad

- a) Cierto b) falso

9) Autonomía se refiere a:

- a) Salirse con la suya sin tomar en cuenta a los demás.
b) Controlar a otros
c) la capacidad que adquieren los adolescentes para renunciar a la dependencia con sus padres que tenían en la infancia.

10) Los amigos, los compañeros y los grupos de iguales tienen una gran influencia en el desarrollo del adolescente.

- a) Cierto. b) falso.

11) La mayor parte de los conflictos entre adolescentes y padres se centran en asuntos de la vida cotidiana como quehaceres domésticos, recoger la recámara, vestirse adecuadamente, la llegada a casa en los horarios pactados, las horas que pasan en el teléfono, sobre el noviazgo, las calificaciones, hábitos de alimentación....

- a) Cierto. b) falso.

12) Los adolescentes buscan a sus amigos para convivir con ellos por ser las personas con quien se identifican en valores morales y ambiciones. , necesitan ser aceptados y buscan estatus y reputación.

a) Cierto. b) falso.

13) Las primeras relaciones de noviazgo no son motivadas por aspectos románticos ni sexuales. Más bien les atrae más el físico y se interesan más por su propia imagen

a) Cierto b) falso

14) La televisión, el internet, el celular y el Face book tiene un alto impacto sobre los adolescentes además de ocupar mucho de su tiempo

a) Cierto b) falso

15) en la adolescencia temprana es en donde se presenta una mayor tendencia a aceptar riesgos, pues los adolescentes buscan experiencias intensas, excitantes y emocionantes

a) Cierto b) falso

15) Las principales enfermedades de los adolescentes son depresión, anorexia, bulimia, enfermedades de transmisión sexual, tanto en hombres como en mujeres.

a) Cierto b) Falso

Evaluación del tema: ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)(Para aplicar en sesión 4)

Nombre _____ Calificación _____

Marca con "X" el inciso correcto.

1) La familia es un grupo de personas unidas por los vínculos del matrimonio, de parentesco, sanguíneos, o de adopción. Además...

- a) Es el primer grupo social al que pertenecen los seres humanos y la principal influencia socializadora y transmisora de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos, protección, compañía, seguridad, normas, códigos y reglas de conducta; que al integrarlos en la personalidad de sus miembros cumple el objetivo de adaptarlos a la sociedad
- b) es un lugar donde se trabaja y se gana dinero.
- c) es un grupo donde se juntan los amigos y parientes.

2) Las funciones de la familia son:

- a) Trabajar y estudiar
- b) Convivir en las fiestas y compartir todo
- c) son las funciones biológicas, funciones de crianza y de culturización y socialización.

3) Las familias disfuncionales son aquellas

- a) que no trabajan
- b) que no viven juntas.
- c) Aquellas que viven conflictos constantes, resistencias al cambio, amenazas de separación, ausencia de reglas y límites, etc.

4) Se conforma por el padre, la madre y los hijos.

- a) Familia monoparental
- b) familia extensa
- c) familia nuclear

5) Está conformada por varias familias compartiendo el mismo territorio

- a) Familia monogámica.
- b) familia binuclear
- c) familia extensa

6) Es la formada por los hijos y uno de los padres.

a) Familia etnocentrista. b) Familia mixta. c) monoparental.

7) Está formada por una persona viuda o divorciada con o sin hijos que contrae nuevas nupcias con otra persona

a) familia compartida. b) Familia binuclear. c) Familia mixta o reconstituida.

8) Está dividida en dos por causa de divorcio. Es decir, la familia nuclear de la madre con la familia nuclear del padre compartiendo los hijos.

a) Familia conmuterss b) familia varilocal c) familia binuclear.

9) Empieza por abandono del hogar paterno, y continúa con: unión con otra persona, adaptación en el desarrollo de los hijos, la familia con adolescentes, la familia a mitad de la vida y la familia al final de la vida son etapas del ciclo vital de la familia

a) Cierto b) Falso

10) La etapa de la familia con adolescentes coincide con la etapa de la edad media de los padres

a) Cierto b) Falso

11) Sensación de que el tiempo se les escapa, transición entre la juventud y la edad madura, surge el conflicto entre ser joven y ser viejo, mayor preocupación por el aspecto físico o apariencia... son algunas características de:

a) edad triste. b) edad de decadencia. c) edad media de los padres.

12) Dinámica familiar se refiere a los comportamientos, la forma de ver la vida, los valores, las relaciones que se establecen entre los miembros de la familia: padre e hijos, pareja, amigos y compañeros

a) Cierto b) Falso

Evaluación. Tema: ¿Que forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte) (para aplicar en sesión 5)

Nombre_____ Calificación_____

1) Un conflicto conyugal:

- a) Es un momento de escape y de negación,**
- b) Es un momento de esperanza.**
- c) Es la diferencia de intereses entre los esposos.**

2) Una relación conyugal: es la relación entre esposo y esposa

- a) Cierto. b) Falso**

3) En una relación adecuada debe haber unidad, satisfacción entre esposos, adaptabilidad y equilibrio

- a) cierto. b) Falso**

4) Las parejas que tienen liderazgo democrático, hacen negociaciones, los roles y las reglas son estables y flexibles, son parejas:

- a) Divertidas. b) Aburridas c) problemáticas d) Funcionales**

5) tipos de familia caótica, con problemas de liderazgo, rígidos e inflexibles, sin posibilidades de negociación, las decisiones son impuestas e impulsivas, los roles estrictamente definidos y las reglas no cambian. Se trata de familias:

- a) Caóticas. b) Permisivas. c) disfuncionales. d) Aburridas.**

6) Los hijos de las familias disfuncionales se sienten confundidos, inseguros y culpables de los problemas de sus padres.

- a) Cierto. b) falso.**

7) Los hijos viven en un hogar funcional, se sienten seguros, queridos y aceptados. Se trata de familias funcionales.

- a) Cierto. b) falso.**

8) Los conflictos pueden ser momentáneos o prolongados. Pueden ser un proceso en la vida de la pareja y esto contribuye a mejorar su relación

- a) Cierto. b) falso.**

9) Si los conflictos son frecuentes, intensos, no resueltos: causan serios problemas.

a) Cierto. b) falso.

10) En una relación adecuada debe haber unidad, satisfacción entre esposos, adaptabilidad o equilibrio.

a) Cierto. b) falso.

**Evaluación del tema: ¿Hay un estilo para ser padres? (estilos parentales)
(Para aplicar en sesión 6)**

Nombre _____ Calificación _____

Marca con "X en el inciso correcto

1) Son creencias, tendencias o pautas globales de comportamiento "preestablecidas" que plantean cómo educar y socializar a los hijos. Se trata de:

a) Estilos prácticos. b) estilos culturales c) estilos parentales

2) El término parental se refiere a:

a) Los parientes.

b) A los padres e hijos.

c) a las actividades que hacen el padre y la madre para atender, criar, educar y socializar a los hijos

3) Este estilo parental, Se caracterizan porque los padres ejercen un alto control o exigencia, pero muestran poco afecto. Por lo que los padres se muestran muy rígidos, controladores. Demandan obediencia absoluta, exigen demasiada disciplina y orden. Exigen respeto pero no respetan a sus hijos. Más bien ejercen rechazo incluso desaprobación. Aplican castigo, los critican tienen poca comunicación

a) Estilo autoritativo. b) estilo negligente. c) Estilo autoritario. d) Estilo permisivo.

4) Es el estilo parental donde los padres ejercen un alto nivel de aceptación y afecto pero un bajo nivel de control o baja exigencia. Son poco demandantes, muy complacientes y flexibles. No establecen normas ni límites. Evitan los castigos. Respetan a sus hijos pero no son muy respetados por éstos., etc.

a) Estilo autoritativo. b) Estilo parental. c) Estilo permisivo d) Estilo negligente.

5) En este estilo parental, los padres ejercen un bajo nivel de control o exigencia y un bajo nivel de afecto o aceptación. Se muestran indiferentes ante la conducta de sus hijos, muestran rechazo. No se involucran con sus hijos, menos en asuntos escolares. No ponen normas, ni los orientan. Se trata de:

a) Estilo autoritario. b) Estilo permisivo. c) Estilo negligente d) Estilo autorizativo.

6) Es un estilo en el que los padres tienen un alto nivel de control y exigencia, pero también un alto nivel de afecto y aceptación. Son exigentes pero flexibles, cálidos y afectuosos. Aplican reglas y límites claros. Aplican consecuencias. Fomentan el respeto mutuo. Permiten que sus hijos expresen sus emociones. Tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones del por qué deben comportarse de una manera.

a) Estilo negligente. b) Estilo autoritario. c) Estilo permisivo. d) Estilo autorizativo.

Evaluación del tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales) (Para aplicar en sesión 7)

Nombre _____ **Calificación:** _____

Marca con "X en el inciso correcto.

1) Las prácticas parentales son:

- a) Ejercicios que hacen los padres.
- b) Pautas, tendencias globales y creencias de los padres para educar a sus hijos.
- c) Estrategia, prácticas y acciones, comportamientos más frecuentes como alimentar, cuidar, atender, aconsejar, supervisar, controlar, castigar, etc.

2) Son dos elementos básicos en los que se basan los estilos y prácticas parentales:

- a) Padre y madre.
- b) Padres e hijos.
- c) Control y apoyo

3) El control, además de estar relacionado con la exigencia, se relaciona con el mandato parental

- a) Cierto
- b) Falso

4) El apoyo proporciona soporte y confort a los hijos, además les hace sentir aceptados

- a) Cierto.
- b) Falso.

5) El control conductual se refiere a las estrategias de supervisión, saber las actividades de los hijos, ganarse su confianza, etc.

- a) Cierto.
- b) falso

6) El control rígido se refiere al castigo físico, amenazas, etc.

- a) Cierto
- b) Falso.

7) El control psicológico se refiere a ejercer manipulación de sentimientos y pensamientos, invalidación de sentimientos, críticas, sobreprotección, etc.

- a) Cierto.
- b) Falso.

8) El apoyo tiene otros sinónimos como sensibilidad, responsividad, afecto, aceptación, etc.

a) Cierto. b) Falso.

9) Ofrecer apoyo, es hacer elogios, aprobación, aceptación y muestras de afecto,

a) Cierto. b) Falso

Evaluación del tema: Una adecuada autoridad: Estilo autoritativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad) (Para aplicar en sesión 8)

Nombre _____ Calificación _____

Marca con "X" el inciso correcto.

1) ¿qué es autoridad?

- a) Una forma de ser
- b) El poder de los hijos.
- c) El poder que tienen los padres para hacerse obedecer.

2) El control parental y el apoyo logran

- a) una buena pareja
- b) una muy buena combinación
- c) una autoridad adecuada, con responsabilidad, afecto y razonable.

3) El control parental además de exigencia:

- a) es negativo.
- b) es importante.
- a) es monitorización, supervisión y regula la conducta.

4) El apoyo es además de afecto:

- a) un buen instrumento
- b) es una oportunidad para ser feliz
- c) Es confort, y comunicación.

5) El control sirve para supervisar, vigilar: con qué amigos se juntan nuestros hijos, a donde van, sus tareas escolares, su salud, etc.

- a) Cierto. b) falso.

6) La autoridad adecuada utiliza el poder de la razón para explicar sus razones y hacer razonar a sus hijos sobre lo que se les ordena

- a) Cierto. b) falso.

7) ¿La afirmación de poder en exceso es buena?

a) Cierto. b) falso.

8) Los padres deben unirse para aplicar su autoridad

a) cierto. b) falso.

9) Para ejercer una adecuada autoridad es necesario:

a) Exigir a los hijos y castigarlos duramente.

b) Dedicarse a su trabajo.

c) Tomar en cuenta la edad de los hijos, su etapa de desarrollo y madurez.

10) Una de las técnicas que se usan para aplicar una autoridad adecuada es importante pensar en el futuro y visualizar si se quiere que el hijo sea inmaduro.

a) cierto. b) falso.

11) Los padres deben preguntar ¿Cuál es el mayor bien para mi hijo?; ¿Qué adulto debo formar?

a) Cierto. b) falso.

12) ¿Los padres deben adquirir la capacidad para controlar sus emociones?

a) Cierto. b) falso

Evaluación del tema: Disciplinando a mi hijo(a): disciplina, control y autoridad. (Para aplicar en sesión 9)

Nombre _____ Calificación _____

Marca con "X" el inciso correcto.

1) Disciplina es:

- a) un arte
- b) Un hábito, una forma de hacerse artista o deportista.
- c) Actividades que sirven para comportarse de manera correcta, según las normas valores y normas de un grupo social

2) El control es mandato parental y también autoridad:

- a) Cierto b) falso.

3) La autoridad exige aplicar la disciplina:

- a) Cierto. b) falso.

4) La disciplina también es aplicar normas, reglas y límites.

- a) cierto. b) falso.

5) En el estilo autoritativo, a la disciplina se le llama disciplina parental inductiva:

- a) Cierto. b) falso.

6) La disciplina parental inductiva es

- a) una forma de vivir con hábitos
- b) Instruirse en alguna actividad arte u oficio.
- c) Estrategias y mecanismos de socialización para regular la conducta, para guiar, estimular, enseñar responsabilidad, etc.

7) Las normas son

- a) Aquellas que se usan para ser felices.
- b) aquellas que no sirven para nada.
- c) Conductas sociales y morales apropiadas.

8) las reglas son acuerdos para cumplir responsabilidades, y sirven para:

- a) medir
- b) castigar a los hijos.
- c) procurar bienestar y colaboración.

9) los límites son

- a) territorios fronterizos.
- b) lugares especiales.
- c) indicadores de hasta donde llegan los derechos y responsabilidades.

10) Los errores que más se cometen al aplicar disciplina son

- a) ser muy tranquilos
- b) ser padres que descuidan a sus hijos.
- c) no aplicar reglas claras, no se aplican consecuencias por no cumplir las normas y reglas, no hay orden, horarios ni límites.

Evaluación del tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1era. parte) Técnicas y estrategias para aplicar reglas.

(Para aplicar en sesión 10)

Nombre _____ **Calificación** _____

Marca con “X” el inciso correcto.

1) Los adolescentes por su inmadurez necesitan:

- a) que se les castigue
- b) que se les prohíba salir con sus amigos.
- c) control, amor, guía, reglas y límites

2) Las reglas son

- a) instrumentos para medir la conducta
- b) son problemas difíciles de resolver.
- c) acuerdos que se establecen entre los miembros de familia para promover la colaboración en el cuidado de la casa y el cumplimiento de responsabilidades.

3) Una estrategia es la anticipación y preparación de un objetivo:

- a) Cierto. b) falso

4) Para armar un esquema disciplinario se necesita tener una autoridad firme y afectuosa.

- a) Cierto. b) falso.

5) Las reglas se aplican para la seguridad, protección de la salud de los hijos y para la armonía y bienestar de la familia o grupo social.

- a) Cierto. b) falso.

6) Si un adolescente no sabe convivir puede ser rechazado por la sociedad.

- a) Cierto b) falso

7) Las reglas se aplican para solucionar conflictos y para que los miembros de la familia tengan una buena relación

a) Cierto b) falso

:

8) ¿Qué reglas son importantes para mi hijo en esta etapa de su desarrollo?, ¿Qué requerimientos, basados en estas reglas y expectativas, puedo hacer de una manera razonable? Las anteriores preguntas son básicas para aplicar reglas.

a) cierto. b) falso.

9) ¿Por qué elijo estos requerimientos en concreto?, ¿Tienen sentido? Habrá que plantear estímulos e incentivos positivos en lugar de hacer demandas como "no hagas " o "no debes"... Son preguntas que se deben hacer para aplicar reglas.

a) Cierto. b) falso.

10) Son otras preguntas que se deben hacer para aplicar reglas

a) ¿Siempre debo amenazar a mi hijo(a) para que cumpla las reglas?,

b) ¿Mi hijo debiera decirme qué reglas quiere que le ponga?

c) ¿Aplico con justicia estas reglas?; ¿Lo hace también mi pareja?;
¿Estamos de acuerdo mi pareja y yo?

11) Una de las preguntas importantes para aplicar reglas es *¿cómo voy a imponerlas?*

a) Cierto. b) falso.

12) Para aplicar reglas es importante aplicar consecuencias

a) cierto. b) falso

13) ¿Cuál es el procedimiento que se recomienda para la aplicación de consecuencias?:

a) Las dos "R". b) Las 3 "C". c) Los castigos. d) Las tres "R".

14) En la aplicación de reglas se debe

- a) Aplicar un regaño si no la cumple y quitarle la regla pues ya la cumplió.
- b) festejarle con regalos aunque no cumplan las reglas.
- c) cumplir lo que se promete si la cumple y aplicar una consecuencia si no se cumplen.

15) Los padres deben ser constantes, consistentes, es decir vigilar constantemente que las reglas se cumplan.

- a) cierto. b) falso.

Evaluación del tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1era. parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites (Para aplicar en sesión 11)

Nombre _____ Calificación _____

Marca con "X" el inciso correcto.

1) Los límites son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a vivir en armonía, a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida.

- a) cierto. b) falso

2) Los límites ayudan a:

- a) meter en cintura a los hijos
b) Poner metas a los hijos.
c) Proteger la salud, a la seguridad, a evitar riesgos, a vivir en armonía

3) A los adolescentes les gusta que sus padres les pongan límites y que se preocupen por ellos, pues con sus actitudes están pidiendo a gritos que se les ayude.

- a) cierto. b) falso.

4) Algunos padres pueden excederse en aplicar restricciones y pueden establecer límites estrechos en lugar de razonables.

- a) Cierto. b) falso.

5) Para establecer límites claros se tiene que

- a) decir pocas palabras.
b) Dar muchas explicaciones.
c) Pensar qué decir y dar explicaciones específicas y claras. Además de decir lo que el hijo debe hacer

6) Lo que no se negocia en los límites son

- a) Las calificaciones b) las horas de diversión c) los valores y la seguridad

Respuestas de las evaluaciones de las sesiones:

Evaluación. Tema: Conociendo la adolescencia de mi hijo(a) (Para aplicar en sesión 3)

- | | | | |
|-------|--------|--------|--------|
| 1) c. | 6) a. | 11) a. | 16) a. |
| 2) c. | 7) a. | 12) a. | |
| 3) a. | 8) a. | 13) a. | |
| 4) c. | 9) c. | 14) a. | |
| 5) c. | 10) a. | 15) a. | |

Evaluación del tema: ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)(Para aplicar en sesión 4)

- | | | |
|-------|-------|--------|
| 1) a. | 6) c. | 11) c. |
| 2) c. | 7) c. | 12) a. |
| 3) c. | 8) c. | |
| 4) c. | 9) a. | |
| 5) c. | 10) a | |

Evaluación. Tema: ¿Que forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte) (para aplicar en sesión 5)

- | | |
|-------|--------|
| 1) c. | 6) a. |
| 2) a. | 7) a. |
| 3) a. | 8) a. |
| 4) d. | 9) a |
| 5) c | 10) a. |

Evaluación del tema: ¿Hay un estilo para ser padres? (estilos parentales) (Para aplicar en sesión 6)

- | | |
|-------|-------|
| 1) c. | 4) c. |
| 2) c. | 5) c. |
| 3) c | 6) d. |

Evaluación del tema: Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales) (Para aplicar en sesión 7)

- | | |
|-------|-------|
| 1) c. | 6) a. |
| 2) c. | 7) a. |
| 3) a. | 8) a. |
| 4) a. | 9) a. |
| 5) a | |

Evaluación del tema: Una adecuada autoridad: Estilo autoritativo (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad) (Para aplicar en sesión 8)

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1. c. | 6) a. | 11) a. |
| 2) c. | 7) b. | 12) a. |
| 3) c. | 8) a. | |
| 4) c. | 9) c) | |
| 5) a. | 10) a) | |

Evaluación del tema: Disciplinando a mi hijo(a): disciplina, control y autoridad. (Para aplicar en sesión 9)

- | | |
|-------|--------|
| 1) c | 6) a. |
| 2) a. | 7) c. |
| 3) a. | 8) c. |
| 4) a. | 9) c. |
| 5) a. | 10) c. |

Evaluación del tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1era. parte) Técnicas y estrategias para aplicar reglas

(Para aplicar en sesión 10)

- | | | |
|-------|--------|--------|
| 1) c. | 6) a. | 11) a. |
| 2) c: | 7) a. | 12) a. |
| 3) a) | 8) a. | 13) d. |
| 4) a. | 9) a. | 14) c. |
| 5) a. | 10) c. | 15) a. |

Evaluación del tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1era. parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites

(Para aplicar en sesión 1)

- | | |
|-------|-------|
| 1) a. | 4) a. |
| 2) c. | 5) c. |
| 3) c. | 6) c. |

Cuestionario de Estilos Parentales para padres.

Este cuestionario se aplicará al inicio del taller, en la primera sesión a manera de pretest. Posteriormente se aplicará en la última sesión como postest.

Contiene afirmaciones que corresponden a los cuatro estilos parentales, Los padres deberán marcar con “X” en el casillero correspondiente que está en el lado derecho. En el “0”, marcarán si es que nunca hacen lo que dice la afirmación o con lo que no están de acuerdo. En el “1”, marcarán las afirmaciones que a veces hacen o , con las que están medianamente de acuerdo. En el “2”, marcarán cuando sea lo que más frecuentemente hacen o aquellas afirmaciones con las que están más de acuerdo. De manera que todo lo marcado con “2”, representa la mayor tendencia.

Las afirmaciones están basadas en las características generales más representativas de cada estilo, que hacen referencia al control tanto conductual, inductivo, y psicológico. También con el apoyo o afecto y aceptación.

El cuestionario va acompañado de hojas de respuestas que están seccionados en los cuatro estilos parentales y servirán para conocer de manera estimativa la tendencia de estilo parental. En estas hojas de respuestas también está una parte anexada, para anotar los resultados del postest que se realizará en la última sesión. De este modo, se podrá verificar si hubo cambios.

Cuestionario de Estilos Parentales para padres.

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones:

a) Lea con atención las afirmaciones que se le presentan a continuación.

b) Sea lo más sincero que sea posible.

c) Marque con "X" según sea el caso:

0, si no hace lo que dice la afirmación o si no está de acuerdo.

1, si lo hace algunas veces.

2, si es lo que más hace o en lo que más está de acuerdo.

No.	Afirmaciones	0	1	2
1	Siempre le exijo a mi hijo(a), porque se que puede dar más.			
2	No quiero que mi hijo(a) se sienta reprimido(a).			
3	No tengo tiempo para poner normas, ni reglas.			
4	Acostumbro a exigirle a mi hijo(a) en todo, pero trato de entenderlo cuando falla.			
5	Me gusta que mi hijo(a) sea bien portado.			
6	Soy muy flexible y tolerante con mi hijo.			
7	Pienso que no vale la pena tomarse la molestia de hacer algo por un hijo(a).			
8	Me doy cuenta cuando mi hijo(a) tiene problemas o preocupaciones.			
9	Mi hijo(a) tiene toda mi confianza, no necesito cuestionarlo (a).			
10	Le doy a mi hijo(a) todo lo que me pide, así demuestro que lo quiero.			
11	Me doy cuenta de los problemas que tiene mi hijo en la escuela.			
12	Le pego a mi hijo cuando se pone agresivo o cuando se porta muy mal.			
13	Tengo miedo que mi hijo(a) se enoje y me deje de querer			
14	Quiero a mi hijo, por eso trato de darle todo lo que me pide.			
15	Brindo confianza a mi hijo(a).			
16	Mi hijo tiene que respetarme porque soy su padre (madre).			
17	Si mi hijo(a) se enoja y hace berrinche, termino por darle lo que pide para que ya se calme.			
18	Trabajo para darle a mi hijo(a) todo lo que necesita			
19	Conozco los nombres de los amigos de mi hijo(a).			
20	Es mi tarea que siempre todo esté en orden.			
21	Creo que amar a los hijos es darles todo.			
22	No me importa ganarme la confianza de mi hijo(a).			

No.	Afirmaciones	0	1	2
23	Respeto los sentimientos de mi hijo(a)			
24	Grito y rezongo cuando mi hijo(a) se porta mal.			
25	No me gusta exigirle a mi hijo (a), mejor lo dejo que haga lo que crea porque se que puede hacer las cosas bien.			
26	No tengo tiempo para revisar sus tareas			
27	Felicito a mi hijo(a) cuando hace algo bien.			
28	Discuto frecuentemente con mi hijo(a).			
29	No me gusta castigar a mi hijo(a).			
30	Le hago sentir a mi hijo(a) que lo (la) acepto.			
31	No me gusta criticar a mi hijo(a)			
32	Cuando mi hijo(a) me confía algo, no se lo restregó en las discusiones.			
33	Castigo a mi hijo sin darle ninguna explicación.			
34	A veces creo que otros hijos son mejores que el mío (la mía).			
35	No me gusta estar vigilando a mi hijo (a).			
36	A mi no me ayudaban con las tareas, por eso creo que no debo ayudar a mi hijo(a)			
37	Para demostrar que quiero a mi hijo acostumbro los abrazos, besos, etc.			
38	No estoy de acuerdo con el hijo(a) que tengo hijo.			
39	No quiero que mi hijo(a) se frustre, trato que tenga todo lo que yo no tuve.			
40	Yo trabajo, por eso no puedo atender a mi hijo (a)			
41	Cuando mi hijo sufre o se angustia, trato de entender sus sentimientos			
42	Generalmente vigilo que haga sus tareas y que estudie.			
43	Si mi hijo(a) tiene amigos que no me agradan, se los prohíbo.			
44	Explico a mi hijo(a) las consecuencias de su mala conducta.			
45	Creo que mi hijo(a) es capaz de enfrentarse a la vida, aunque lo guío cuando es necesario.			
46	Porque quiero a mi hijo, vivo preocupado(a) de él (de ella).			
47	Creo que tengo la culpa cuando falla mi hijo(a)			
48	No me importa lo que piense mi hija(a).			
49	Si mi hijo(a) me confía algo, nunca lo digo a otros			
50	Cuando mi hijo(a) me pregunta por qué tiene que hacer algo, le contesto que porque yo lo digo o porque soy su mamá (soy su papá).			
51	Si mi hijo no me quiere platicar sus cosas, no le insisto.			
52	Respeto los pensamientos de mi hijo(a), pero platicamos sobre lo que piensa.			
53	Siempre vigilo que haga sus tareas y cumpla con sus obligaciones.			
54	Mi hijo(a) solo puede hacer las cosas bien si yo le ayudo.			

No.	Afirmaciones	0	1	2
55	A veces tengo que rogarle a mi hijo(a) para que haga sus responsabilidades.			
56	Amenazo con castigar a m hijo(a) y no lo cumplo.			
57	Consiento a mi hijo			
58	Mi hijo(a) me respeta.			
59	Si mi hijo(a) no me dice dónde va, con quien está, me enojo demasiado.			
60	Reconozco que a veces le aguanto a mi hijo(a) todo hasta que exploto y lo castigo.			
61	Cuando me siento culpable, termino cediendo ante mi hijo(a).			
62	Cuando mi hijo(a) sale de la casa siempre se a dónde va y con quién está.			
63	No acostumbro a platicar con mi hijo(a).			
64	Dejo que mi hijo(a) se exprese, que grite, que responda, porque está aprendiendo a defenderse.			
65	Se cuando mi hijo(a) me oculta algo.			
66	Creo que mi hijo siempre va a depender de mí.			
67	No me gusta o no se demostrarle a mi hijo(a) que lo (la) quiero.			
68	Me gusta que mi hijo se sienta libre.			
69	Permito a mi hijo participar en establecer las reglas de la familia			
70	Tomo en cuenta los deseos de mi hijo(a) antes de pedirle que haga algo.			

Formatos para llenar resultados del cuestionario.

(Estos son llenados por el instructor)

Formato de respuestas del Estilo Negligente

Nombre: _____

Estilo predominante pretest _____
Estilo predominante posttest _____

Fecha de aplicación:

Fecha de aplicación:

No.	Afirmaciones del estilo Negligente	Pretest			Posttest		
		0	1	2	0	1	2
3	No tengo tiempo para poner normas, ni reglas						
7	Pienso que no vale la pena tomarse la molestia de hacer algo por un hijo(a) que quien sabe si lo agradecerá.						
10	Le doy a mi hijo(a) todo lo que me pide, Así demuestro que lo quiero.						
14	Quiero a mi hijo, por eso trato de darle todo lo que me pide.						
18	Trabajo para darle a mi hijo(a) todo lo que necesita						
22	No me importa ganarme la confianza de mi hijo(a).						
26	No tengo tiempo para revisar sus tareas						
36	A mi no me ayudaban con las tareas, por eso creo que no debo ayudar a mi hijo(a)						
40	Yo trabajo, por eso no puedo atender a mi hijo (a)						
48	No me importa lo que piense mi hija(a).						

Formato de respuestas del Estilo Permisivo

Nombre: _____

Estilo predominante pretest _____
Estilo predominante posttest _____

Fecha de
aplicación:

Fecha de
aplicación:

No.	Afirmaciones del estilo Permisivo	Pretest			Posttest		
		0	1	2	0	1	2
2	No quiero que mi hijo(a) se sienta reprimido(a).						
6	Soy muy flexible y tolerante con mi hijo.						
9	Mi hijo(a) tiene toda mi confianza, no necesito cuestionarlo (a).						
13	Tengo miedo que mi hijo(a) se enoje y me deje de querer.						
17	Si mi hijo(a) se enoja y hace berrinche, termino por darle lo que pide para que ya se calme.						
21	Creo que amar a los hijos es darles todo.						
25	No me gusta exigirle a mi hijo (a), mejor lo dejo que haga lo que crea porque se que puede hacer las cosas bien.						
29	No me gusta castigar a mi hijo(a).						
35	No me gusta estar vigilando a mi hijo (a).						
39	No quiero que mi hijo(a) se frustre, trato que tenga todo lo que yo no tuve.						
47	Creo que tengo la culpa cuando falla mi hijo(a)						
51	Si mi hijo no me quiere platicar sus cosas, no le insisto.						
55	A veces tengo que rogarle a mi hijo(a) para que haga sus responsabilidades.						
57	Amenazo con castigar a m hijo(a) y no lo cumplo.						
60	Reconozco que a veces le aguanto a mi hijo(a) todo hasta que explota y lo castigo.						
61	Cuando me siento culpable, termino cediendo ante mi hijo(a).						
64	Dejo que mi hijo(a) se exprese, que grite, que responda, porque está aprendiendo a defenderse.						
68	Me gusta que mi hijo se sienta libre.						

Formato de respuestas del Estilo Autoritario.

Nombre: _____

Estilo predominante pretest _____
Estilo predominante postest _____

Fecha de aplicación: _____
 Fecha de aplicación: _____

No.	Afirmaciones del estilo Autoritario	Pretest			Postest		
		0	1	2	0	1	2
1	Siempre le exijo a mi hijo(a), porque se que puede dar más.						
5	Me gusta que mi hijo(a) sea bien portado.						
12	Le pego a mi hijo cuando se pone agresivo o cuando se porta muy mal.						
16	Mi hijo tiene que respetarme porque soy su padre (madre).						
20	Es mi tarea que siempre todo esté en orden.						
24	Grito y rezongo cuando mi hijo(a) se porta mal.						
28	Discuto frecuentemente con mi hijo(a).						
33	Castigo a mi hijo sin darle ninguna explicación.						
34	A veces creo que otros hijos son mejores que el mío (la mía).						
38	No estoy de acuerdo con el hijo(a) que tengo.						
43	Si mi hijo(a) tiene amigos que no me agradan, se los prohíbo.						
46	Porque quiero a mi hijo, vivo preocupado(a) de él (de ella).						
50	Cuando mi hijo(a) me pregunta por qué tiene que hacer algo, le contesto que porque yo lo digo o porque soy su mamá (soy su papá).						
53	Siempre vigilo que haga sus tareas y cumpla con sus obligaciones.						
54	Mi hijo(a) solo puede hacer las cosas bien si yo le ayudo.						
59	Si mi hijo(a) no me dice dónde va, con quien está, me enojo demasiado.						
64	No acostumbro a platicar con mi hijo(a).						
66	Creo que mi hijo siempre va a depender de mí.						
67	No me gusta o no se demostrarle a mi hijo(a) que lo (la) quiero.						

Formato de respuestas del Estilo Autorizativo

Nombre: _____

Estilo predominante pretest _____ Estilo predominante postest _____		Fecha de aplicación: _____			Fecha de aplicación: _____		
		Pretest			Postest		
No.	Afirmaciones del estilo Autorizativo	0	1	2	0	1	2
4	Acostumbro a exigirle a mi hijo(a) en todo, pero trato de entenderlo cuando falla.						
8	Me doy cuenta cuando mi hijo(a) tiene problemas o preocupaciones.						
11	Me doy cuenta de los problemas que tiene mi hijo en la escuela.						
15	Brindo confianza a mi hijo(a)						
19	Conozco los nombres de los amigos de mi hijo(a).						
23	Conozco los nombres de los amigos de mi hijo(a).						
27	Felicito a mi hijo(a) cuando hace algo bien.						
29	Le hago sentir a mi hijo(a) que lo acepto.						
31	No me gusta criticar a mi hijo(a)						
32	Cuando mi hijo(a) me confía algo, no se lo restregó en las discusiones.						
37	Para demostrar que quiero a mi hijo acostumbro los abrazos, besos, etc.						
41	Cuando mi hijo sufre o se angustia, trato de entender sus sentimientos.						
42	Generalmente vigilo que haga sus tareas y que estudie.						
44	Explico a mi hijo(a) las consecuencias de su mala conducta.						
46	Creo que mi hijo(a) es capaz de enfrentarse a la vida, aunque lo guío cuando es necesario.						
49	Si mi hijo(a) me confía algo, nunca lo digo a otros.						
52	Respeto los pensamientos de mi hijo(a), pero platicamos sobre lo que piensa.						
58	Mi hijo(a) me respeta.						
62	Cuando mi hijo(a) sale de la casa siempre se a dónde va y con quién está.						
65	Se cuando mi hijo(a) me oculta algo.						
69	Permito a mi hijo participar en establecer las reglas de la familia.						
70	Tomo en cuenta los deseos de mi hijo(a) antes de pedirle que haga algo.						

Taller para padres de adolescentes en etapa temprana en el manejo eficaz de *autoridad, reglas y límites*.

Objetivo General:

“Al término del taller para padres de adolescentes en etapa temprana, los padres aplicarán los conocimientos y habilidades adquiridas en la enseñanza de técnicas y principios educativos para el manejo eficaz de la autoridad, reglas y límites”.

Este cuadernillo será tu herramienta de trabajo. En él encontrarás información útil de cada tema, así como las actividades a realizar tanto en la sesión como en casa y algunos cuestionarios y autoevaluaciones.

Así mismo al final encontrarás sugerencias, reflexiones y consejos que te invitarán a pensar, recapacitar, reafirmar tus creencias, Además reforzarán tu trabajo.

Es importante que sepas que:

“Nadie te va a enseñar a ser padre o madre, pero si utilizas los recursos que se te ofrecen, te pueden ayudar a ser mejor.

Utilízalo. Recuerda que todo lo que escribas aquí será de gran importancia.

(Al final de cada sesión, se te pedirá que hagas algunos cambios)

En la adolescencia se dan muchos cambios:

- **Físicos:** Sobre todo al principio en la pubertad.
- Cambios en la forma de pensar, los hijos se vuelven más críticos, rebeldes, desafiantes pero porque su cerebro está desarrollando esta área del pensamiento.
- Además está buscando su propia personalidad y a veces se comporta como adulto, otras retorna a comportamientos de niño, pues está en esa transición de la niñez a la adultez.

La mayoría de las cosas que hace tu hijo(a) no está dirigida hacia ti. Recuerda que está viviendo un proceso de cambio e intentan integrarse a sus grupos de amigos. No se viste de tal o cual manera para herirte o avergonzarte, más bien desea ser aceptado(a) por sus amigos y está buscando su identidad e independencia.

No te cuestiona, ni te critica, porque tiene algo contra ti, está cuestionando el mundo que le rodea, está atravesando un momento difícil.

La escritora Rosa Barocio propone dos frases que te pueden ayudar a evitar enojarte, desesperarte, frustrarte y sentirte culpable es:

“Esto no es personal”; “Es transitorio, solo es un periodo de transición”

“Tiene solución”

I) Anota tus comentarios sobre la sesión, (Si no terminas dentro de la sesión, termínalo en casa):

¿Qué aprendí?

¿Cómo me sentí?

¿Qué me llevo de la sesión?

II) Tarea -

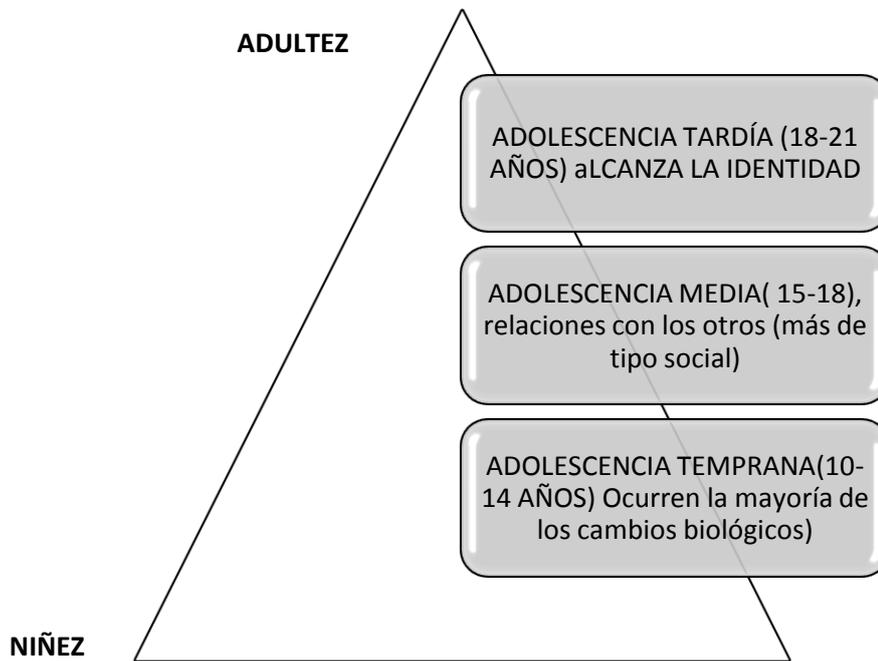
- Repasa los esquemas que están al final de esta sección.
- Investiga y lee todo lo que puedas acerca de la adolescencia.
- Repasa y reflexiona tus apuntes o recuerdos sobre lo que aprendiste de adolescencia de tu hijo(a) y responde las siguientes:

1. ¿Comprendo sinceramente la etapa por la que está pasando mi hijo?

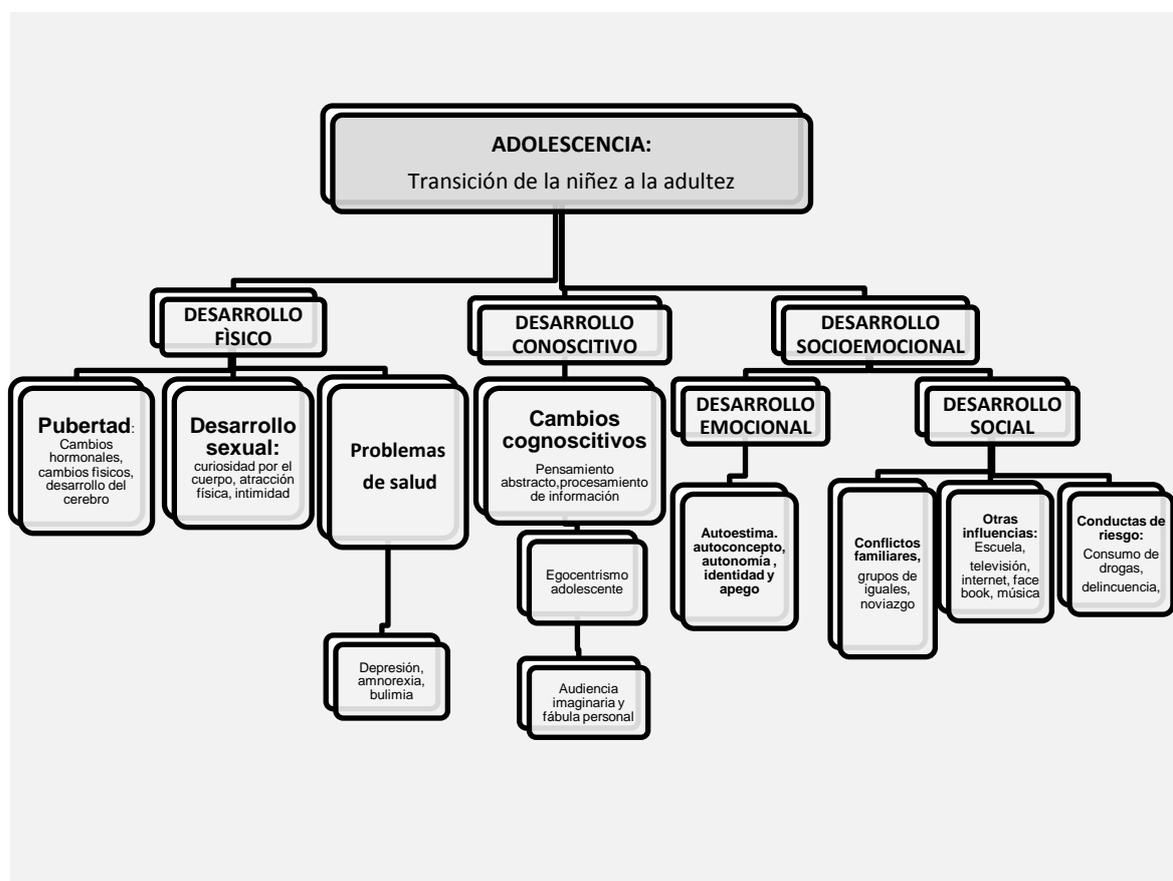
Si_____ No_____ ¿Tengo dudas? _____ ¿Cuáles?

2. ¿Los adolescentes son rebeldes sin causa? Si_____ No_____ ¿Por qué?

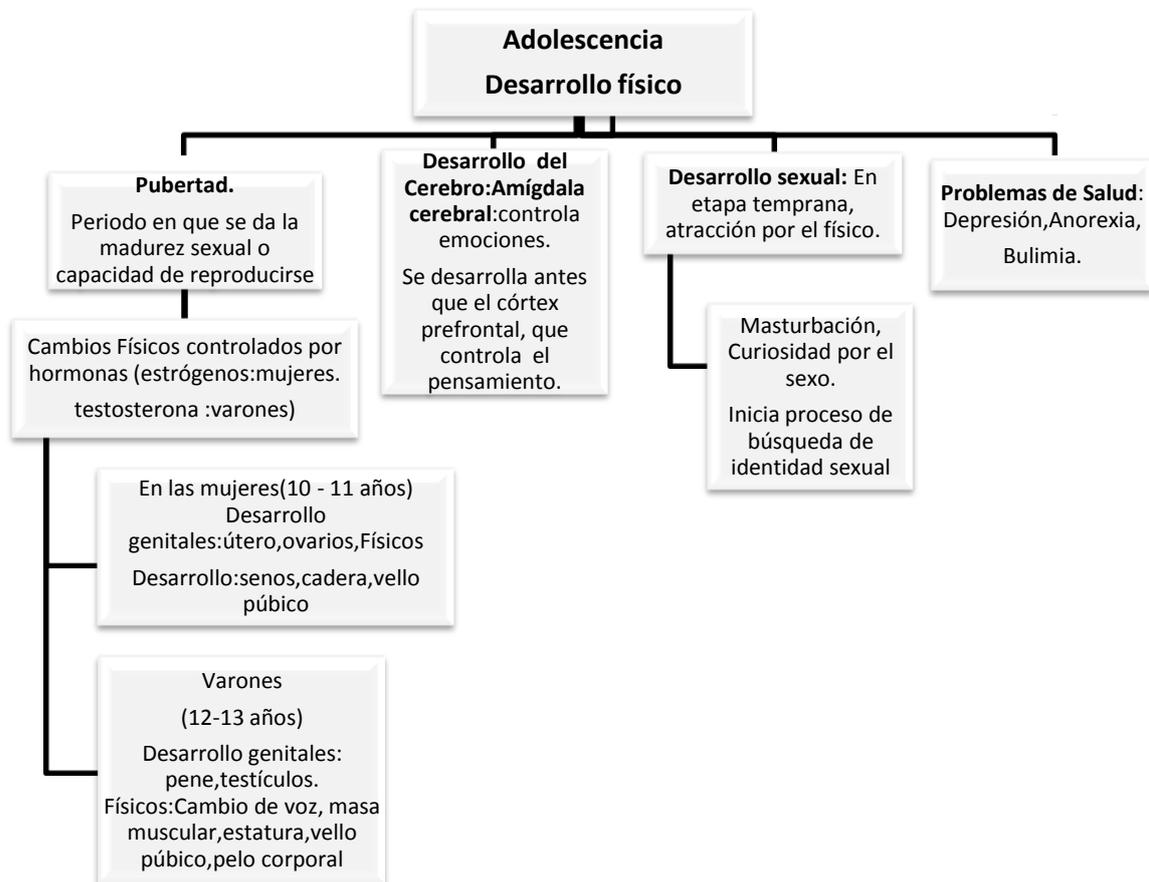
ESQUEMAS DE ADOLESCENCIA



Etapas De la adolescencia (Según OMS y otros autores: Ceboratev (2003); Rice, (2005))

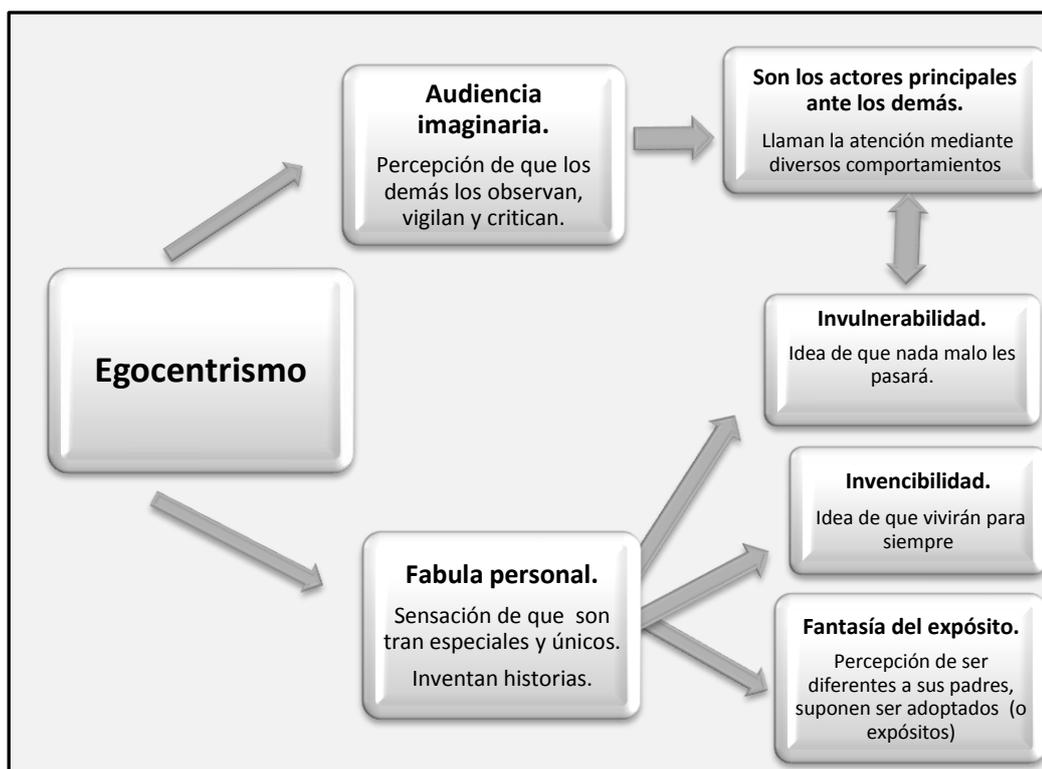
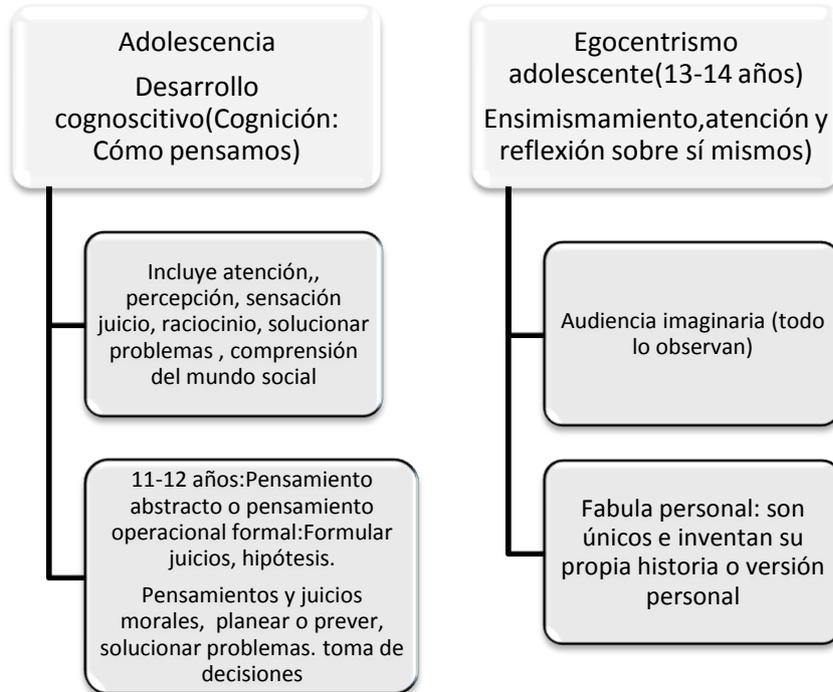


Esquema Desarrollo adolescente,

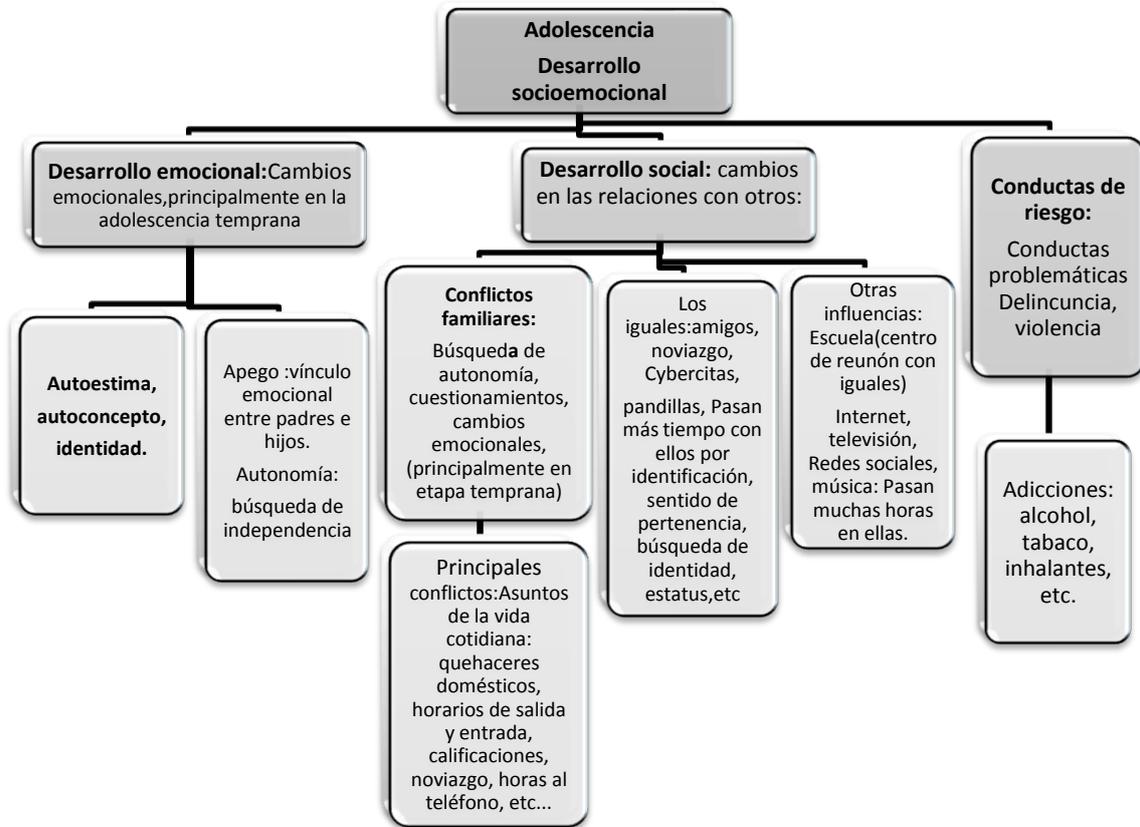


Desarrollo Físico de la adolescencia

Desarrollo cognoscitivo y egocentrismo adolescente



Esquema del Desarrollo socioemocional



Esquema del desarrollo emocional en relación con autoestima, autoconcepto e identidad

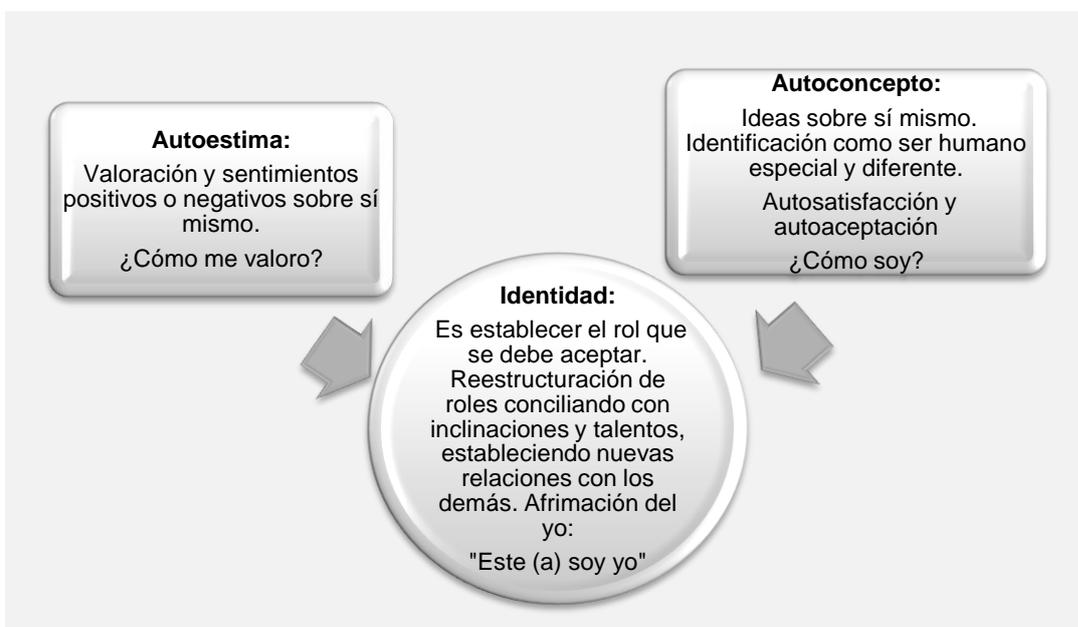


Diagrama de estudio. Tipos de formación de la identidad propuestos por Marcia

Tipo	Descripción	Efectos en el adolescente
Exclusión	Se hacen compromisos sin tomar muchas decisiones	Se manifiesta un mínimo de ansiedad, valores más autoritarios y vínculos positivos y sólidos con los otros
Difusión	Todavía no se hacen compromisos; se tiene poco sentido de dirección; se rehúye el asunto	A veces se abandona la escuela o se recurre al alcohol u otras sustancias para evadir la propia responsabilidad
Moratoria	Se pasa por una crisis de identidad o por un periodo de toma de decisiones.	Se sufre ansiedad ante las decisiones sin resolver; se lucha con opciones decisiones antagónicas
Consecución de la identidad	Se hacen compromisos después de superar una crisis de identidad	Se tiene sentimientos equilibrados por los padres y la familia; es menos difícil alcanzar la independencia

Esquema de los tipos de identidad

Sesión 3. ¿Qué significa ser familia? (Familia, 1ª parte)

La familia es un grupo de personas unidas por los vínculos del matrimonio, de parentesco, sanguíneos, o de adopción. Es el primer grupo social al que pertenecen los seres humanos y la principal influencia socializadora y transmisora de conocimientos, valores, actitudes, roles y hábitos, protección, compañía, seguridad, normas, códigos y reglas de conducta; que al integrarlos en la personalidad de sus miembros cumple el objetivo de adaptarlos a la sociedad

“Todas las personas necesitan vivir en familia pero para las niñas, los niños y los adolescentes es más importante porque en ella aprenden valores y hábitos; se sienten protegidos y amados “(Guía familias, SEP)

(Observa los esquemas que están al final de esta sección)

Ejercicios:

(Para trabajar en sesión)

I) Ahora que ya conoces más sobre la familia, contesta las siguientes preguntas:

1. Escribe con tus propias palabras ¿qué es la familia?

2. Escribe ¿cuáles son las funciones de la familia?

3. ¿Qué tipo de familia tienes?

II) Escribe tus comentarios sobre la sesión:

¿Qué aprendí?

¿Cómo me sentí?

¿Qué me llevo de la sesión?

III) Tarea para trabajar en casa:

1. Reflexiona como esta integrada tu familia.

- ¿Quiénes son sus miembros?
- ¿Con quienes cuentan?
- ¿Que personas los apoyan?
- ¿Cómo es su convivencia, cómo se llevan?
- ¿Quién trabaja?
- ¿Quiénes estudian?
- ¿Quién atiende la casa y a los hijos?

2. Busca fotografías en las que aparezcan todos los miembros de su familia. Pégalos al centro de una cartulina para realizar un cartel. Escribe alrededor de las fotografías algún pensamiento positivo, por ejemplo: “MIS HIJOS SON LO MAS IMPORTANTE”.

(Lo anterior muestra algo de la dinámica familiar de tu familia)

2. Escribe las funciones que se realizan en tu familia

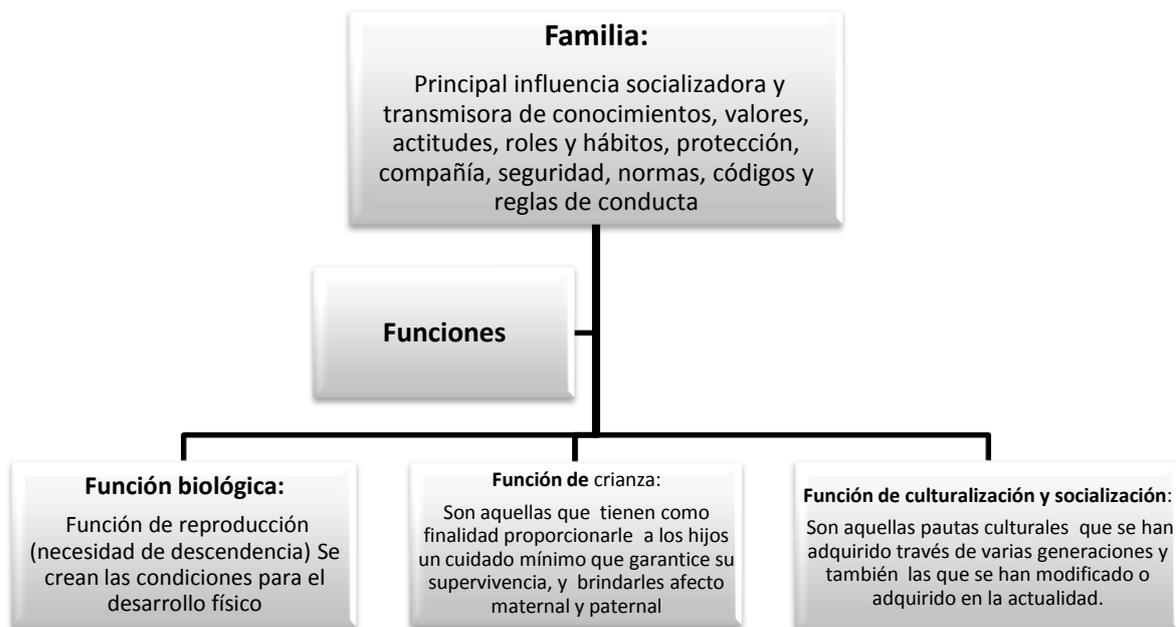
3. Crees que tu familia es funcional o disfuncional (consulta el esquema que está al final de esta sección)

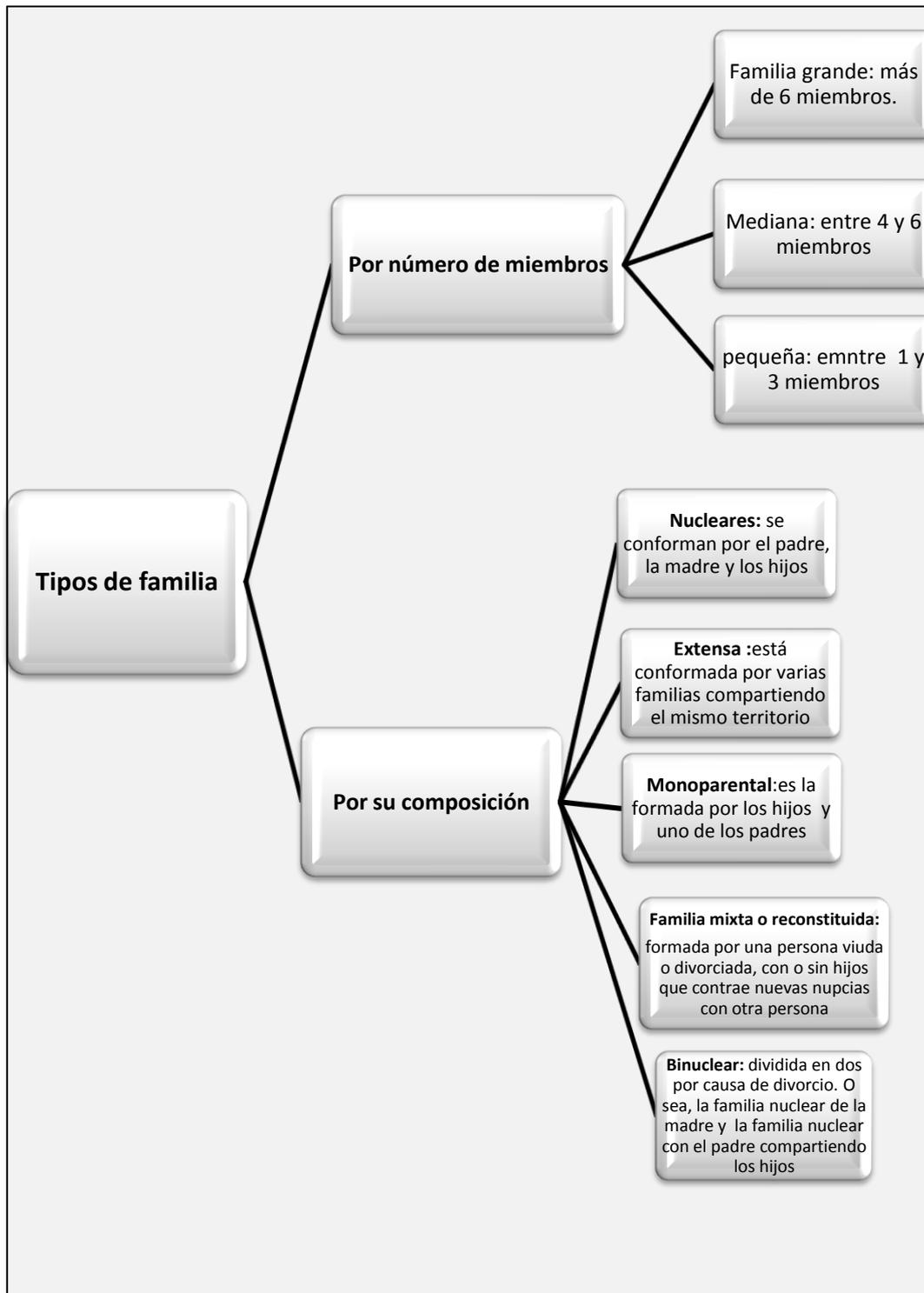
Sí_____ No_____ ¿Por qué?

4. Según el ciclo vital de la familia, identifica en qué etapa estás del ciclo y anota las características que tienes

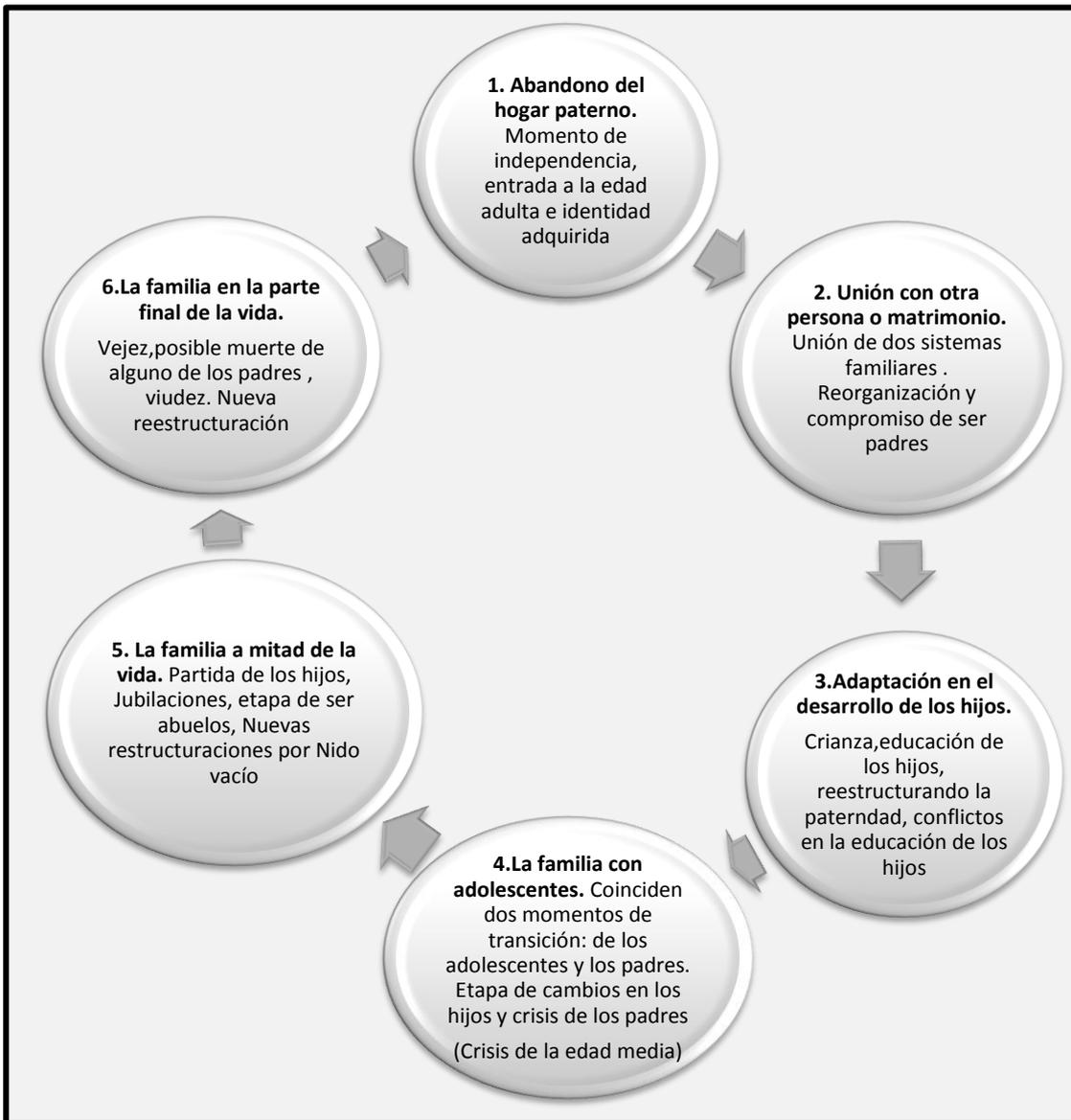
(Consulta los esquemas de ciclo vital 1 y 2 de la familia)

Esquema de la familia y sus funciones

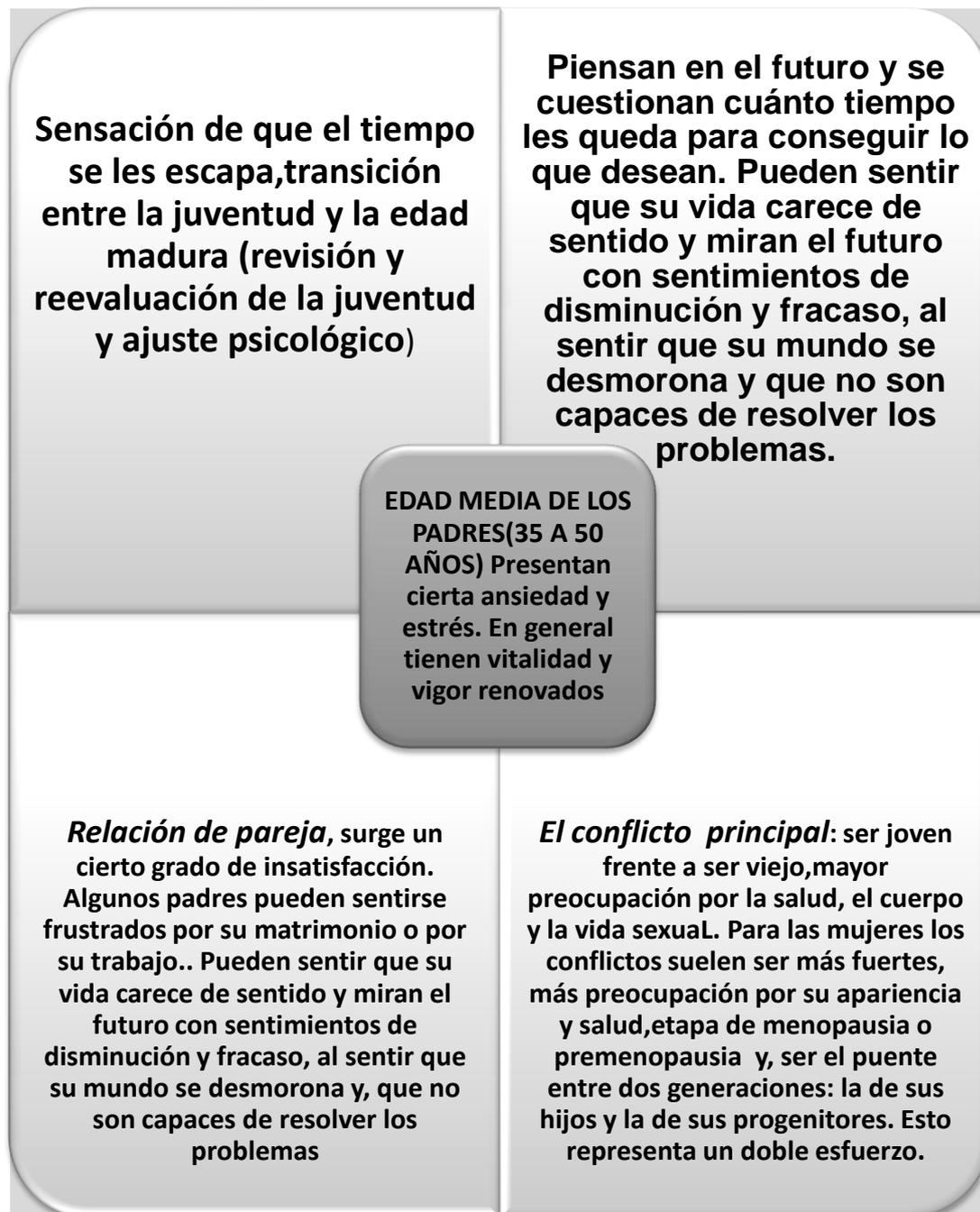




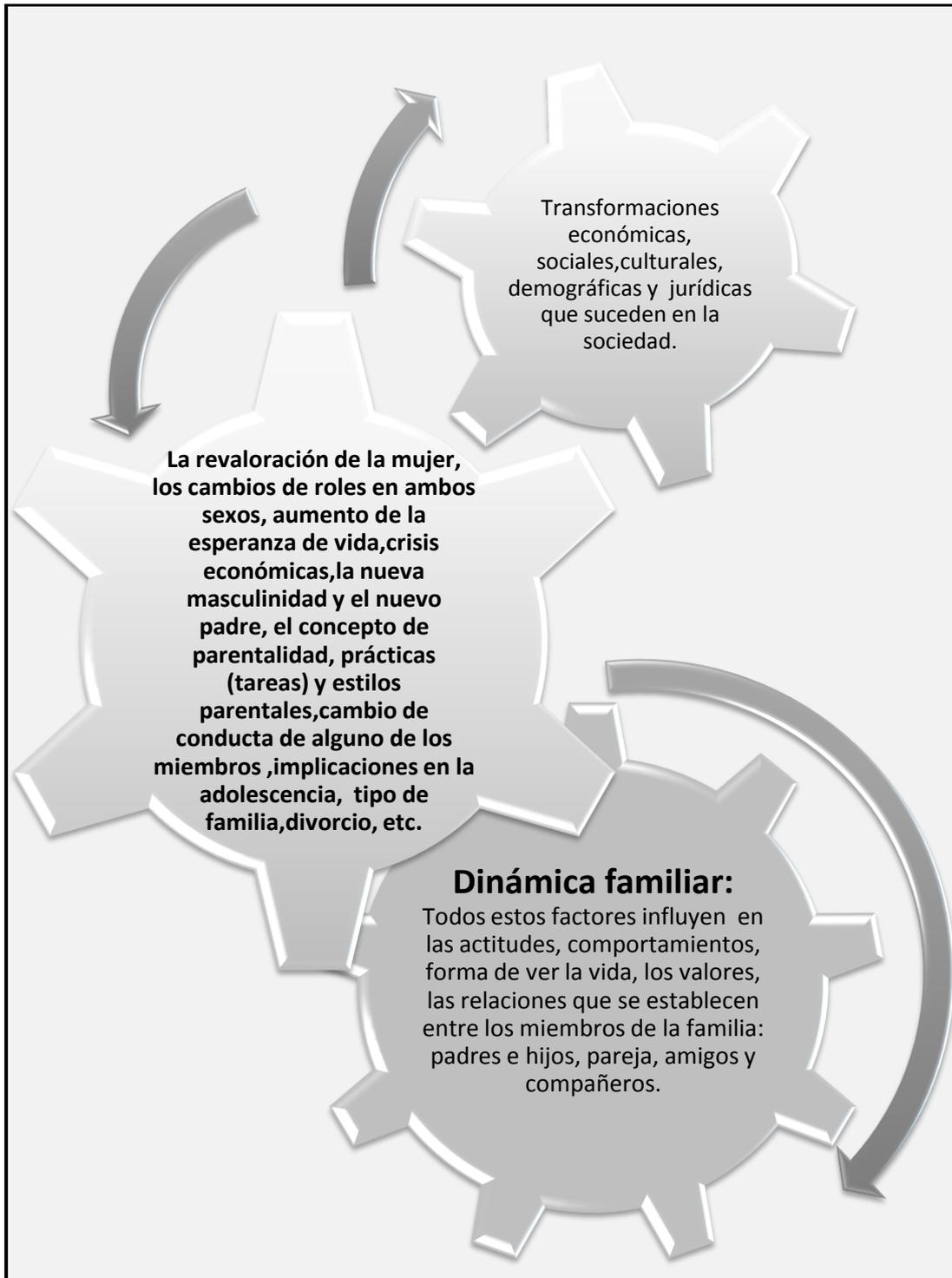
Esquema de los tipos de familias



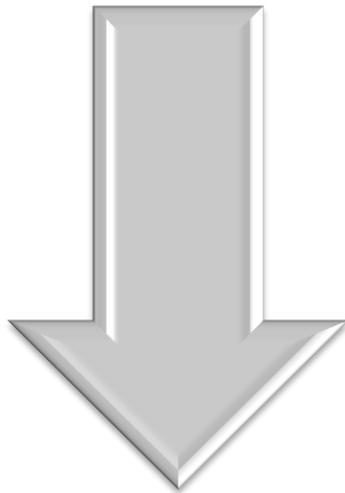
Ciclo vital de la familia (1)



*Esquema del ciclo vital de la familia (2)
Algunos rasgos de los padres en la crisis de la edad media*



Dinámica familiar



Familias disfuncionales: Viven con conflictos constantes, fuertes resistencias al cambio, contínuas amenazas de separación, ausencia de reglas o bien, reglas poco explícitas, límites confusos, problemas afectivos, mal funcionamiento social. Generalmente no buscan soluciones.



Familias funcionales cumplen con las funciones de satisfacer necesidades de crianza, biológicas, cultura y socialización, amor, comprensión, apoyo. Cuando surgen conflictos, crisis y problemas buscan soluciones.



Familias funcionales y disfuncionales

Sesión 4. ¿Que forma es esta de relacionarnos? (familia, 2ª parte)

Quando existen problemas o conflictos entre esposos (cónyuges) es inevitable que los hijos sufran las consecuencias. Sin embargo, esto sucede en todas las familias, lo importante es saber detectar los problemas, y buscar soluciones.

Ejercicios

(Para trabajar en sesión)

1) Escribe sobre lo que experimentaste en la dinámica

¿Qué sentiste?

2) ¿Qué conflictos o problemas tenías o tienes con tu esposo (a) recordaste?

3) ¿Piensas que has fallado como esposo (a)? Sí _____ No _____ ¿En qué?

4) ¿En qué crees que afectaste a tus hijos?

5) ¿Te pudiste perdonar? Si ____ No ____ ¿Por qué?

Los hijos resultan afectados por las emocionales del conflicto entre sus padres y aunque éstos intenten mantener separados sus problemas, de sus funciones como padres, eso no resulta efectivo. Los hijos siempre se dan cuenta y sufren.

La pareja debiera adquirir la capacidad de monitorear y autorregular sus emociones a fin de “minimizar los efectos sobre sus hijos. Así como buscar resolver sus conflictos de manera positiva. Si no pueden resolver sus problemas solos, es necesario que busquen ayuda profesional.

Papá, mamá recuerda:

Tú formaste una familia, y la pareja que tienes tú la elegiste y los hijos que tuvieron no son una casualidad, son los hijos que debían tener. Alguna vez te has preguntado: ¿Por qué estamos todos juntos como familia? ¿Por qué me tocaron estos hijos? ¿Por qué me tocó este esposo (a)?

Entre todos forman un grupo en el que todos están para quererse, para respetarse, comprenderse, tolerarse., cuidarse, etc. Pero sobre todo para aprender unos de otros y a la vez aprender a ser mejores justamente a base de cometer errores y aciertos

La familia perfecta no existe, esposos perfectos tampoco, hijos perfectos menos. Existen familias que tienen problemas y aprenden de ellos, al enfrenarlos y buscar soluciones y a pesar de las dificultades se mantienen unidas luchando contra toda adversidad.

Tarea.

1) Reflexiona sobre lo anterior y escribe lo que piensas:

2) Has una lista de los principales conflictos que has tenido con tu pareja y plantea soluciones

Lista de conflictos	Soluciones

3) Escribe todo lo bueno (positivo) que has sido como esposo(a) y como padre (madre)

Lo positivo como Esposo(esposa)	Lo positivo como padre(Madre)

Recuerda:

Tú familia es muy importante y mantener relaciones afectivas positivas entre tú y tu esposo(a) y tus hijos a veces resulta difícil. Cuando ocurran momentos difíciles y estés enojado o frustrado con algún miembro de tu familia hazte la pregunta: ¿Qué son estas formas de relacionarnos? Ten por seguro que algo bueno ocurrirá.

Esquemas de relación conyugal y conflictos conyugales

Relación conyugal: Relación entre esposo y esposa.

Relación adecuada: Debe haber unidad, satisfacción entre esposos, adaptabilidad y equilibrio.

Son parejas funcionales las que tienen liderazgo democrático, hacen negociaciones, los roles y las reglas son estables y flexibles.

Los hijos que viven en un hogar funcional, se sienten seguros, queridos y aceptados.

Conflictos entre cónyuges

Parejas y familias con niveles desequilibrados de adaptabilidad y conflictos con niveles altos.

Forman una relación caótica, con problemas de liderazgo, son rígidas e inflexibles, sin posibilidades de negociación; las decisiones son impuestas e impulsivas, los roles estrictamente definidos y las reglas no cambian

Los hijos se sienten confundidos, inseguros, culpables de los problemas de sus padres y su comportamiento se ve afectado



Esquema de conflictos conyugales

2) Mi idea de matrimonio era

(Cómo te llevarías con tu esposo (esposa))

3) Mi idea de educar a mis hijos era:

4) ¿Pensaste en educarlos igual como te educaron a ti? Si_____ No_____

¿Por qué?

5) ¿Y si resultó como pensaste o deseabas que fuera tu familia?

Si_____ No_____

¿Cómo es ahora tu familia?

6) ¿Qué deseas para tus hijos respecto a su futuro?

II) De acuerdo al cuadro siguiente Anota cuál es el estilo parental con el que más te identificas y anota las características.

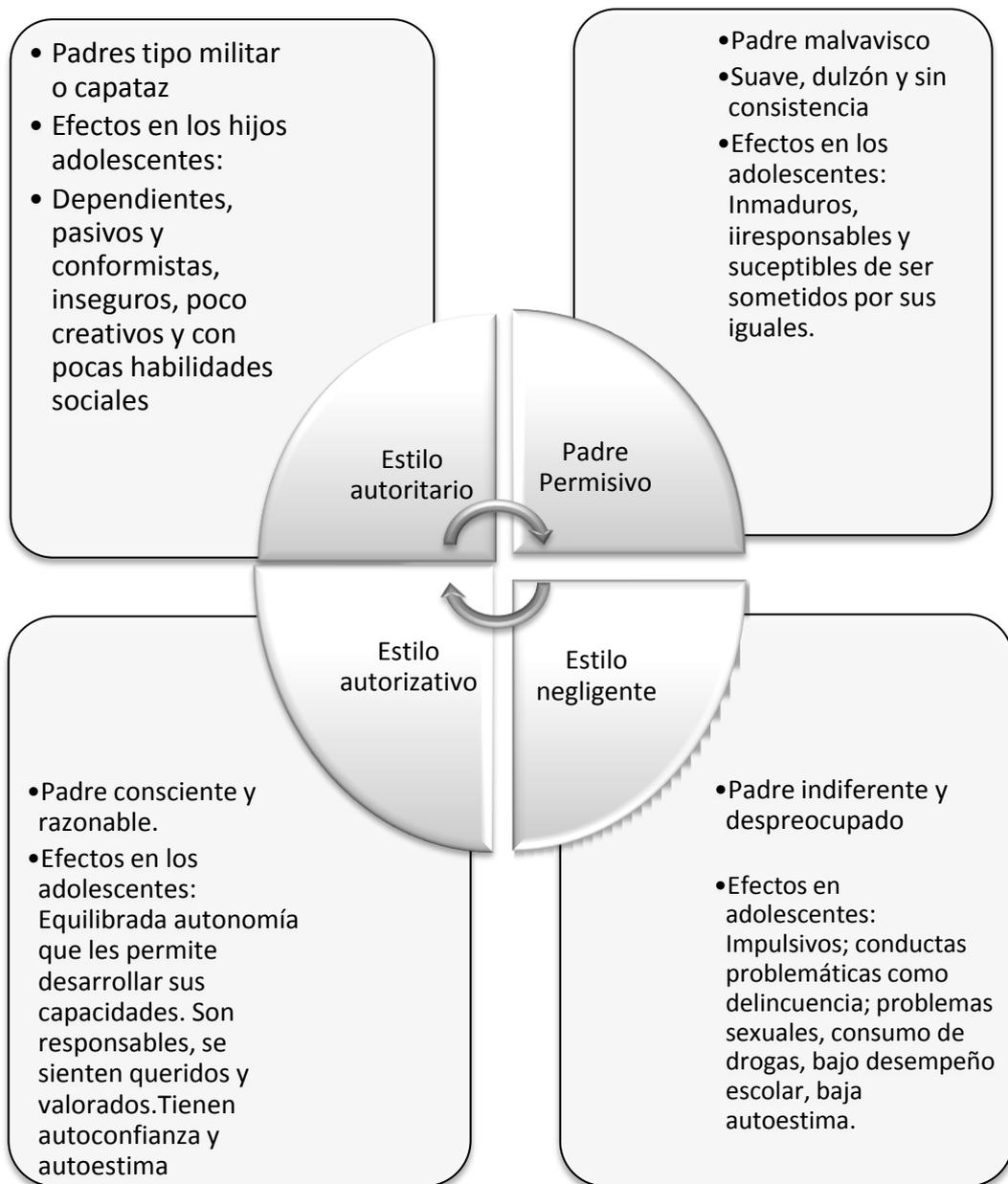
Después anota las características con las que te identificas que están dentro de los otros estilos.

Hay que tener en cuenta que los estilos parentales se basan en dos aspectos: **el control**, que es el grado de exigencia que se aplica a los hijos y el **afecto o apoyo**, que es el grado de calidez, apoyo o aceptación que se les da a los hijos. Observa los esquemas y analiza sobre el grado de control y afecto o apoyo que se da en cada estilo parental.

	Alto control (Alta exigencia)	Bajo control(Baja exigencia)
Alto nivel de afecto y aceptación	AUTORIZATIVO (Más equilibrados, democráticos)	PERMISIVO (Padres consentidores)
	<p>Son padres exigentes pero flexibles, cálidos y afectuosos, Toman decisiones conscientes. Ofrecen apoyo a sus hijos. Con una eficaz autoridad: Aplican normas y límites claros. Imponen roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. Aplican consecuencias Favorecen la iniciativa de sus hijos. Fomentan el respeto mutuo. Aceptan y respetan los derechos de sus hijos. Mantienen una comunicación abierta También tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones de por qué deben comportarse de una manera en particular y comunican las razones de cualquier castigo que pueden imponer. Permiten que el hijo exprese sus emociones, pero ofrecen guía. Ayudan a encontrar soluciones, ponen el ejemplo.</p>	<p>Padres poco demandantes , flexibles y complacientes. No establecen normas ni marcan límites. Son benignos y aceptan los impulsos y acciones de sus hijos</p> <p>Su tendencia es evitar castigos y liberarlos del control y la autoridad. Dejan que expresen sus emociones pero no los orientan ni ofrecen guía Respetan a su hijo, pero no son respetados como padres Ignoran, permiten, ceden, ruegan, suplican, sobornan, manipulan, sobreprotegen. Tienen miedo a que sus hijos los dejen de querer</p>
Bajo Nivel de afecto y aceptación	AUTORITARIO (Padres muy estrictos)	NEGLIGENTE (Padres indiferentes y despreocupados)
	<p>Son padres exigentes, rígidos y controladores. Represivos y arbitrarios. Exigen respeto pero no respetan a su hijo Firmes pero irrespetuosos. Reprimen las emociones de sus hijos. Demandan obediencia absoluta,</p> <p>Favorecen extremadamente la disciplina y el orden. No toleran objeciones. Ofrecen poca comunicación Ejercen rechazo sobre sus hijos y les aplican castigos como medidas disciplinarias. Critican, culpan, humillan ,comparan y castigan. Gritan, amenazan, golpean. Las frases más recurrentes de los padres, suelen ser “porque lo digo yo”, “se hace lo que yo digo, entre otras</p>	<p>Estos padres muestran conducta indiferente y de rechazo.</p> <p>No se involucran con sus hijos ni en sus asuntos escolares. No ponen normas ni los orientan. Pueden complacerles sus demandas; suelen complacerlos con halagos materiales. Son indiferentes y no ofrecen comunicación abierta.</p>

El siguiente esquema muestra de manera muy simple los cuatro estilos y los cuatro tipos de padres. Solo es una forma diferente de entender el tipo de estilo parental.

(El esquema está basado en parte en el libro de Rosa Barocio: Disciplina con amor para adolescentes)



El estilo con el que me más me identifico es:

Autorizativo ___ *Permisivo* _____ *Autoritario* _____ *Negligente* _____

Escribe las características que tiene el estilo con el que te identificaste:

Escribe las características de los otros estilos con los que también te identificaste

III) Escribe tus comentarios sobre la sesión: (si no terminas, hazlo de tarea)

¿Qué aprendí?

¿Cómo me sentí?

¿Qué me llevo de la sesión?

IV) Tarea

Reflexiona sobre lo que has aprendido en esta sesión y escribe las respuestas

1) ¿Cómo fueron mis padres, estrictos, permisivos, indiferentes o comprensivos y afectuosos?

2) ¿Estoy repitiendo la educación de mis padres o estoy en el polo opuesto?

3) ¿Mi pareja y yo tenemos el mismo estilo parental? Si _____ No _____

¿Por qué?

4) De acuerdo al estilo que identificaste anota qué cambios crees que debes hacer

Mamá. Papá: Si has encontrado errores, equivocaciones y, te sientes culpable, No olvides algo importante:

¡Nadie nace sabiendo ser padre!

Aprendemos conforme vamos avanzando en la vida junto con nuestros hijos. Te aseguro que estás en el camino de ser mejor madre, mejor padre. Porque estás luchando por ello, al estar intentando buscar soluciones en los conflictos con tu hijo(a) adolescente. A continuación encontrarás algunas reflexiones, afirmaciones y consejos que te puede ayudar:

Afirmaciones:

(Basadas en el Libro disciplina con Amor para adolescentes)

“Comprendo que mi hijo, como ser en desarrollo, necesita de mi guía y protección”

“Reconozco tu lugar de hijo y asumo respetuosamente el mío como padre”

“En la vida lo importante no es lo que sucede, si no lo que hacemos con aquello que nos sucede”

Otras ideas:

“Quien consiente a su hijo tendrá que vendarle las heridas,

a cada grito se le conmoverán las entrañas;

caballo no domado se vuelve salvaje,

hijo consentido sale terco;

no festejes sus gracias, y no llorarás con él,

al final no rechinarás los dientes.

No le des autoridad en su juventud, ni disimules sus locuras.”

(Eclesiástico 30,7-11)

“Padres, no irriten a sus hijos; edúquenlos, más bien en la disciplina e instrúyalos en el amor de Dios,” (Efesios 6,4)

El esquema siguiente presenta información más completa sobre los estilos parentales, así como las consecuencias en los hijos.

	Alto control	Bajo control
Alto nivel de afecto y aceptación (Alta Responsividad y sensibilidad)	Autorizativo	Permisivo
	Características: Exigentes pero flexibles, cálidos. Ofrecen apoyo a sus hijos. Aplican normas y límites claros. Imponen roles y conductas maduras y adecuadas a su edad. Favorecen la iniciativa .Fomentan el respeto mutuo. Aceptan y respetan sus derechos. Mantienen una comunicación abierta También tratan de razonar con sus hijos, dando explicaciones de por qué deben comportarse de una manera en particular y comunican las razones de cualquier castigo que pueden imponer	Características: Padres poco demandantes y flexibles. No establecen normas ni marcan límites. Cuando llegan a hacerlo, no le dan seguimiento. Son benignos y aceptan los impulsos y acciones de sus hijos. Su tendencia es liberarlos del control, de la autoridad .Así como evitar castigos. Tampoco los orientan. Tienen miedo a que sus hijos se enojen con ellos o dejen de quererlos.
	Consecuencias en los hijos: Efectos positivos en la socialización, autoestima y bienestar psicológico. Suelen ser interactivos, hábiles y con iniciativa en sus relaciones. Son alegres, cariñosos, autocontrolados y cooperativos con adultos y con sus iguales. Tienen éxito académico y casi en todo. Específicamente en adolescentes: Tienen una equilibrada autonomía, que les permite desarrollar sus capacidades y ser responsables. Se sienten queridos y valorados tienen autoconfianza y una adecuada valoración personal	Consecuencias en los hijos: Efectos socializadores negativos. Dependientes y agresivos, antisociales, con dificultad de regular su comportamiento. Son hijos sobreprotegidos, indisciplinados, egocéntricos, dominantes, con bajos niveles de madurez y éxito personal. Específicamente en adolescentes: Inmaduros, irresponsables y susceptibles de ser sometidos por sus iguales
Bajo nivel de afecto y aceptación (Baja responsividad y sensibilidad)	Autoritario	Negligente
	Características: Exigentes, rígidos y controladores. Demandan obediencia absoluta, Favorecen extremadamente la disciplina y el orden. No toleran objeciones. Ofrecen poca comunicación. Ejercen rechazo sobre sus hijos y les aplican castigos como medidas disciplinarias.	Características: Muestran conducta indiferente y de rechazo. No se involucran con sus hijos, ni en sus asuntos escolares. No ponen normas, ni los orientan. Pueden complacerles sus demandas, generalmente con halagos y cosas materiales. Son indiferentes y no ofrecen comunicación abierta.
	Consecuencias en los hijos: Efectos negativos en la socialización. Autonomía, espontaneidad y creatividad limitadas. Suelen mostrarse hostiles, temerosos, reservados, poco comunicativos y poco afectuosos con baja autoestima, desconfianza y conductas agresivas, Específicamente en adolescentes: Son dependientes, pasivos y conformistas, inseguros, poco creativos y con pocas habilidades sociales.	Consecuencias con los hijos: Baja autoestima, bajo nivel de capacidades cognitivas, bajo desempeño escolar, baja autonomía. No se sienten importantes para sus padres y con sensación de abandono Específicamente en adolescentes: Impulsivos, conductas problemáticas, como delincuencia, actividades sexuales, consumo de drogas y alcohol. También ausentismo escolar.

Tabla2. Estilos parentales. Basada en: Arnett(2008); Barocio(2004); Cerezo, Casanova, Torre y Villa, (2011); Craig, (2009); Gaxiola, Frías, Cuamba, Franco y Olivas (2006); Iglesias y Romero(2009); Izzedin y Pachajoa(2009); Ramírez,(2008); Santrock (2006); Torio, Peña y Rodríguez,(2008)

Sesión 6. Este es mi estilo y esto es lo que hago (Prácticas parentales)

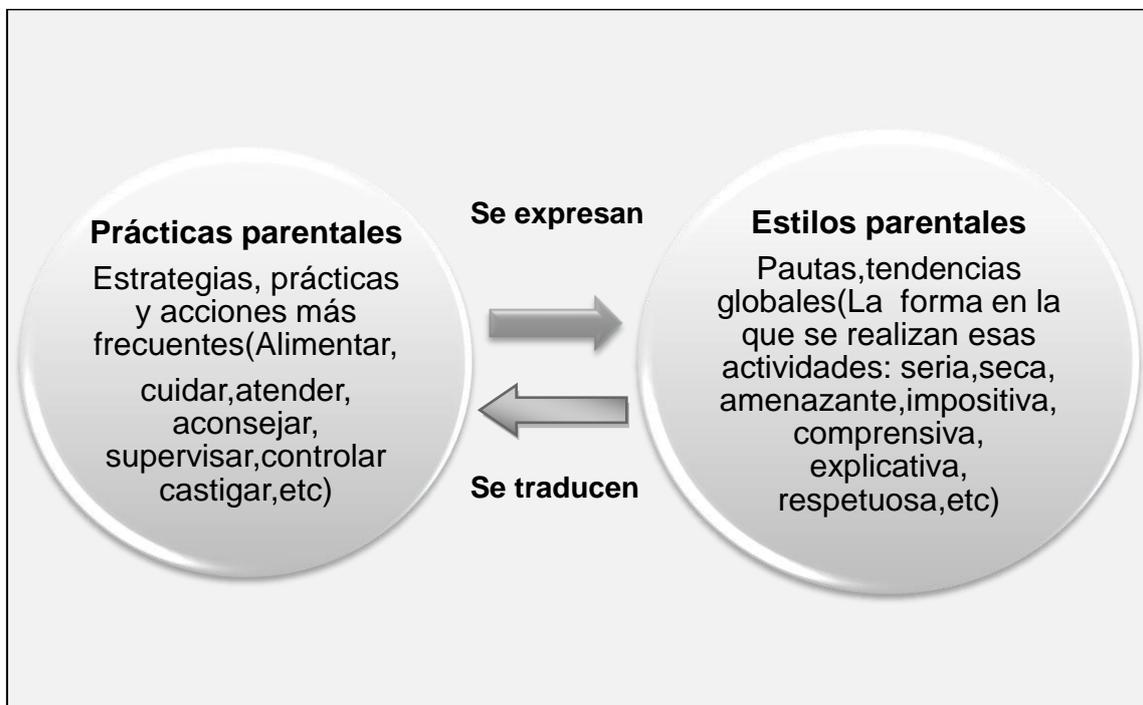
En la sesión anterior aprendimos que existen ciertos estilos o tendencias que los padres tienen para educar a sus hijos. De acuerdo a esto, los padres realizan ciertas conductas o acciones sobre sus hijos.

Para entender esto, pensemos en una persona que tiene un estilo sport para vestir, entonces usará jeans, playeras, tal vez colores alegres, etc. Sus acciones le llevarán a buscar la ropa que le gusta, cuando vaya de compras irá a las tiendas que tienen la ropa que le gusta.

En el caso de los estilos parentales, los padres actúan con sus hijos según su estilo, realizarán acciones según sus tendencias, creencias, gustos, preferencias etc. A esas acciones se les llama prácticas parentales.

Así por ejemplo, un padre o una madre autoritarios, poco afectuosos y exigentes, realizarán acciones como regañar, sermonear, criticar, amenazar y exigir a sus hijos. Tal vez lo hagan de manera fría, seca.

Observa el siguiente esquema para comprender la relación entre estilos y prácticas parentales



Ejercicios

(Para trabajar en sesión)

I) Escribe con tus propias palabras, qué son las prácticas parentales

II) Tarea:

Reflexiona sobre todas las acciones que tienes con tus hijos, sobre todo con tu hijo adolescente y escríbelas.

Control

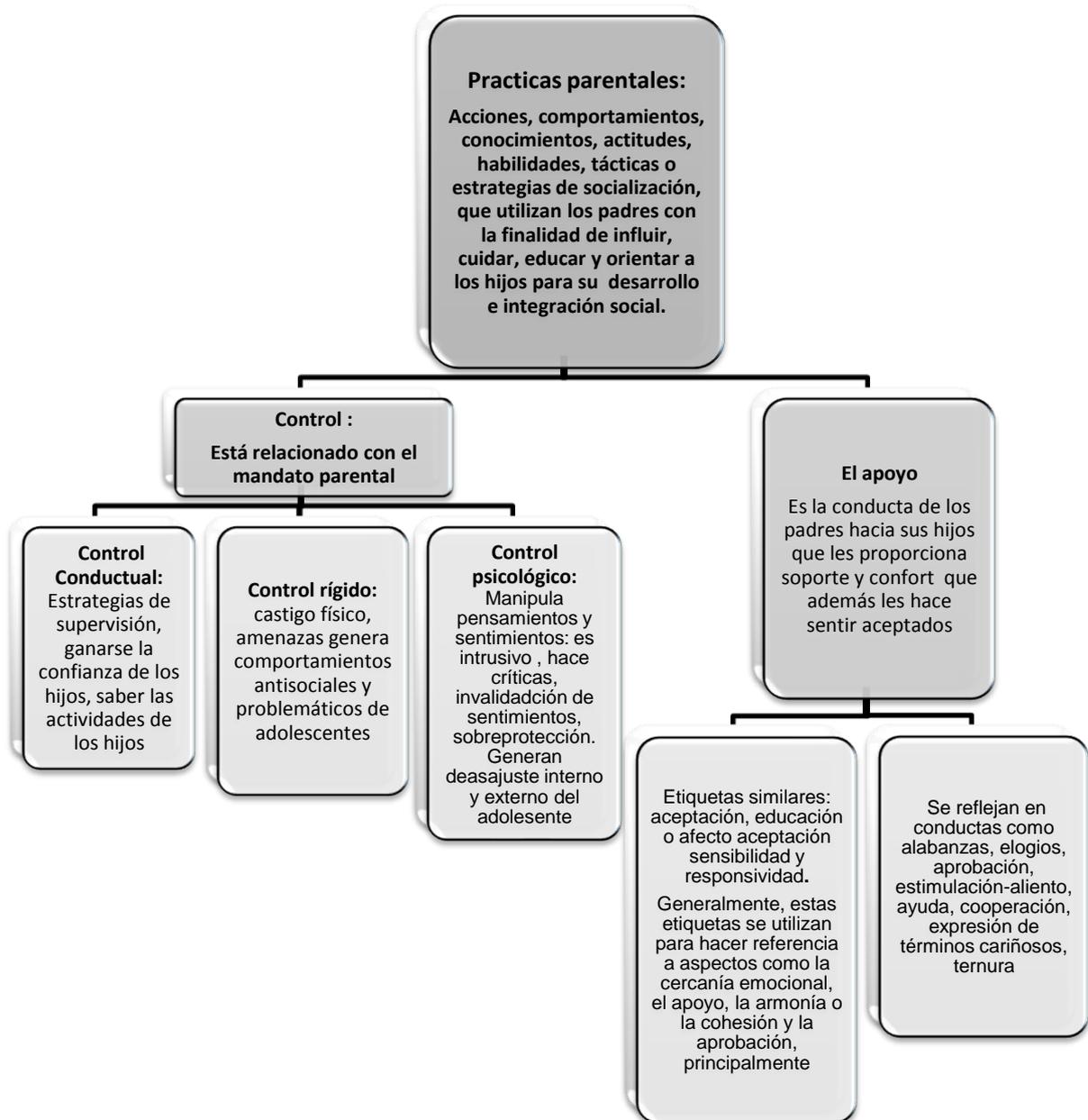
Acciones	Si	No	Cómo lo hago
vigilo			
superviso			
castigo			
amenazo			
Doy confianza			
Conozco las actividades de mi hijo(a)			
Conozco a sus amigos(con quien anda)			

Acciones	Si	No	Cómo lo hago
Golpeo			
Critico			
Invalido sus sentimientos			
Sobreprotejo			
Regaño			
Insulto			
Grito (alzo fuerte la voz)			

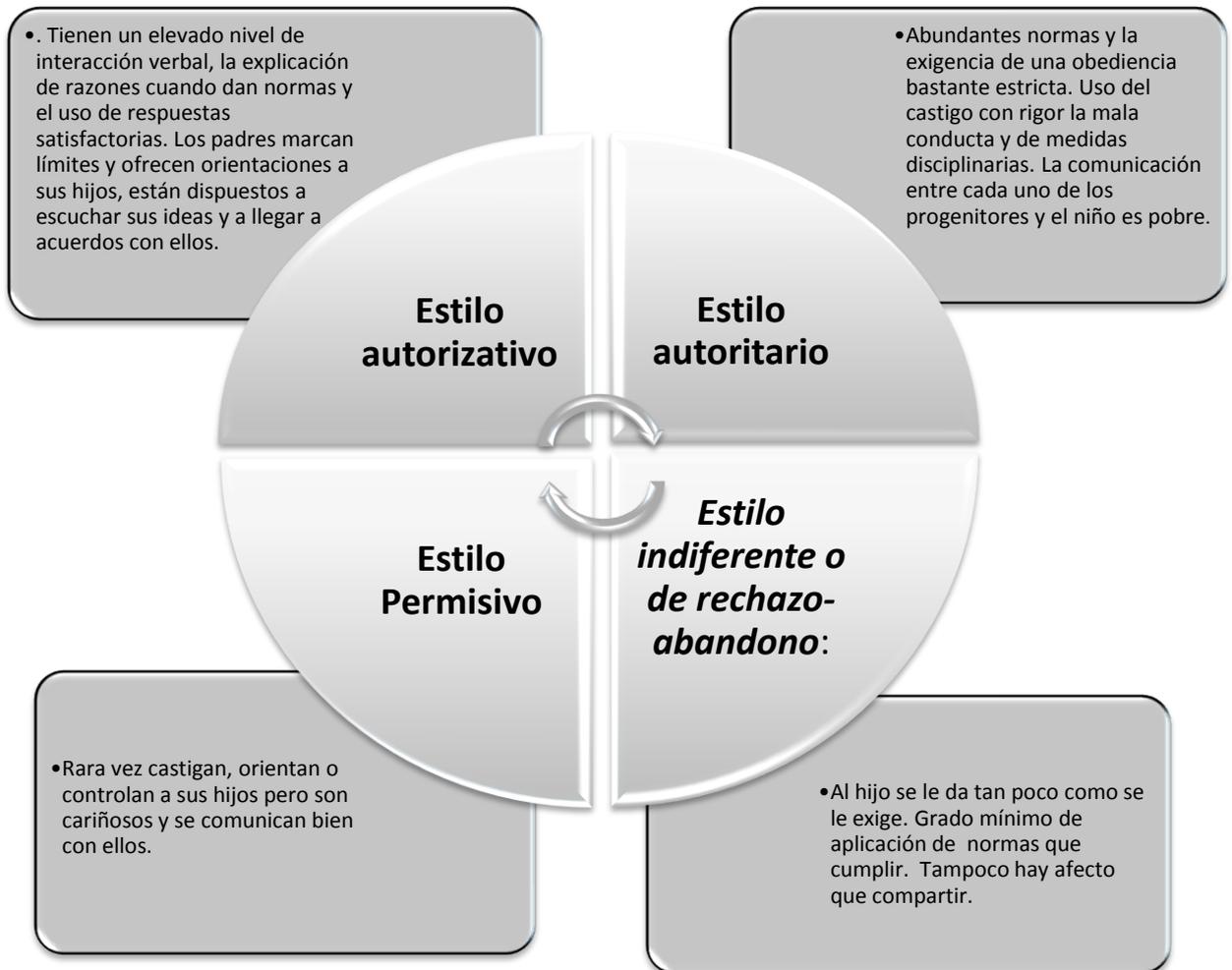
Apoyo

Acciones	Si	No	Cómo lo hago
Apruebo sus acciones			
Felicito, elogio			
Motivo, aliento			
Doy afecto			
Me comunico			

Recuerda que nadie nace sabiendo ser padre. Si en esta sesión encuentras algunos errores, piensa que esta es una oportunidad para cambiar. Si encontraste aciertos, ¡felicítate!



Prácticas parentales, control y apoyo.



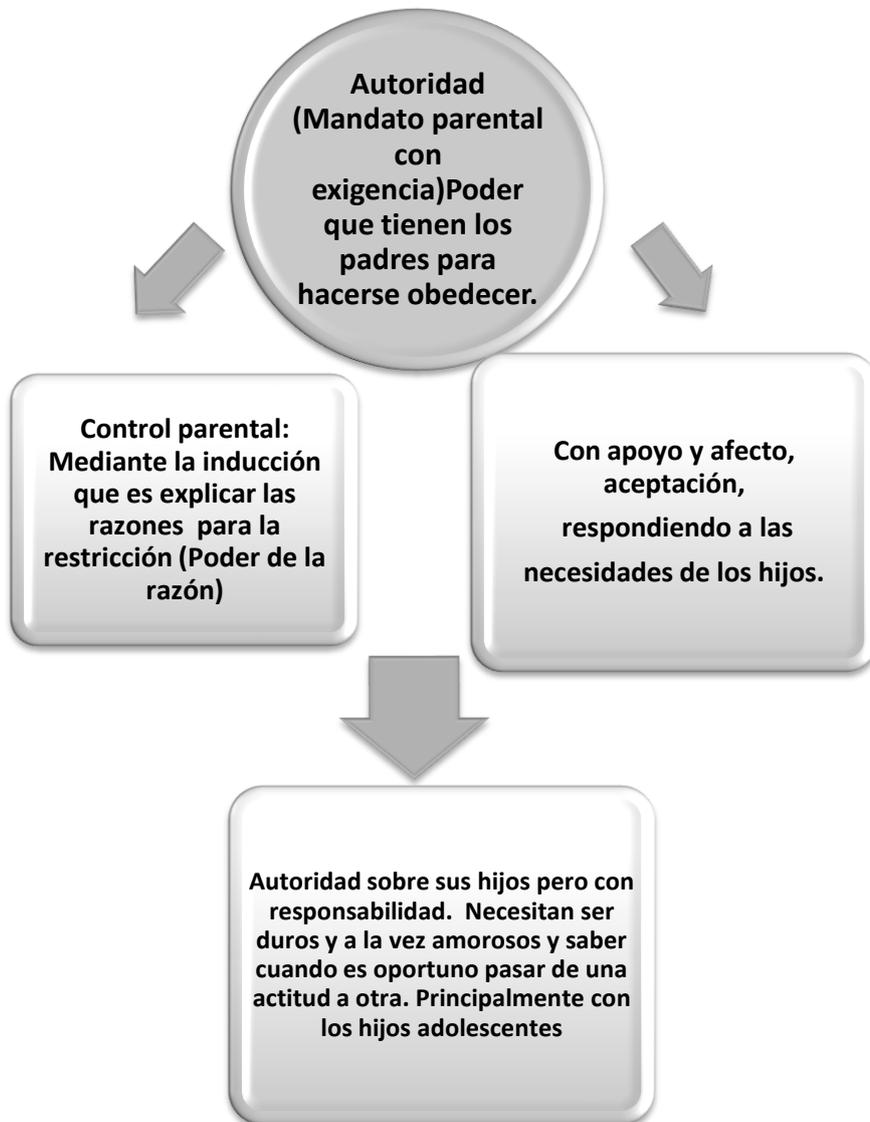
Esquema de los efectos de las prácticas parentales, de acuerdo a los estilos parentales

Sesión 7. Una adecuada y eficaz autoridad: Estilo autoritativo o democrático (Técnicas y estrategias para aplicar autoridad)

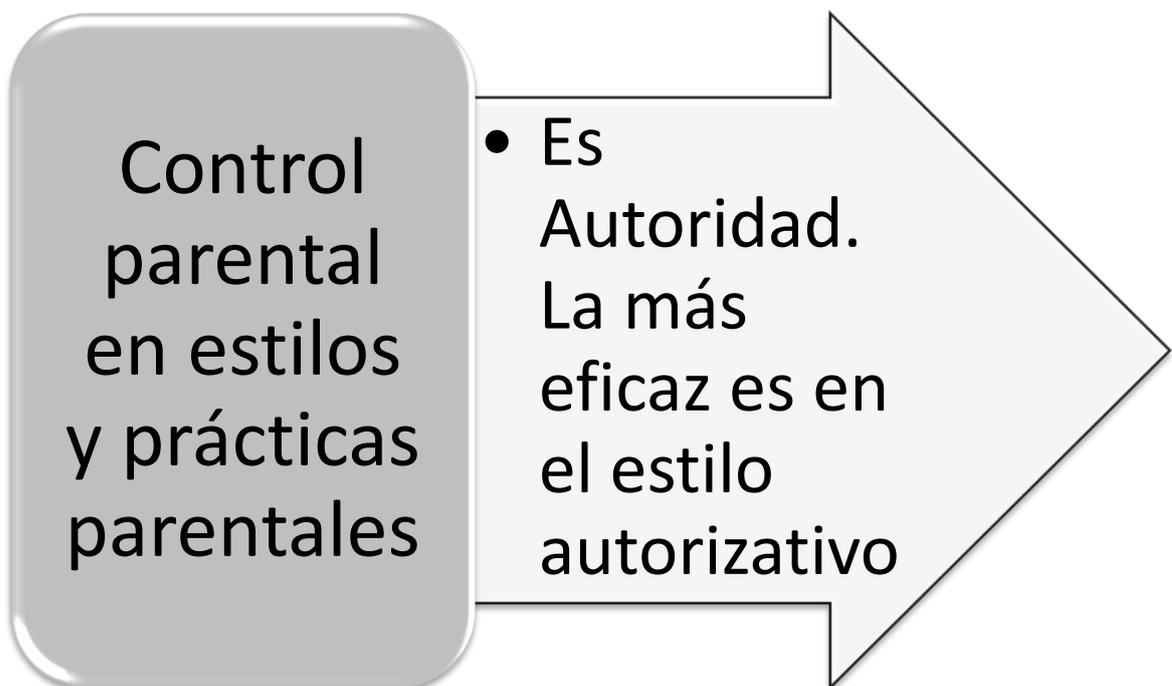
Saber mandar, lograr que nuestros hijos adolescentes nos obedezcan y nos respeten, resulta muchas veces difícil. Todavía más difícil es que nuestros hijos hagan lo que les pedimos no solo por pedírselos, sino más bien, que lo entiendan, lo razonen y lo hagan convencidos.

En esta sesión aprenderemos qué es autoridad, cómo se relaciona con el estilo autoritativo o democrático respecto al control y apoyo. Así como algunas técnicas que nos facilitarán esta labor de ejercer una adecuada autoridad.

Iremos trabajando con los esquemas:



Esquema de autoridad y su relación con el control y apoyo



Esquema sobre el control que debe aplicarse a los adolescentes



La autoridad adecuada y eficaz, utiliza el poder de la razón (Explican sus razones y hacen razonar a sus hijos)

Los padres no se rinden ante los caprichos de sus hijos

No tienen miedo a perder su amor



Afirmación de poder (poder de los padres para que sus hijos obedezcan)

En exceso es perjudicial

En adecuada medida es benéfica



Alta exigencia

Ver que se cumpla lo que se pide

Pero con flexibilidad

Para ejercer una adecuada y eficaz autoridad

**Los padres deben unificar sus criterios
(estar unidos, evitar diferencias de
criterios)**

**Tomar en cuenta el sexo de los hijos.
Las mujeres adolescentes son más
emocionales**



Utilizar principios educativos universales (funcionan y se aplican en todo el mundo)

*Comprender la
necesidad que
tiene su hijo de
ser apreciado
(Valorado)*

**Amor y
aceptación
incondicionales**

*Fomentar respeto
mutuo*

*Sea un buen
ejemplo*



Principios específicos para los padres

**Capacidad de
comunicarse**

**Capacidad de
controlar las
emociones**

**Tratarse bien,
cuidarse, mimarse,
darse un tiempo**

Técnicas y prácticas para ejercer adecuada y eficaz autoridad

Pensar en el futuro ,visualizar si se quiere evitar que el adolescente sea inmaduro e inexperto cuando sea adulto.

Sobre todo, es importante que los padres piensen si se quieren evitar rabietas y lamentaciones



Preguntas que ayudan a ejercer una adecuada y eficaz autoridad

¿Cuál es el mayor bien para mi hijo?, ¿Por qué quiero cambiar esta situación? ¿Son justas las peticiones?

¿Las comprende mi hijo? .¿Qué adulto quiero formar? ¿Qué aprenderá mi hijo con esto?



Para aplicar técnicas y estrategias eficaces:

Hay que dirigir sus actividades imponiéndole roles y conductas maduras de acuerdo a su etapa de desarrollo

De acuerdo a su edad, así como su grado de madurez.



Hay que saber cuando soltar y cuando jalar

Sin perder de vista el objetivo: supervisar, monitorear y vigilar

Hay que observar y desarrollar nuestra intuición para saber dar responsabilidades

A mayor maurez, mayor responsabilidad

Ejercicios: (Para realizar en la sesión).

Escribe tus comentarios acerca del cambio de película que hiciste.

1) ¿Qué tipo de autoridad has aplicado a tus hijos?

2) ¿Qué tipo de autoridad vas a aplicar?

3) ¿Cómo visualizaste el cambio de película? Escribe todo lo que pensaste, cómo lo imaginaste, etc.

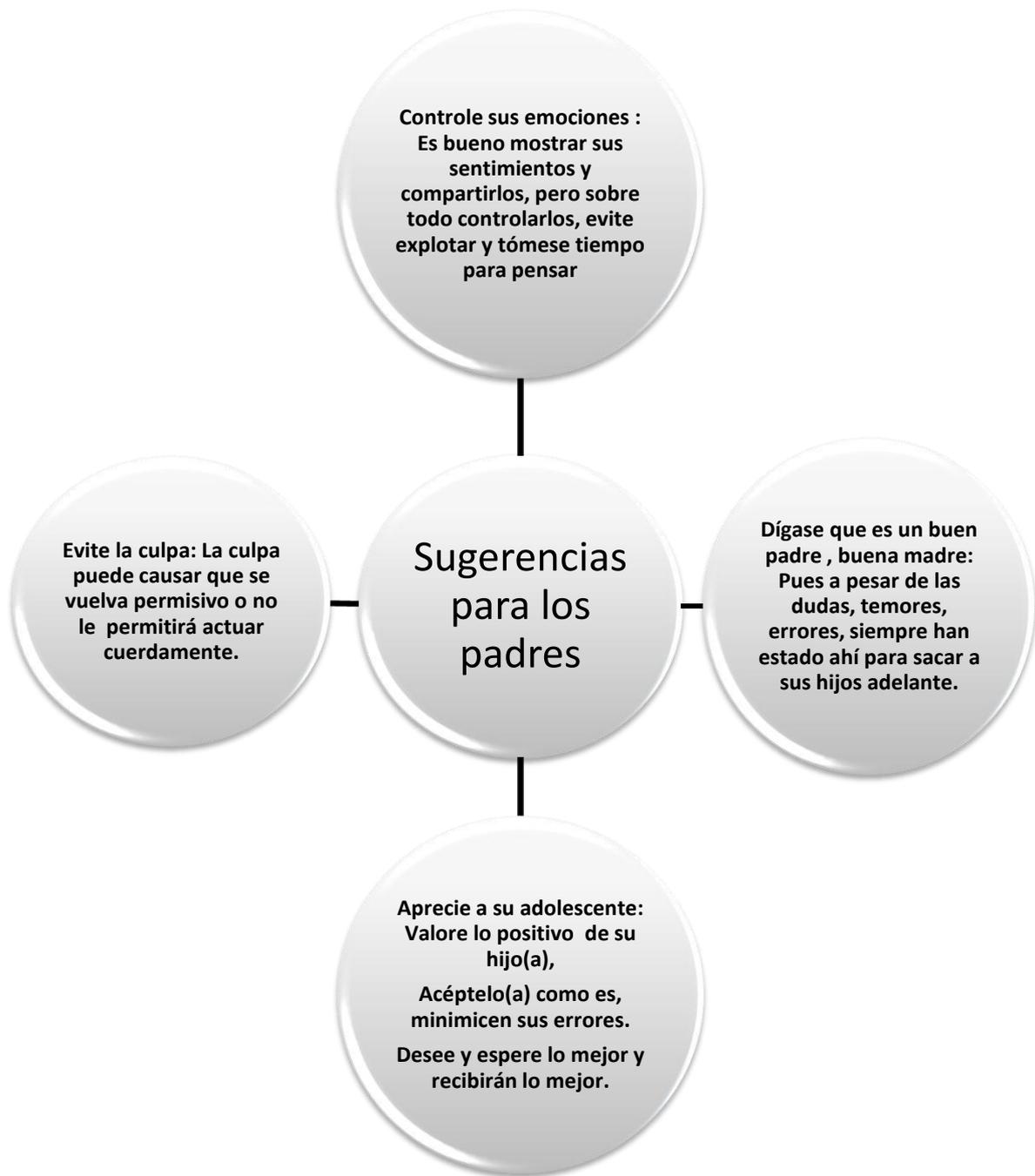
Tarea:

1) Arma un plan o escribe todo lo que puedas sobre la forma en que piensas aplicar tu autoridad con tu hijo(a) adolescente

¿Qué cambios vas a hacer? ¿Cómo piensas empezar? Escribe tu plan de cómo piensas empezar a ser un padre o madre con autoridad

Mi plan de autoridad es:

En qué tiempo

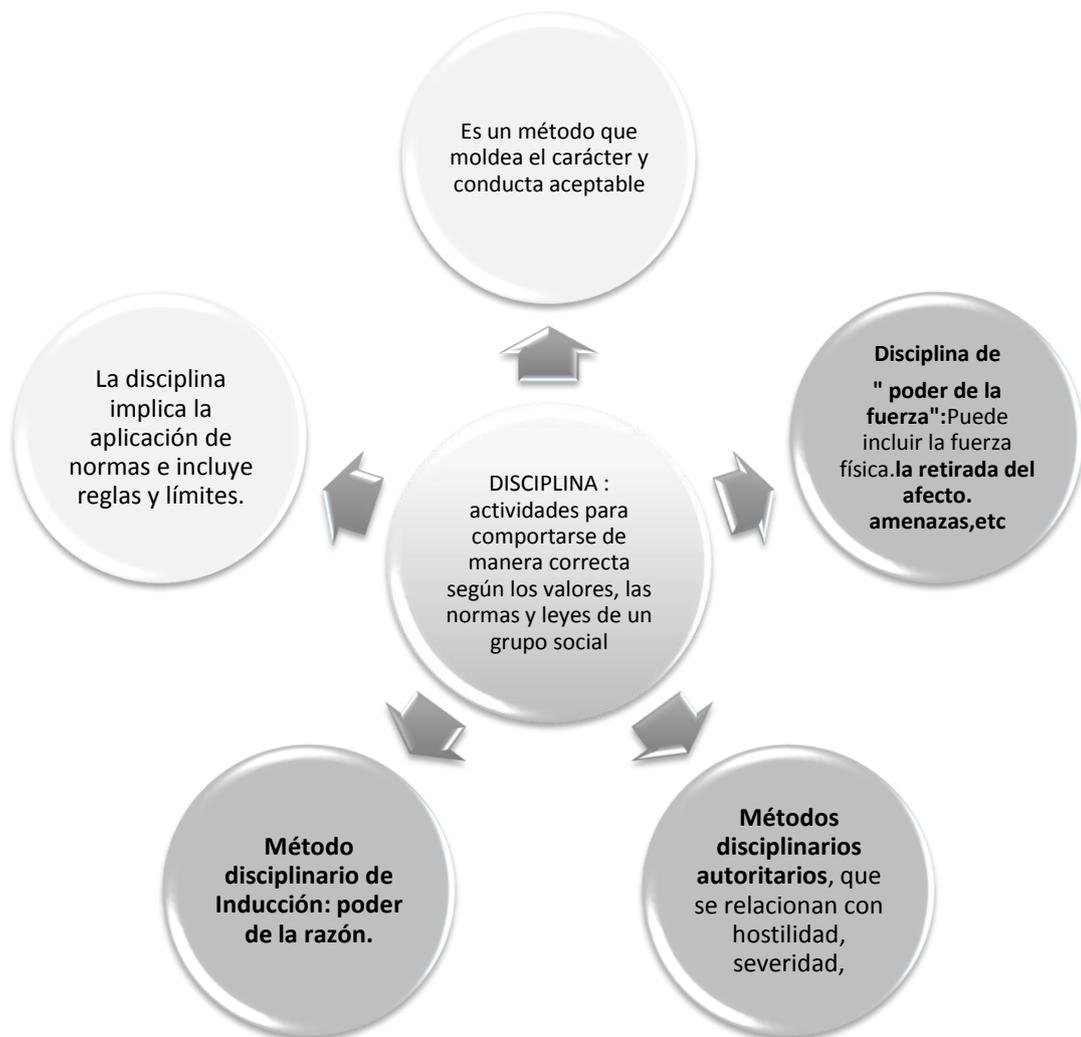


Esquema sobre sugerencias prácticas para los padres

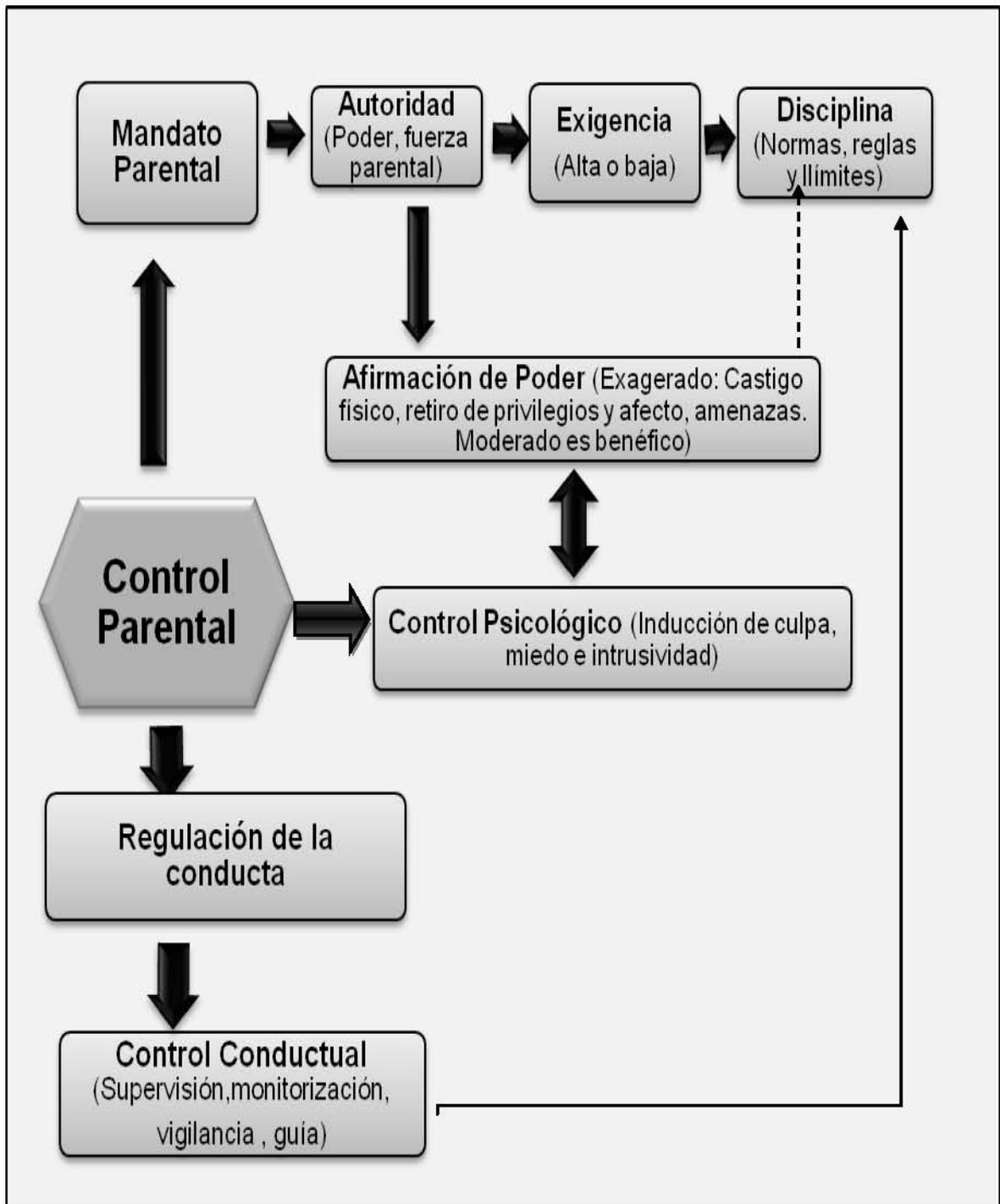
Sesión 8. Disciplinando a mi hijo(a): disciplina, control y autoridad

Ya hemos escuchado que la familia es quien educa a los hijos(as) para que aprendan a convivir respetando tanto a sí mismos como a los demás. La disciplina es el medio por el cual podemos lograr que nuestras hijas e hijos se comporten de manera correcta, adecuada y con respeto, mediante la aplicación de normas, reglas y límites.

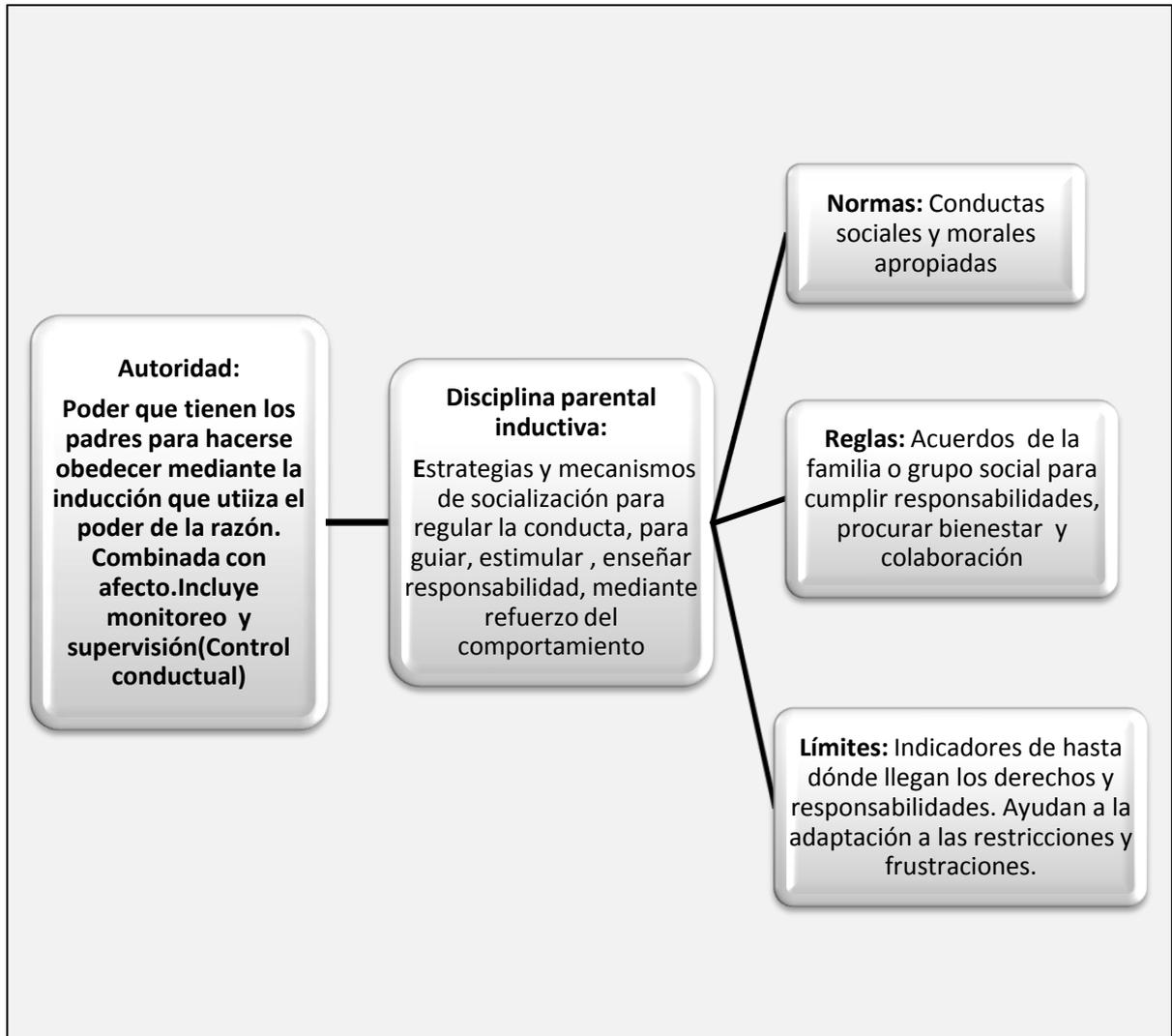
En esta sesión conoceremos sobre disciplina, su relación con las normas reglas y límites. Sin olvidar que la autoridad adecuada y eficaz debe estar presente cuando de educar a los hijos se trata.



Esquema de disciplina, sus diferentes formas y métodos.



Esquema del control parental y su relación con la autoridad.



Esquema de autoridad, disciplina inductiva, normas, reglas y límites, según el estilo autorizativo.

Cuando disciplinamos a nuestros hijos(as) les estamos enseñando a que ellos mismos logren un aprendizaje sobre lo que es correcto, sobre un adecuado comportamiento. Además, aprenderán a autocontrolarse.

Por eso es importante que seamos razonables, constantes y afectuosos al aplicar normas, reglas y límites:

Ejercicios (Para trabajar en sesión)

1) Escribe con tus propias palabras qué es disciplina

2) ¿En tu familia, se aplica disciplina?

Si_____ No_____ ¿Cuál?

3) ¿Que se te ocurre que puedes empezar a hacer para implementar disciplina en tu casa?

Errores frecuentes al establecer disciplina en casa:

No hay reglas claras

Las reglas se aplican algunas veces y de distinta manera

No hay consecuencias por violar las normas

Se usan golpes y malos tratos

No hay orden, horarios fijos, ni límites

Reflexiona sobre lo anterior y piensa si en tu casa sucede... marca los que consideres que se dan en tu caso.

Tomado de "Guías familia" SEP
(2010)

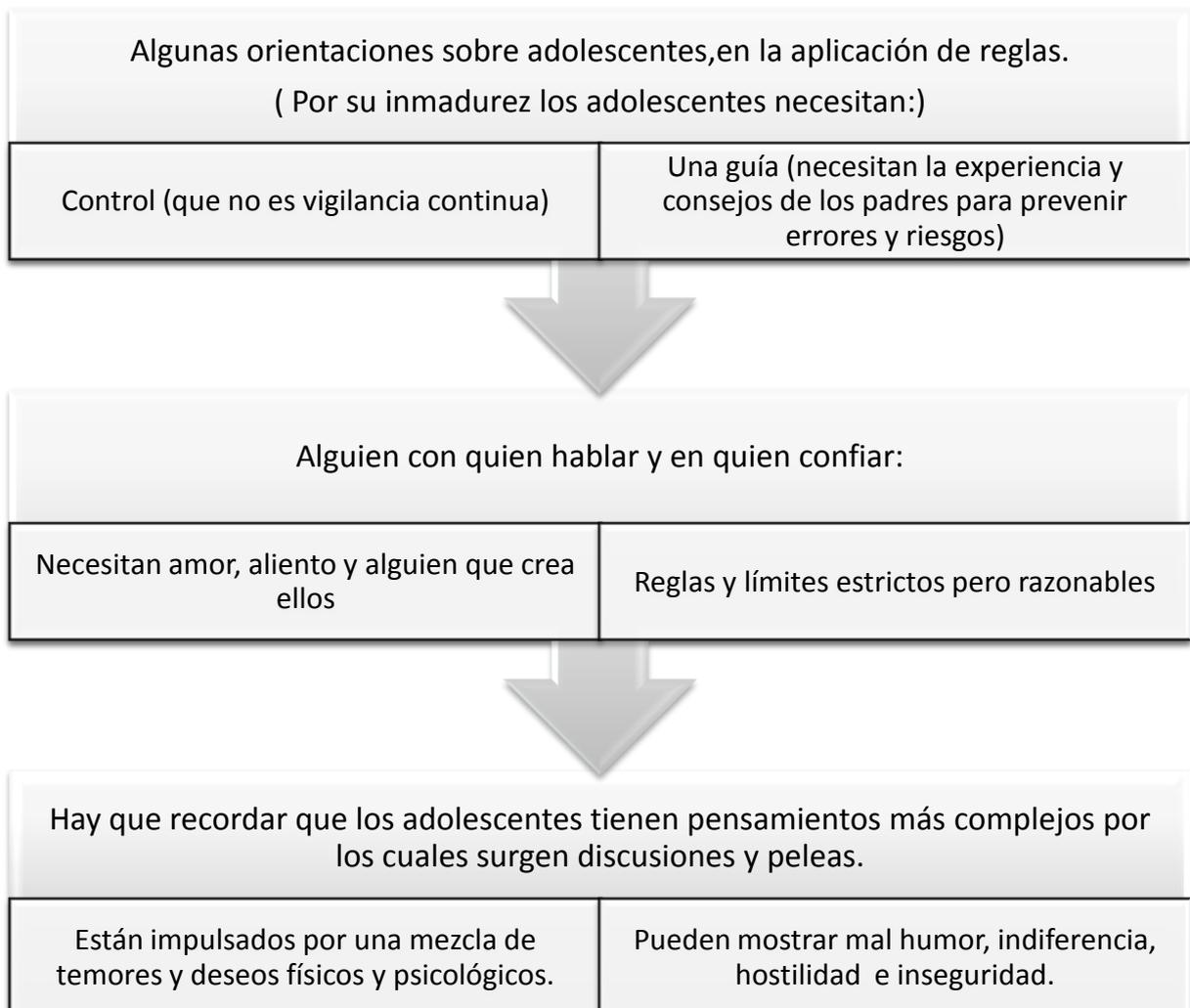


Sesión 9. Tema: Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (1ª parte.) Técnicas y estrategias para aplicar reglas

Ya hemos visto que en la aplicación de la disciplina, las reglas y límites son parte importante. En esta sesión aprenderemos sobre cómo aplicar reglas.

Recordemos que “las reglas son acuerdos que se establecen entre los miembros de la familia y su objetivo principal es “promover la colaboración en el cuidado de la casa y el cumplimiento de responsabilidades”. Mediante las reglas también se establecen límites claros al comportamiento de los hijos” (Morales, Flores, Barragán & Ayala, 1998)

Ahora veremos algunos temas sobre la aplicación de reglas:



Recomendaciones clave en la aplicación de reglas:

Las reglas funcionan cuando los padres son consistentes y congruentes con su aplicación

Los padres deben ser un buen ejemplo y deben respetar las reglas acordadas.

Si cumplen o no, hay que actuar de manera inmediata



Cuando se atienden las preguntas anteriores y se contemplan los motivos y las razones :se puede armar una estrategia

Una estrategia es la anticipación y preparación de un objetivo.

Se puede armar un esquema disciplinario que tenga como base una autoridad firme y afectuosa.



Si se logra lo anterior, los hijos aprenderán a autodisciplinarse, autocontrolarse para prevenir las consecuencias de sus acciones.

Habrán aprendido que si y que no pueden hacer, el respeto por los otros y por sí mismos y una buena convivencia con los demás

Si se aplican las reglas de manera adecuada, razonada, con aceptación y afecto, con justicia. Los adolescentes responden de manera positiva, sin rebelarse.

Razones por la que se aplican las reglas:

Por seguridad (para evitar peligros y riesgos)	Para proteger la salud (Ante todo aquello que atente con su salud física y emocional)	Para mantener la armonía y bienestar dentro de la familia.
--	---	--



Para favorecer la vida social de los hijos. Un adolescente que no sabe convivir, puede ser rechazado por la sociedad

Para favorecer su autoestima y autocontrol (Esto les permitirá adquirir madurez)	Para el bienestar de la comunidad donde se vive y para protección de los derechos de los demás.	Para lograr un mejor aprovechamiento académico y recibir bienestar dentro de la escuela.
--	---	--



Otros motivos importantes para establecer reglas:

Para solucionar conflictos	Para que la familia tenga una buena relación, se fomente la colaboración, la responsabilidad y los hijos tengan claro que comportamientos están permitidos y cuáles no.
----------------------------	---

Para aplicar reglas:

Asegurarse que cumplan un propósito, que brinden seguridad y bienestar	Tomar en cuenta la edad, fase de desarrollo en que se encuentra el adolescente	Deben darse con claridad: Explicando exactamente qué es lo que se quiere. Explicando el problema que tienen y sus consecuencias si cumplen y si no cumplen las reglas
---	---	--



Preguntas claves para aplicar reglas:

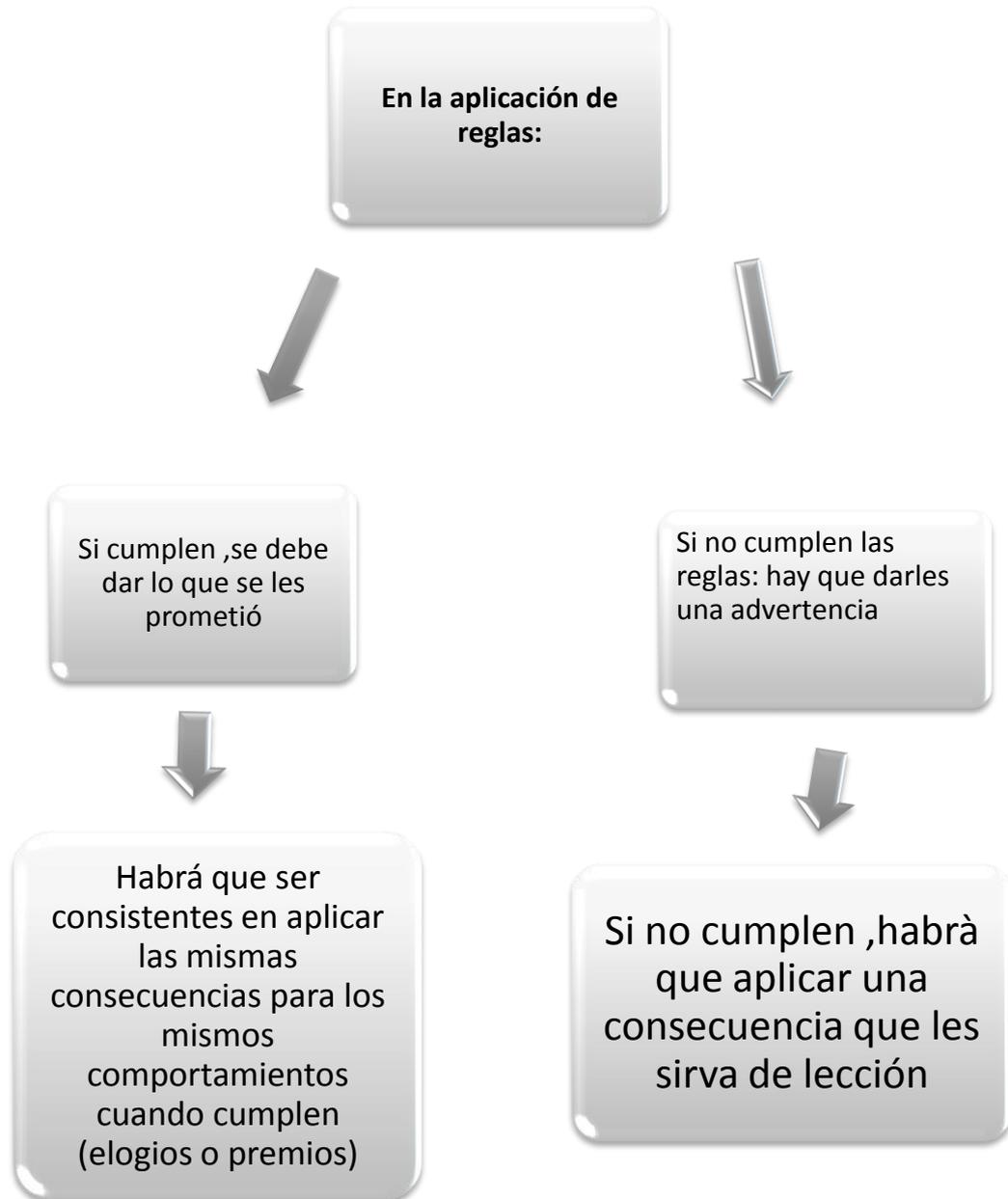
¿Qué reglas son importantes para mi hijo en esta etapa de su desarrollo?, ¿Qué requerimientos, basados en estas reglas y expectativas, puedo hacer de una manera razonable?	¿Por qué elijo estos requerimientos en concreto?, ¿Tienen sentido?. Habrá que plantear estímulos e incentivos positivos en lugar de hacer demandas como "no hagas " o "no debes"	¿Tienen por propósito la seguridad de mi hijo, su tranquilidad mental y su socialización, o solo mi conveniencia?
--	---	--



Otras preguntas clave:

¿Cómo voy a imponerlas? (Es necesario establecer prioridades)	¿Son necesarias estas reglas?, ¿Son justas?, ¿Las comprende mi hijo(a)?, ¿Sabe qué ocurrirá si las infringe?	¿Aplico con justicia estas reglas?, ¿Lo hace también mi pareja?, ¿Estamos de acuerdo mi pareja y yo?
--	---	---

Aplicación de consecuencias:



Para aplicar las consecuencias habrá que utilizar la regla de las tres "R"

A graphic of a target with concentric circles is positioned on the left side of the table, partially overlapping the first three rows.

Aplicación de las tres "R": Relacionada; Respetuosa y Razonable	
Relacionada:	<ul style="list-style-type: none">• La consecuencia que se aplica debe estar relacionada• Con la acción o comportamiento para que se responsabilice
Respetuosa	<ul style="list-style-type: none">• Para que sean consecuencias y no castigos• Hay que evitar amenazar, sermonear, gritar, aconsejar o sentenciar.
Razonable	<ul style="list-style-type: none">• Hay que tomar en cuenta la edad del adolescente• Y su proceso de desarrollo
Aplicar consecuencias es educar y ayudar a que los adolescentes se responsabilicen	<ul style="list-style-type: none">• No es una venganza para que paguen por lo que han hecho• Ni es para que los padres muestren su poder

Ejemplos

Relacionada:

“Un chico adolescente estaba enojado y rompió la silla, la consecuencia no puede ser que se quede sin ver televisión o sin salir de su cuarto. Pues esto implica un castigo y el adolescente lo ve como algo injusto y arbitrario. La consecuencia idónea es que repare la silla o la reponga con su dinero.”

Respetuosa

“Tres adolescentes estaban encargados de lavar los trastes de refrigerio en la escuela pero, cuando terminaron, la maestra que supervisó la limpieza vio que había restos de jitomate en el techo y en una pared, cuando les preguntó sin enojo y sin carga emocional, lo que había pasado, ellos admitieron haber estado jugando y aventaron la comida.”

*“Consecuencia: La maestra les pidió que se quedaran después de la salida de clases a limpiar el techo y la pared. Cuando preguntaron por qué hasta la salida, la maestra les explicó que no podían perder tiempo de sus horas de trabajo de clases. La maestra pidió que uno de los padres se quedara con ellos, y cuando preguntaron por qué no un maestro, les contestó que los maestros tenían que irse a casa después de su trabajo. También quisieron saber por qué no lo podían hacer solos, y ella les explicó que porque había que usar una escalera para limpiar el techo y por **seguridad era importante que un adulto estuviera presente**”*

Razonable:

“A veces la reparación puede ser simbólica señala el siguiente ejemplo: *Damián juega la pelota en la sala y rompe un jarrón antiguo muy costoso.*

Consecuencia: *Deberá reponer el jarrón por uno más barato pero, con su dinero”*

Es importante lograr que el adolescente razone y encuentre sus propias soluciones:

Maestra: José, rompiste el cuadro del salón de los casilleros al patear el balón, ¿qué necesitas hacer?

José: Reponerlo.

Maestra: ¿Cómo lo vas a reponer?

José: Pues me lo voy a llevar para cambiarle el vidrio.

Maestra: ¿Cuándo consideras que lo puedes traer reparado?

José: No se, tal vez en una semana.

Maestra: Hoy es martes, entonces el próximo martes lo traes, ¿de acuerdo?

José: Está bien

Y se puede añadir:

Maestra: José, si el próximo martes no lo traes, ¿cuál va a ser la consecuencia?

José: Si todavía no lo tienen listo en la vidriería, traigo una nota con la fecha de entrega.

Maestra ¿Y si ya estaba listo?

José: Me regreso a casa por él y tengo falta injustificada en la clase que pierda. Maestra: ¿Es un acuerdo?

José: sí.

Ahora que hemos visto cómo aplicar reglas, haz el siguiente ejercicio:

Piensa en alguna regla que creas se pueda aplicar en tu hijo(a) adolescente, anota cómo le vas a hacer y piensa en la consecuencia posible, tanto si la cumple o no.

Regla	Cómo lo voy a hacer	Consecuencia (Si la cumple o no)

También es posible que determines las reglas para la familia, por ejemplo:

Reglas	Lunes	Martes	miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Levantarse temprano							
Lavar trastes							

Puedes anotar las consecuencias si se cumplen y si no se cumplen las reglas. Incluso firmar acuerdos.

Ejercicio:

Analiza los problemas o situaciones en las que se requiera poner reglas con tu hijo(a) adolescente o en tu familia y aplícalas. Recurre a tus esquemas para ayudarte a pensar cómo, por qué y las consecuencias para establecer tus reglas.

Empieza con una o tres reglas.

Reglas	Cómo lo voy a hacer	Consecuencias (si se cumplen y si no se cumplen)

En caso de que pongas reglas para la familia en general:

Reglas	Lun	Mar	Miér	Jue	Vier	Sáb	Dom	Consecuencias

En este formato, se pueden ir registrando si se cumplen las reglas. Puedes poner un cartel en alguna parte visible para que todos vayan observando si cumplen o no y así podrá ser más evidente que apliques las consecuencias de manera inmediata.

Incluso, puedes crear tu propio formato.

De hecho, de aquí en adelante, así será la forma de trabajo, pues deberás ir anotando si se cumplen o no las reglas, con el fin de que al asistir a las próximas sesiones, platiques tus dudas, comenten si funcionan o no tus reglas.

No te preocupes si al principio no funciona como se espera, recuerda que estás aprendiendo y si surgen problemas o dudas aprendiendo y dentro de este taller vas a encontrar soluciones.

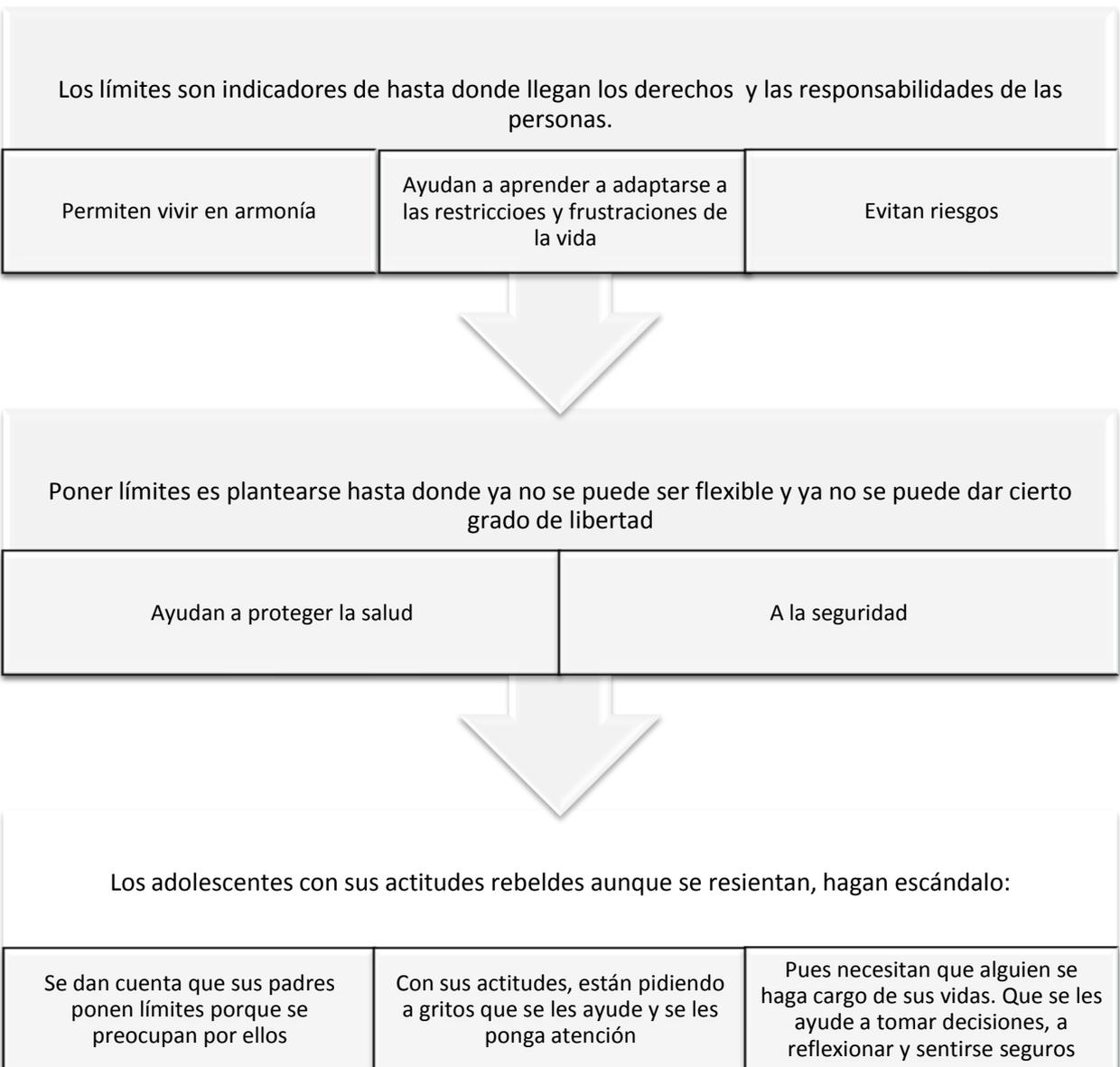
El siguiente material es una aportación del manual “Guía familias” que editó la Sep. (2010)

En una disciplina eficaz...	Evite...	Mejor....
Las reglas, los valores, los hábitos y los horarios están claros para todos.	Que las hijas e hijos se enteren de lo que está prohibido cuando ya lo están haciendo.	Recuerde a toda la familia cuáles son las reglas en casa y cómo esperan que todos se comporten.
Las figuras de autoridad que hay en la familia unifican opiniones sobre lo que está permitido.	Que los hijos vean que se contradicen: a veces el papá dice una cosa, la abuela dice otra y la mamá contradice a los dos. Esto provoca inseguridad y confusión.	Hable con su suegra, con su hermana o con su esposo para que todos tengan las mismas ideas sobre qué está permitido en casa y cómo educar a los hijos. Cuando no estén de acuerdo, apóyense frente a los hijos y luego aclaren sus diferencias.
Se aplican las reglas siempre y sin hacer diferencias entre los hijos o entre niños y adultos.	Ser estricto cuando le duele la cabeza o está cansado y en cambio ser flexible si está contento. Ceder a los chantajes o a la presión de quienes no quieren cumplir una norma. Hacer distinciones entre hombres y mujeres.	Si su estado de ánimo puede afectar su buen juicio, invite a sus hijos a tomar una decisión justa al aplicar una norma o un castigo. Sea justo y mantenga un equilibrio: ni todos los permisos para los hombres ni todas las obligaciones para las mujeres.
Se deja claro que respetar las normas tiene ventajas y no hacerlo trae consecuencias.	Amenazar sin aplicar el castigo. La impunidad: que un acto incorrecto o una falta de respeto quede sin sanción. La violencia y los castigos crueles.	Aplique las normas para proteger a sus hijos. Utilice sanciones que reparen el daño, en lugar de castigos. Corrija con paciencia, explique por qué es incorrecta una conducta.

Sesión 10. Cómo aplicar reglas y límites a mi hijo(a) adolescente (2ª Parte) Técnicas y estrategias para aplicar límites

Ya hemos visto cómo se aplican reglas, ahora falta conocer acerca de los límites. Realmente qué significa poner límites así como las técnicas y orientaciones para su eficaz aplicación.

Los límites son indicadores de hasta donde llegan los derechos y las responsabilidades de las personas y permiten aprender a vivir en armonía, a evitar riesgos. Además de aprender a adaptarse a las restricciones y frustraciones de la vida.
(Conde, 2010; Gootman, 1997; Wild, 1997)



Para establecer límites es importante mantener un equilibrio

Algunos padres pueden excederse en aplicar restricciones

Y establecer límites estrechos en lugar de límites razonables

Para establecer límites hay que explicar las razones del por qué de los límites

Límites claros significa decir exactamente lo que se quiere decir

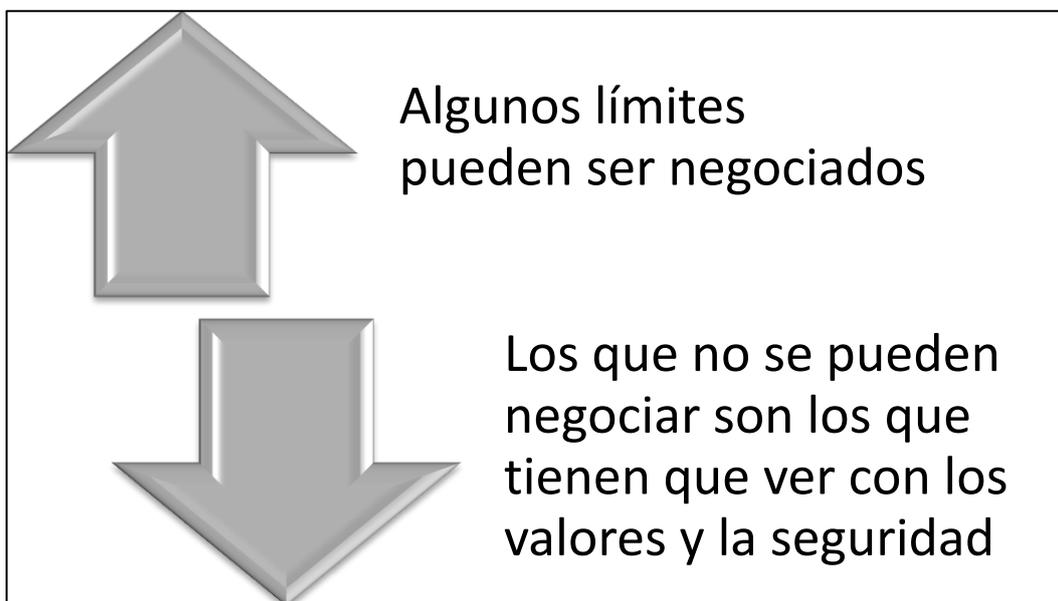
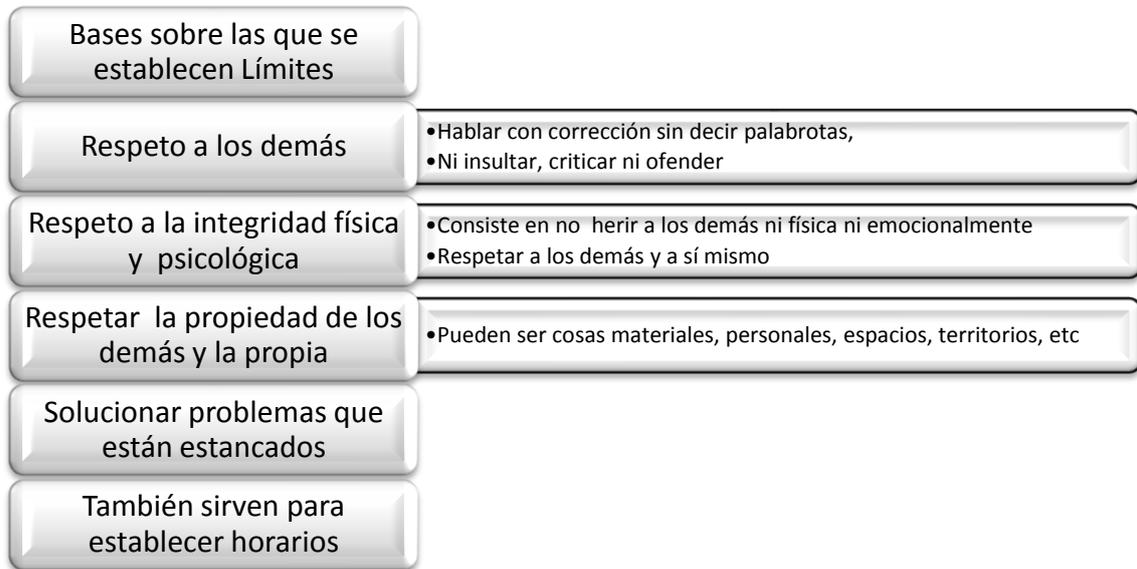
Los hijos necesitan saber exactamente qué comportamiento desean sus padres

Por tanto, para establecer límites claros hay que pensar qué decir y dar explicaciones específicas y claras

Las limitaciones variarán de acuerdo a las necesidades

La disposición y preparación de los hijos marca la apertura a los límites

Esquemas sobre las bases para establecer límites



Ejercicios (para trabajar en sesión)

En base a lo que hemos visto en esta sesión respecto a la aplicación de límites. Piensa en alguna situación en la que es necesario aplicar un límite a tu hijo(a) adolescente.

Límite	Cómo lo voy a hacer	Consecuencia

Tarea:

Piensa qué otros límites debes poner a tu hijo(a) adolescente, Revisa tus esquemas para ayudarte. Plantea 1 o hasta 3 límites para empezar a practicar

Límites	Cómo lo voy a hacer	Consecuencia

Puedes empezar a aplicarlos. Es importante que anotes los problemas, dudas, etc. que tengas. Para que los comentes en la próxima sesión y puedas encontrar soluciones. Por último:



Material tomado de “Guía para padres” de la SEP.:

En una disciplina eficaz...	Evite...	Mejor...
<p>Se establecen límites y orden.</p>	<p>Que su casa sea un caos: cada quien duerme a la hora que quiere, come lo que se le antoja y cuando tiene hambre, nadie hace la comida y no se respetan entre sí.</p>	<p>Establezca responsabilidades y derechos para cada quien, así como horarios y formas de hacer las cosas.</p> <p>Permita que sus hijos tengan un territorio privado (un cajón, una habitación) en donde puedan tener sus cosas. Aprenderán que los límites también sirven para protegerlos.</p>
<p>Se busca que los hijos se comprometan con las normas.</p>	<p>Que sus hijos se acostumbren a tener siempre “un policía” al lado. Que sólo respeten las reglas para huir de un castigo.</p>	<p>Invite a sus hijos a que propongan reglas que cumplan porque están convencidos de su utilidad.</p> <p>Revise con frecuencia las normas de su familia para cambiar las injustas o las que no se pueden respetar.</p>

Sesión 11. Tema: Verificando los resultados en la aplicación de reglas y límites.

En las sesiones 9 y 10, hemos revisado la aplicación de reglas y límites. En esta sesión el trabajo continúa en equipo, para comentar logros, errores, dudas, etc. Pero sobre todo es importante que entre todos aportemos soluciones y compartamos nuestras experiencias.

Ejercicios (para trabajar en sesión de manera individual)

Anota tus logros así como las soluciones a tus problemas,

En aplicación de reglas	Soluciones que encontré	Logros

Nota: Si aún tienes algunas dudas o no has encontrado solución, también escríbelas:

En aplicación de límites	Soluciones que encontré	Logros

De igual modo si no has encontrado soluciones o tienes dudas, anótalas:

Continúa practicando, tal vez estés aplicando más reglas y límites. Entre más practiques más afianzarás lo que estás aprendiendo.

Sesión 12. ¿Qué tanto hemos aprendido? Recapitulación sobre lo visto durante todo el taller.

Esta sesión es la última y también muy importante, pues termina una etapa de arduo trabajo, de aprendizaje y compartimiento entre todos.

Tal vez aprendiste mucho, tal vez solo un poco, lo importante es que ya tienes material y recursos para continuar trabajando en esa gran tarea que es aplicar una eficaz autoridad, reglas y límites con tu hijo(a) adolescentes que están en su primera fase de la adolescencia.

Ejercicios (para trabajar en sesión)

Ahora que todos han compartido sus experiencias, te toca escribir tus comentarios finales. Escribe sinceramente lo que obtuviste y lo que no, lo que creas que te faltó. De ese modo, podrás seguir buscando soluciones. Si crees que necesitas ayuda, no dudes en buscarla. Toma cursos para padres, busca ayuda en instituciones, busca ayuda profesional.

Lo que aprendí del tema de adolescencia

Lo que aprendí sobre la familia:

Lo que aprendí del tema de estilos y prácticas parentales

Lo que aprendí sobre autoridad:

Lo que aprendí de las reglas:

Lo que aprendí de límites:

Lo que aprendí de mí:

No olvides darte un tiempo para ti, practica tus ejercicios de respiración, los de gimnasia cerebral. Disfruta cada momento contigo y con tu hijo(a) adolescente.

Recuerda que esto es transitorio...pero la riqueza que estás obteniendo con tu hijo maestro, que te está enseñando a ser mejor padre, mejor madre, que te ha hecho buscar ayuda, es invaluable....

¡Gracias por darte y darnos la oportunidad de compartir este taller contigo!

Una última reflexión:

“Cómo proteger sin acobardar,

Cómo sostener sin asfixiar.

Cómo ayudar sin invalidar.

Cómo estar presentes sin imponer.

Cómo corregir sin desalentar.

Cómo guiar sin controlar.

Cómo amar y dejar en libertad.”



(Tomado del libro: Disciplina con amor, de Rosa Barocio)