



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

"Reconstruyendo mi familia, Taller para padres"

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A (N)

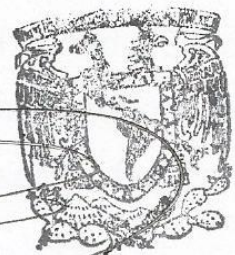
Amalia Isabel Santos Valencia

Directora: Mtra. Claudia Elisa Canto Maya

Dictaminadores: Mtra. Adriana Garrido Garduño

Lic. Gustavo Montalvo Martínez

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CAMPUS IZTACALA

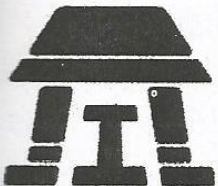


JEFATURA DE CARRERA DE PSICOLOGÍA

V.Bo. Lic. José Huchezuma Salinas Torres

03/ Junio/ 2015

Los Reyes Iztacala, Edo de México, Mayo 2015





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

*“He sido un hombre afortunado; en la vida nada me ha sido fácil”*

Sigmund Freud

He aprendido que todos tenemos tropiezos en la vida, obstáculos que vencer y retos que superar; son estas situaciones son las que nos hacen crecer como personas, a sensibilizarnos como seres humanos, a aprender y a lograr nuestras metas. Para hacer esto posible fue imprescindible hacer lo imposible y fue necesario el apoyo de muchas personas, que han formado parte de mi vida y de este logro.

A mi madre:

Quiero agradecerle el haberme dado la vida; por darme todo y nada. Todo, porque siempre me ha brindado lo que ha podido e incluso lo que no, en todos los aspectos: emocionales, económicos, educativos, ha compartido su experiencia, su tiempo y sus conocimientos conmigo; y nada, porque nunca ha hecho algo para dañarme, aunque muchas veces yo no lo entendía, ahora sé y comprendo que todo lo ha hecho porque quiere lo mejor para mí.

A mis hermanos:

Nohemi, Rosa María, Ricardo Alonso, Ángel Alonso y a mi cuñado Cirilo; porque a pesar de las dificultades siempre han estado conmigo, dándome todo su apoyo, compartiendo momentos agradables y principalmente, por ser mi familia y constituir un hogar.

A los profesores Claudia Canto, Adriana Garrido y Gustavo Montalvo:

*"Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos"*

Carl Gustav Jung

Por ello, les doy las gracias por el tiempo que me dedicaron, los conocimientos que compartieron conmigo, por escucharme y por su profesionalismo.

A mis amigos:

Un amigo es aquella persona que está a tu lado en los buenos y en los malos momentos, que te brinda su tiempo y apoyo. Un amigo, es esa persona que te da su cariño sin pedir nada a cambio. Gracias amigos: Angélica, Estefany, Roberto, Sandy, Mireya, Mariana, Helda, Alma, Selene, Brisa y Nantli.

# ÍNDICE

Resumen.....	1
Introducción.....	2
1. Enfoque cognitivo-conductual.....	7
1.1 Definición.....	7
1.2 Principales exponentes.....	8
1.3 Metodología.....	10
1.4 Técnicas.....	11
1.5 Justificación del uso del modelo cognitivo conductual.....	19
2. Estilos de crianza.....	20
2.1 Estilo autoritario.....	22
2.2 Estilo democrático.....	23
2.3 Estilo permisivo.....	24
2.4 Estilo Indiferente o de Rechazo-Abandono.....	25
3. Relación familiar.....	27
3.1 Definición de familia.....	28
3.2 Subsistema conyugal.....	33
3.3 Subsistema parental “Padre - Hijo”.....	37
3.4 Subsistema fraterno.....	39
3.5 Adultos mayores.....	44

4. Factores que propician la ruptura familiar.....	47
4.1 Comunicación.....	48
4.2 Adicciones.....	51
4.3 Violencia.....	54
4.4 Infidelidad.....	57
4.5 Divorcio.....	59
5. Habilidades sociales.....	63
5.1 Autoestima.....	65
5.2 Asertividad.....	67
5.3 Empatía.....	70
5.4 Establecimiento de límites.....	72
6. Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”.....	77
6.1 Método.....	77
6.2 Procedimiento.....	79
7. Resultados del Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”.....	87
7.1 Unión y apoyo.....	90
7.2 Expresión de emociones.....	95
7.3 Identificación de dificultades o conflictos.....	104
8. Conclusiones.....	118
Referencias bibliográficas.....	123

Anexos

## RESUMEN

El trabajo que se presenta a continuación es el *Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”*. Este taller se sustenta en cuatro temas principales: Estilos de crianza, Relaciones familiares, Factores que propician la ruptura familiar y Habilidades sociales.

Muchos de los problemas que presentan los niños tienen su raíz en el contexto familiar, y es en ella donde el niño adquiere valores, donde se desarrolla y forma gran parte de su personalidad. En esto estriba la importancia del Taller, porque se pretende que los asistentes conozcan la influencia del ambiente familiar en el desarrollo de los niños, y a partir de los conocimientos que adquieran, modifiquen la perspectiva de su familia buscando e implementando métodos nuevos con los que logren establecer un ambiente adecuado para el desarrollo de sus integrantes.

El Taller para padres, consta de 14 sesiones y se llevó a cabo con 30 padres de familia, en la Escuela Primaria “Adolfo López Mateos”, ubicada en la colonia Alfredo del Mazo Vélez, Naucalpan de Juárez, Estado de México.

Los resultados obtenidos, afirman que el Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”, cumplió con el objetivo planteado; ya que, los asistentes del Taller adquirieron conocimientos básicos sobre cómo mejorar su relación familiar, identificaron factores de riesgo y propusieron soluciones; además, reportaron haber percibido cambios en su entorno familiar. Esto se sustenta con las puntuaciones obtenidas mediante la Escala para la Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.), ya que hubo un incremento estadísticamente significativo en las puntuaciones del pretest y del postest, obteniéndose 202.67 y 219.23, respectivamente.

# INTRODUCCIÓN

La crianza es el proceso que los padres realizan para moldear la personalidad de su hijo. Durante los primeros años de vida son esenciales para su construcción, la formación de emociones y otros factores necesarios para su desarrollo social.

Los adultos pueden tener distinto carácter de acuerdo con su edad y sus vivencias pasadas, y esto provoca que, en muchas ocasiones, se vuelvan rígidos con los niños o adolescentes. Ramírez (2005), menciona que uno de los factores involucrados en el tipo de crianza de los padres hacia los hijos es el tipo de educación que ellos hayan recibido.

La forma que los padres tienen para educar a sus hijos depende en muchas ocasiones de cómo sean las relaciones entre ellos y con los demás miembros que conforman a la familia. En las relaciones familiares intervienen diversos factores; entre los principales se encuentran el apoyo, el afecto, el rechazo, la forma de controlar las conductas de los niños, la supervisión, la comunicación y la disciplina.

Todos estos factores, que definen el estilo de crianza de un niño determinarán la forma de conducta que desarrolle en la edad adulta. Por otra parte, es importante mencionar que el medio en el cual está involucrada la familia puede tener ciertos factores que afecten la relación familiar, por ejemplo, el alcoholismo, la violencia intrafamiliar, la relación entre los padres y la comunicación; por mencionar algunas (Raya, Pino y Herruzo, 2009).

Por lo tanto, es deber de los padres dotar a los hijos de ciertas herramientas y habilidades para poder afrontar esas situaciones y evitar conductas poco



funcionales para su desarrollo que puedan presentarse posteriormente como consecuencia de dichos conflictos.

Sin duda, los estilos de crianza son un factor importante para definir la relación familiar, la cual conlleva a la formación de la personalidad y el tipo de conducta que puede tener un individuo. Sin embargo, las habilidades sociales son un medio que permite que se puedan modificar ciertas conductas que estén afectando el que un individuo se desenvuelva en un medio social.

En la familia, los hijos van a ser testigos de situaciones de crisis y de cambio, de conflictos de diversa naturaleza, así como también de modos de intentar afrontarlos y resolverlos. Esta experiencia, conjuntamente con el trato de que sea objeto y el mayor o menor grado de protección y seguridad que vivan, va a configurar su propia autocomprensión como persona y su forma de interrelacionarse con otros cuando sean adultos.

Ramírez (2005), menciona que dentro de los estilos de crianza debe haber variables de afecto, comprensión, y tolerancia. Se debe de tomar en cuenta que estas formas educativas son el principal medio de socialización. Las estrategias socializadoras de los padres cambian, evolucionan y se vuelven complejas a medida que el desarrollo evolutivo del niño alcanza dimensiones y posibilidades mayores; por lo tanto, es necesario que haya un equilibrio entre lo que se quiere, lo que se debe y lo que se puede hacer.

De esta manera, los niños conocen los límites y es así como pueden asumir sus responsabilidades; por su parte, los adolescentes no solo manifiestan acciones sino también discursos. Es por eso que requieren límites en la infancia, para que cuando sean adultos puedan ser capaces de tomar sus propias decisiones.

Una vez descrito lo anterior, se pone de manifiesto la necesidad de realizar intervenciones con padres para fortalecer el vínculo filial y mejorar las estrategias de crianza. Por ello, se propone llevar a cabo un Taller para padres mediante el cual se pretende dar a conocer a los participantes la importancia del ambiente familiar y cómo es que éste influye en el desarrollo de los niños, así como brindar información acerca de algunas herramientas como: la comunicación, habilidades sociales, establecimiento de límites e identificación de los estilos de crianza y de los factores que pueden llevar a la ruptura familiar, propiciando que se puedan poner en práctica en situaciones cotidianas y sobre todo en momentos de crisis que lleguen a presentarse en la familia, para así promover soluciones asertivas.

Ramírez (2005), menciona que dentro de los estilos de crianza debe haber variables de afecto, comprensión, y tolerancia. Se debe de tomar en cuenta que estas formas educativas son el principal medio de socialización. Las estrategias socializadoras de los padres cambian, evolucionan y se vuelven complejas a medida que el desarrollo evolutivo del niño alcanza dimensiones y posibilidades mayores; por lo tanto es necesario que haya un equilibrio entre lo que se quiere, lo que se debe y lo que se puede hacer.

De esta manera, los niños conocen los límites y es así como pueden asumir sus responsabilidades, por su parte los adolescentes no sólo manifiestan acciones sino también discursos. Es por eso que requieren límites, ser libre da la oportunidad de elegir y realizar la opción elegida.

Jiménez y Guevara (2010), realizaron un análisis sobre diversos estudios hechos acerca de los estilos de crianza e interacciones familiares, los cuales datan del año 1987 hasta el año 2008 y fueron realizados a díadas madre-hijo centrándose en la influencia que tiene el nivel socioeconómico y el grado escolar de los padres sobre los estilos de crianza que se utilizan para la educación de sus hijos. Los hallazgos dejan clara la importancia de los estilos de crianza sobre la

interacción familiar, así como sobre el desarrollo psicológico y académico de los niños y adolescentes.

Por su parte, Oudhof, Robles, Estrada, Mercado, Villafaña y Zarza (2011), llevaron a cabo un estudio, cuyo objetivo fue determinar la manera en que las madres de familia llevan a cabo la crianza de sus hijos, para ello se utilizó el Cuestionario de tareas de crianza desarrollado por Rink y Knot-Dickscheit en el 2002, que consta de 72 reactivos que corresponden a siete factores: comunicación entre padres e hijos, aceptación de la identidad del hijo, proveer recursos materiales suficientes, control sobre las acciones de los hijos, cuidado de la salud física y mental, poner límites y expectativas, y ofrecer una buena situación de ambiente y vivienda; las madres tenían que indicar, mediante una escala que va del uno (nunca) al cinco (siempre), hasta qué punto la habían puesto en práctica en la crianza de sus hijos.

Los resultados obtenidos del Cuestionario de tareas de crianza indican que las tareas más enfatizadas fueron las de poner límites y expectativas, y cuidar la salud física y mental de los hijos (cada una con una media de 4.3); en cambio, las que menos se privilegiaron fueron la comunicación mutua entre padres e hijos y aceptar la identidad del hijo, con una media de 3.6 y 3.8, respectivamente (Oudhof, Robles, Estrada, Mercado, Villafaña y Zarza, 2011).

Jiménez y Guevara (2010), mencionan que la gran mayoría de los estudios realizados en esta área (Estilos de crianza) han sido llevados a cabo en Estados Unidos y muchos de ellos con la finalidad de comparar poblaciones de acuerdo con su origen étnico, nivel socioeconómico, nivel sociocultural y escolaridad de los padres. Además la información es obtenida mediante cuestionarios, entrevistas e instrumentos aplicados a la madre.

Como se mencionó anteriormente, los estudios realizados aportan datos sobre la importancia del nivel socioeconómico y educativo de los padres en relación con los estilos de crianza. Con base en lo anterior, se realizará un Taller que se aplicará a treinta padres de familia, en el cuál se abordarán los temas de estilos de crianza, relaciones familiares, factores que propician la ruptura familiar y habilidades sociales. Se realizará una evaluación previa a la aplicación del taller, utilizando la Escala para la evaluación de las Relaciones Intrafamiliares, para conocer los estilos de crianza y las estrategias de solución de conflictos que usan para corregir a sus hijos, posteriormente se realizará el taller y finalmente se volverá a aplicar el mismo instrumento para medir las diferencias presentadas en los participantes.

Mediante el Taller para padres: "Reconstruyendo mi familia", se pretende dar a conocer a los padres de familia la importancia del ambiente familiar y cómo es que influye éste en el desarrollo de los niños, así como brindar conocimiento acerca de algunas herramientas como: la comunicación, habilidades sociales, establecimiento de límites, identificación de los estilos de crianza y de los factores que propician la ruptura familiar para que las puedan poner en práctica ante situaciones adversas que pueden presentarse en la familia.

# 1. MODELO COGNITIVO-CONDUCTUAL

La perspectiva que nos brinda el modelo Cognitivo Conductual, es la relación que hay entre lo que uno piensa, lo que siente y el medio ambiente en el cual sucede.

Para establecer una relación funcional entre los miembros que conforman a una familia es importante conocer el comportamiento que cada integrante tiene, ya que éste puede influir en el de los demás, aunque también depende de la forma personal de reacción; porque al ser un grupo estructurado todo lo que suceda de manera individual va a tener un efecto en los demás (Muñoz, Canales, Bados & Saldaña, 2012).

Es por eso que este modelo lo que busca es cambiar las creencias disfuncionales y los patrones desadaptativos de comportamiento, utilizando técnicas como la reestructuración cognitiva, la empatía, el entrenamiento de habilidades, la comunicación la resolución de problemas, entre otras, para disolver dichas dificultades o problemáticas que se suscitan dentro de la familia.

## 1.1 Definición

El modelo Cognitivo Conductual, es un modelo de intervención que se utiliza en Psicología, el cual se basa en la interrelación que existe entre los pensamientos, las acciones y los sentimientos. De esta manera, se comprenden los procesos cognitivos que ocurren en el individuo mediante la conducta (Rosselló & Bernal, 2007).

“En términos generales, las psicoterapias cognitivas son procedimientos activos, directivos, estructurados y de breve duración, para el tratamiento de una

gran variedad de trastornos psicológicos (...) el objetivo de los tratamientos cognitivos es el cambio de las estructuras cognitivas que dificultan el buen funcionamiento psicológico del sujeto. Para ello, se sirven de una diversidad de procedimientos, algunos propuestos originalmente por cada modelo, y otros adaptados de la modificación de conducta para los propósitos de la modificación cognitiva (...)" (Feixas & Miró, 1993, pág. 11).

La Terapia Cognitivo Conductual es una forma de entender qué piensa una persona de sí misma, de otras personas, del ambiente en el que se desenvuelve y cómo todo esto que piensa le afecta a sus sentimientos y sus pensamientos. Ésta terapia lo que trata de hacer, es modificar los pensamientos (cognitivo) y su forma de actuar (acciones o conducta) para que la persona tenga una conducta adaptativa y funcional. Este modelo se basa en los problemas inmediatos, no se centra en las causas pasadas ni en los síntomas, si no en la forma de mejorar el estado anímico en el momento. De lo que se trata es de romper con el esquema del círculo vicioso de pensamientos, sentimientos y comportamientos negativos, mediante la visualización de las partes que conforman la problemática se puede cambiar la forma de afrontar y de sentirse pero de un manera propia (Rosselló & Bernal, 2007).

## **1.2 Principales exponentes**

Mediante la revisión de la literatura de los artículos publicados por Minici, Rivadeneira y Dahab, 2001; Ruiz, Díaz, y Villalobos, 2011; Feixas y Miró, 1993, se pudo llegar a la conclusión de que la Terapia Cognitivo Conductual, comienza con los experimentos de Iván Pavlov acerca del "Condicionamiento clásico", el cual se basa en el aprendizaje mediante estímulos. Con esto da paso a John Watson, quien aplica los principios del Condicionamiento clásico, y funda las bases del

“Conductismo”, que se refiere al estudio del comportamiento a través del método científico, del cual son tomadas las bases metodológicas para las técnicas de intervención del modelo cognitivo conductual.

Después aparece B. F. Skinner, quien plantea otra forma de aprendizaje: el “Condicionamiento Instrumental u Operante”, el cual dice que los comportamientos se adquieren, se mantienen o se extinguen en función de una consecuencia. Tanto el condicionamiento clásico como el condicionamiento operante constituyen las bases del modelo cognitivo - conductual y de la “Teoría del Aprendizaje”. Sin embargo, aún no estaba formado dicho modelo solo estaba sus bases teóricas, pero gracias a que Albert Bandura realizó trabajos basados en la importancia de la imitación en el aprendizaje; estas investigaciones dan sustento a la “Teoría del Aprendizaje Social”, la cual establece que el aprendizaje se da a partir de la observación de otras personas mediante la recepción de símbolos tanto verbales como visuales que constituyen variables críticas, y no solo por experiencia directa y personal.

La Teorías del Aprendizaje y la Teoría del Aprendizaje Social, dieron paso a Aarón Beck para el desarrollo de su “Terapia Cognitiva”, la cual sostiene que los trastornos psicológicos provienen con frecuencia de maneras erróneas de pensar concretas y habituales, maneras que conforman las distorsiones cognitivas (Ruiz, Imbernón, Barbudo, Luján & Pérez, 2001). Supone que el depresivo tiene pensamientos negativos acerca de sí mismo, del mundo y del futuro, y se conoce como la tríada cognitiva de la depresión, estos pensamientos pueden identificarse y modificarse con la obtención de datos que cuestionen su validez; Beck (citado en Ruiz, Imbernón, et al. 2001), la define así: "Es un sistema de psicoterapia basado en una teoría de la psicopatología que mantiene que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta".

Por otra lado, Albert Ellis desarrolló su “Terapia Racional Emotiva”, la cual considera que el núcleo de la mayoría de los trastornos psicológicos se halla en la tendencia humana al pensamiento irracional; está basada en el modelo A-B-C: las personas consideran que sus dificultades emocionales o sus trastornos del comportamiento (punto "C" de "consecuencias") derivan de los acontecimientos de su vida (punto "A" de "acontecimiento"). Cuando las actitudes personales son absolutistas, catastrofistas y generalizadoras conforman un tipo de creencias llamadas "irracionales". Esas creencias predisponen a la persona al trastorno emocional. Por lo tanto, el objetivo es hacer consciente esas creencias y proporcionar vías para su modificación (Ruiz, Imbernón, et al. 2001).

Por dichos planteamientos Aarón Beck y Albert Ellis, son considerados los representantes del aprendizaje cognitivo, sus modelos de intervención son muy semejantes, en ambos se menciona que existe una relación entre la influencia ejercida del pensamiento sobre las emociones, aunque también aclaran que no todo lo emocional se explica por el pensamiento. Finalmente, podemos mencionar que los principales pilares del Modelo Cognitivo Conductual son el aprendizaje clásico, aprendizaje operante, aprendizaje social y el aprendizaje cognitivo de los cuales se obtuvieron las bases para la metodología que se utiliza en dicho modelo.

### **1.3 Metodología**

El modelo cognitivo comprende que dentro de la psicoterapia debe de haber una colaboración entre el cliente y el terapeuta, para buscar una relación que dé naturalidad a los problemas del paciente, crear los objetivos y obtener los medios para lograrlos, una vez creado un ambiente adecuado se toman los problemas del cliente como las hipótesis a comprobar (Feixas y Miró, 1993).

Se trata de deshacer un problema en partes pequeñas para poder visualizar cómo todo está entrelazado para provocar un efecto. Puede ser un problema, una



situación, o un hecho. Todos los pensamientos hacia una cierta problemática pueden causar diferentes pensamientos, emociones o sensaciones, afectando el estado emocional o de salud de esa persona e incluso la forma de actuar frente a cierta situación.

En lo que se basa es finalmente, en modificar el comportamiento y los pensamientos en el presente, aunque se toma en cuenta el pasado mediante una historia clínica para explicar los patrones disfuncionales actuales de los pensamientos y conductas que se presentan. En este modelo, las terapias son de corto plazo y se puede cuantificar para posibilitar la medición del progreso del cambio. Durante toda las sesiones se evalúan los síntomas de forma específica (frecuencia, duración, intensidad y características), en la relación terapeuta-paciente es indispensable la colaboración de manera didáctica para un obtener un resultado satisfactorio. El paciente realiza tareas en casa, para emplear y fortalecer lo aprendido. Durante las sesiones se trata de fomentar en el paciente su independencia, con el fin de reducir conductas problema reemplazándolas por conductas adaptativas y aceptables propiciando la modificación (Feixas y Miró, 1993).

Para poder lograr dicha modificación es necesario emplear técnicas que ayuden al cliente a desarrollar ciertas habilidades para que pueda emplearlas ante situaciones problemas, en el siguiente apartado, se mencionarán algunas de ellas.

#### **1.4 Técnicas**

Feixas y Miró (1993), describen algunas de las técnicas basadas en el modelo cognitivo conductual, las cuales son:

- Reestructuración cognitiva: Ayuda al cliente a identificar, contrastar con la realidad y cambiar las creencias irracionales, los pensamientos

distorsionados o las autoverbalizaciones negativas, enseñando al paciente a pensar de forma correcta.

- Solución de problemas: Se refiere a corregir la forma en la que la persona afronta los problemas, mediante un modelo de resolución de problemas que se compone de cinco habilidades u operaciones; 1) orientación general, 2) definición y formulación del problema, 3) generación de alternativas, 4) toma de decisiones y 5) verificación.
- Autoobservación (self-monitoring): Permite obtener información más precisa sobre las actividades del cliente y su estado de ánimo.
- Entrenamiento de relajación: Consiste en el aprendizaje de ejercicios de tensión y distensión de los músculos, la práctica repetida de dicho procedimiento ayuda al paciente a deshacer la tensión y a emplear respuestas de relajación, la ventaja cognitiva es incrementar la percepción del propio autocontrol del mismo cliente.
- Ensayo conductual (role-playing): Consiste en la práctica de las respuestas o competencias que el paciente debe aprender, para llevarlo a la práctica ya sea en situaciones simuladas o de la vida real, pero que finalmente el cliente debe realizar estas conductas en su contexto natural.
- Ensayo cognitivo: Los clientes imaginan o visualizan cada uno de los pasos sucesivos en una secuencia conductual y las formas de identificar cualquier trampa de pensamiento que pueda interferir su conducta deseable.
- Entrenamiento de las habilidades de afrontamiento en la inoculación del estrés: Se enseña a los individuos un conjunto de habilidades de afrontamiento con el fin de capacitarlos para enfrentarse más efectivamente con las situaciones estresantes.
- La Terapia Cognitivo Conductual con niños: A los niños impulsivos que tiene problemas de autocontrol y atención se les enseña a generar y emplear espontáneamente estrategias cognitivas y auto-instructivas, para que piensen antes de actuar.

- Asignación gradual de tareas: Asignar de forma controlada la ejecución de ciertas conductas tiene la ventaja cognitiva de contrarrestar la idea que tiene el paciente de que no podría llevarlas a cabo.
- Técnicas de distracción: La propuesta de actividades agradables para el individuo o entretenidas en momentos de depresión o ansiedad permite dirigir los procesos de atención hacia otro tipo de estímulos incrementando la probabilidad de generar procesos cognitivos más adaptativos.
- Programación de actividades: Establecer una agenda concreta de las actividades que realizara el cliente, para evitar la inercia, la dificultad de tomar decisiones y la rumiación excesiva, para incrementar la probabilidad de llevar a cabo conductas deseadas.
- Valoración del dominio y agrado: Consiste en pedir al cliente que registre mediante una escala de 1 a 5 el nivel de agrado o de dominio con que realiza sus actividades diarias.
- Uso de autoaserciones: Se trata de la preparación de mensajes de enfrentamiento adaptativos que el cliente debe repetir antes, durante y después de situaciones estresantes o ansiosas, tal repetición compite con un procesamiento negativo de la información.
- Entrenamiento en habilidades específicas: Introducir elementos de entrenamientos adecuados para incrementar las habilidades del cliente, para dar sentimiento de confianza y que pueda modificar el esquema del self sugiriendo una imagen más positiva y competente de sí mismo.
- Registro diario de pensamientos disfuncionales: El empleo escrito de cinco columnas, en donde, en la primera columna son las situaciones, en la segunda son las emociones que suscitan, la tercera los pensamientos automáticos que influyen en el estado emocional negativo, la cuarta la respuesta racional al pensamiento automático y la quinta la emoción resultante de tal intervención. Se aplica primero en la consulta y posteriormente como tarea en casa hasta su realización automática en la vida cotidiana.

- Identificación de errores cognitivos: Enseñar al paciente a reconocer sus errores de procesamiento, la identificación es un paso previo fundamental para el cuestionamiento de sus pensamientos automáticos.
- Comprobación de hipótesis: La comprobación empírica de las hipótesis que el cliente tiene sobre sí mismo.
- Disputa racional: Consiste en el cuestionamiento abierto y directo de las creencias del cliente. En esta discusión el terapeuta utiliza todos los argumentos para mostrar la irracionalidad de las creencias del cliente.
- Análisis de costes y beneficios: Plasmar en una hoja un análisis de las ventajas y desventajas de recurrir a un determinado pensamiento automático o creencia o la realización de cierta conducta, después distribuye 100 puntos entre ambas para que pueda visualizar si es racional o no tener tal creencia o conducta.
- Técnicas de retribución: Consiste en un análisis detallado, de las suposiciones del paciente acerca de las causas o responsabilidades de determinados acontecimientos.
- Trabajo con imágenes: Muchos clientes evocan imágenes intensas ante situaciones ansiosas, con ésta técnica se pretende que esas “imágenes intensas” sean sustituidas por otras más placenteras, relajantes o positivas.
- Identificación de esquemas (estructura): Es identificar el predominio de ciertos temas que reflejan el control de determinados esquemas supraordenados que tienen sobre el patrón idiosincrásico de procesamiento de información del cliente, para que tales esquemas se pongan en tela de juicio.
- Técnica de rol fijo: El cliente escribe una descripción de sí mismo y luego el terapeuta reescribe de forma que permita la exploración de otros esquemas alternativos. Después el cliente ejecutará el nuevo rol en su vida cotidiana durante dos semanas con cierta preparación y entrenamiento.
- Biblioterapia: Es la recomendación de la lectura de textos específicos que refuercen el conocimiento cognitivo del problema por parte del cliente.

Las técnicas deben ser utilizadas de acuerdo a la problemática del cliente, no es necesario emplear todas, sino únicamente las necesarias y durante el tiempo que se requieran pero debe de ser con la contribución del cliente y el correcto empleo por parte del terapeuta. Finalmente, el objetivo es cambiar la conducta para que a su vez pueda verse el cambio en los pensamientos del cliente ante las situaciones consideradas como conflictivas. Para este caso, las técnicas operantes son aquellas que implican la manipulación de los antecedentes y consecuentes que controlan la conducta con el fin de conseguir cambios en ésta.

Bados y García (2011), mencionan que las técnicas operantes pueden clasificarse en tres categorías según se empleen para: a) desarrollar, aumentar o mantener conductas, b) reducir o eliminar conductas, y c) potenciar y/o debilitar conductas.

- a) Las técnicas que son utilizadas para desarrollar, aumentar o mantener las conductas pueden ser:
- Reforzador positivo: Es un estímulo (evento, conducta u objeto) cuya presentación contingente a una conducta da lugar al aumento o mantenimiento de esta, de modo que incrementa o se mantiene en menor cantidad o no se realiza cuando la presentación no es contingente.
  - Reforzador negativo: También conocido con el nombre de estímulo aversivo, es un estímulo (evento, conducta u objeto) cuya retirada o prevención contingente a una conducta da lugar a un aumento o mantenimiento de esta.
  - Instrucciones: Consiste en el empleo del lenguaje oral o escrito con la finalidad de controlar la conducta (aumentarla, mantenerla, reducirla, eliminarla). Nos centraremos en la función instigadora de las instrucciones, dejando la función inhibidora para más adelante. Las instrucciones

describen de forma verbal o escrita la conducta a realizar e incluyen explícita o implícitamente las consecuencias que se seguirán.

- **Modelado:** Puede conseguirse que una persona realice una conducta haciendo que observe a un modelo ejecutar una conducta similar y se fije en las consecuencias que recibe (reforzamiento, ausencia de castigo). De este modo, una persona puede aprender una conducta que no sabía hacer (adquisición), aumentar una conducta que ya estaba en su repertorio (facilitación) o desinhibir una conducta que había sido previamente castigada. El modelado puede ser en vivo (llevado a cabo por una persona presente) o simbólico (grabación de vídeo o audio).
- **Moldeamiento (aproximaciones sucesivas):** Es el establecimiento de una conducta final (una que la persona no posee o que muy raramente emite) mediante el reforzamiento diferencial de conductas cada vez más similares o próximas a ella. Generalmente, el moldeamiento se refiere al reforzamiento diferencial de cambios graduales en la topografía de una conducta, pero también puede referirse al reforzamiento diferencial de cambios graduales en otras características de la conducta como la frecuencia, duración, latencia o magnitud, o al reforzamiento diferencial de cambios graduales en el producto de la conducta.
- **Encadenamiento:** Es el establecimiento de conductas en un determinado orden o secuencia (cadena); en otras palabras, secuenciación de segmentos conductuales más simples en una sola conducta compleja. Cada conducta de la cadena, excepto la última, constituye o produce una señal o estímulo discriminativo para la siguiente respuesta; cada conducta de la cadena, excepto la primera, sirve de reforzador condicionado para la anterior.
- **Desvanecimiento:** Implica la supresión gradual de estímulos discriminativos (generalmente artificiales) tales como instrucciones, instigadores imitativos, guía física e inductores situacionales que controlan la conducta o que se han utilizado para instaurarla, de modo que la conducta pase a estar

controlada por estímulos discriminativos más pertinentes presentes en el ambiente natural.

**b)** Las técnicas para reducir o eliminar conductas o propiamente llamadas técnicas de castigo, algunas son:

- Castigo positivo (o por aplicación): Un estímulo punitivo, es aquel cuya presentación contingente a una conducta da lugar a una disminución de esta. Estímulo punitivo y estímulo aversivo suelen emplearse como sinónimos, aunque, realmente, el segundo se define como un estímulo cuya retirada o prevención contingente a una conducta da lugar a un aumento o mantenimiento de esta.
- La sobrecorrección: Es un tipo de procedimiento de castigo en el cual la persona debe realizar repetida o prolongadamente conductas adecuadas que están directamente relacionadas con la conducta indeseada y a la cual deben seguir contingentemente, es decir, a diferencia del castigo típico, los estímulos punitivos son conductas pertinentes a la conducta problemática, esto es, educativas en vez de arbitrarias.
- Coste de respuesta: Consiste en retirar un supuesto reforzador positivo contingentemente a una conducta con el objetivo de reducirla o eliminarla.
- Tiempo fuera del reforzamiento positivo: Se define como la eliminación del acceso a los reforzadores positivos durante un cierto periodo de tiempo y de modo contingente a la ocurrencia de cierto comportamiento. En otras palabras, se elimina la oportunidad de recibir reforzamiento positivo durante un periodo especificado contingentemente a realizar determinada conducta.
- Extinción: La persona emite una conducta previamente reforzada, pero deja/n de presentarse el/los reforzador/es contingente/s a la misma; como consecuencia, la conducta disminuye o desaparece.
- Saciedad del estímulo: Consiste en proporcionar frecuente y repetidamente un reforzador positivo hasta que se reduce o elimina el atractivo o eficacia

de este. Como resultado, la conducta mantenida por tal reforzador disminuye o desaparece. La saciedad del estímulo puede considerarse como un procedimiento aversivo. El consumo excesivo de un reforzador positivo puede llegar a ser aversivo, de modo que lo que antes actuaba como un reforzador positivo llega a convertirse en un estímulo neutral o incluso aversivo.

c) Las técnicas utilizadas para potencializar y/o debilitar las conductas, pueden ser:

- Contrato de contingencias: Es un acuerdo, generalmente escrito, entre dos o más personas que especifica claramente las relaciones entre determinadas hacer y/o no hacer algo y determinadas consecuencias, de modo que los términos del contrato han sido negociados entre las partes que lo establecen.
- Economía de fichas: Consiste básicamente en entregar fichas (puntos, vales, marcas, estrellas, etc.) contingentemente a realizar o no realizar determinadas conductas, de modo que tales fichas puedan ser cambiadas por una variedad de bienes, actividades y privilegios (reforzadores de apoyo). Muchas economías de fichas incluyen también penalizaciones, como, por ejemplo, el costo de respuesta (retirada de fichas contingentemente a la conducta indeseable) y la evitación (retirada de fichas contingentemente a la no emisión de la conducta deseada).
- Entrenamiento en discriminación de estímulos: Incluye diversos procedimientos mediante los cuales la persona aprende a responder de modo distinto en presencia de estímulos antecedentes diferentes (estímulos discriminativos).
- Manipulación de estímulos antecedentes (control de estímulos): La conducta es influida por las consecuencias que la siguen contingentemente. Sin embargo, debido a su asociación con estas últimas, los estímulos



antecedentes también pueden emplearse para controlar la conducta a través de la presentación o retirada de los mismos. Debido al entrenamiento (formal o informal) en discriminación de estímulos, las personas aprenden a responder diferencialmente en presencia de estímulos diferentes.

### **1.5 Justificación del uso del modelo cognitivo conductual**

El principal objetivo que tiene el modelo Cognitivo Conductual es la detección y el cambio de conductas, pensamientos y respuestas emocionales desadaptadas mediante la aplicación de diferentes técnicas basadas en este modelo (Ruiz, Díaz, et al. s/f). Por dicha situación se decidió trabajar con este enfoque, ya que lo que se pretende es modificar algunas conductas y pensamientos que tengan los padres de familia para con sus hijos, considerando que el cambio en estas cuestiones mejorará las relaciones que mantengan dentro de sus hogares.

## 2. ESTILOS DE CRIANZA

La familia es el primer vínculo de socialización que tienen los niños, por lo tanto cuando los padres pretenden relacionarse con sus hijos ponen a prueba sus estilos de crianza o formas educativas, las cuales se refieren a la manera de educar y orientar a los hijos para su vida futura (Ramírez, 2005).

Es así como los padres buscan el buen comportamiento de los hijos, a través de reglas y normas además de obligaciones y derechos. Herbert (2002), postula que para conseguir un equilibrio es necesario:

- Establecer límites firmes y equitativos.
- Comunicar normas razonables y apropiadas.
- Proporcionar instrucciones y órdenes claras, correctas pero asertivas.
- Elogiar y estimular la cooperación.
- Aplicar consecuencias consistentes a la mala conducta.

Todo proceso educativo implica la existencia de límites, algunos de ellos son aptos para todos los miembros de la familia, independientemente de la edad y de sus roles. Sin embargo, para que los niños y padres se comuniquen efectivamente y los mensajes sean entendidos, es fundamental tomar en cuenta la edad del niño para modular las interacciones (López, 2010).

A través del ejercicio de la autoridad se regulan las relaciones entre padres e hijos, esto porque proporciona estabilidad al conocer cada uno su rol en la relación. López (2010), define la autoridad como la capacidad del adulto para guiar y organizar, tomando en consideración aspectos como: autonomía, autorregulación, responsabilidad, empatía y cooperación entre padres e hijos.

Al hablar de autoridad, también se hace referencia a la disciplina y a la firmeza ejercida coherentemente, mediante razones, sin tener que llegar a la imposición (Velasco, 2011).

Cruz (2003), enumera una serie de características que debe de tener una buena disciplina:

- Inmediata: Tan pronto como un padre se dé cuenta de que su hijo ha cometido un error, debe hablarle y corregirle.
- Coherente: Los padres deben ponerse de acuerdo en cuanto a las reglas, las cuales deben de ser claras y adecuadas a la edad del niño, además de que deben de aplicarse siempre.
- Justa: El niño debe entender que ha cometido un error y que el regaño recibido es la consecuencia de sus acciones.
- Positiva: no se debe humillar ni poner etiquetas, sino ofrecer apoyo y reforzar el vínculo entre padres e hijos.
- Eficaz: Disciplina significa enseñanza, por lo que siempre hay que preguntarse ¿consigue esa estrategia disciplinaria enseñar una buena conducta?

Es importante establecer los tipos de disciplina mediante las interacciones entre padre e hijo; para dicha situación Palacios (1988), citado en Ramírez (2005), menciona una serie de factores que se pueden clasificar en tres grupos: el primero de ellos hace referencia al sexo, la edad, el orden de nacimiento y el tipo de personalidad del niño; el segundo es con respecto al sexo, su formación educativa, su experiencia previa con hijos y con padres, características de personalidad, ideas acerca del proceso evolutivo, educación y expectativas de logro que tienen puestas en sus hijos; y finalmente el tercero se refiere al ambiente o medio social involucrado y al contexto histórico.

Ramírez (2005), menciona que Baumrind realizó un estudio sobre los estilos educativos, en el cual encontró cuatro patrones principales de educación: autoritario, democrático, permisivo y de negligencia – rechazo. De acuerdo con esos patrones, las diferencias entre los estilos de crianza se dan en torno a cuatro dimensiones: grado de control, comunicación, exigencias de madurez y la dimensión de afecto – hostilidad en la relación.

## **2.1 Estilo Autoritario**

De la sociedad de la que culturalmente provenimos el contexto familiar solía ser autoritario y con frecuencia el fin de las discrepancias en la familia era con un contundente “Tú te callas, porque yo soy tu padre”, con el fin de corregir la conducta de los hijos, basada en “el fin justifica a los medios”. Sin embargo, los padres golpeadores no medían las consecuencias de estos actos, al no visualizar que el maltrato afecta los aspectos del desarrollo cognitivo, emocional y fisiológico del niño (Mendive, 2005).

De acuerdo con López (2010), este estilo de crianza está caracterizado por altos niveles de control, por la prohibición y el uso frecuente de violencia física, verbal y psicológica.

Herbert (2002), indica que los padres autoritarios intentan moldear, controlar y valorar el comportamiento y actitudes de su hijo con base en una serie de normas de conducta ya establecidas por consideraciones ideológicas y teológicas. Además de que consideran la obediencia como una virtud y están a favor del castigo como una medida para frenar la voluntad del niño cuando sus acciones o creencias difieren de lo que se cree que es la conducta correcta.

Por lo anteriormente mencionado, los niños tienden a adquirir conductas indeseables como la rebeldía, el pesimismo, la timidez, falta de confianza, baja

autoestima, habilidades sociales deficientes y dificultad para formar relaciones íntimas (Valdés, 2007). Herbert (2002) añade las siguientes características: los niños aprenden que los padres son los encargados de solucionar sus problemas, adquieren métodos dañinos de comunicación y de solución de problemas, ira, testarudez, venganza, rebelión, introversión, sumisión y miedo.

Velasco (2011) establece que los hijos de padres autoritarios tendrán dos opciones: una es la rebeldía, pero si es reprendida, se convertirá en sumisión. De esta manera cuando estos niños crezcan serán adultos rebeldes, intolerantes, despóticos y rechazarán la autoridad; o serán personas sumisas, incapaces de refutar por temor a las consecuencias y dispuesta a obedecer sin oponerse.

## **2.2 Estilo Democrático**

Los padres que educan a sus hijos con un estilo de crianza democrático promueven dos aspectos: la negociación y atención a las demandas de sus hijos. Establecen normas de manera justificada y adecuadas a sus necesidades, respetan su independencia y toman decisiones considerando la opinión de todos los miembros de la familia (Pichardo, Justicia & Fernández, 2009). Utilizan disciplina de manera racional e inductiva, en la que a través del diálogo se discuten los conflictos y se busca una solución benéfica para ambas partes (padre - hijo).

MacKenzie (s/f), menciona que los padres consideran que los niños son capaces de resolver problemas por sí mismos, que se les tiene que dejar elegir y aprender de las consecuencias de sus decisiones, y que el reforzamiento es una forma eficaz de promover la cooperación. Así, los niños aprenden a ser responsables, cooperativos y a tomar decisiones.

Los niños criados con el estilo democrático manifiestan un estado emocional alegre y estable, una alta autoestima, autocontrol, comportamiento de rol de género menos tradicional (Valdés, 2007); estos niños se crían y aprenden principalmente a través del cariño, por tanto tienen buenos modelos para imitar y con los cuales identificarse, reciben justificaciones de los actos y las reglas a seguir, además de que se les da la oportunidad de aprender por sí mismos (por el método de ensayo y error) la influencia que tienen sus acciones sobre los demás y a ellos mismos (Herbert, 2002).

### **2.3 Estilo Permisivo**

López (2010), establece que los padres que practican este estilo de crianza evitan el control, la corrección y los altos niveles de demanda del niño; porque desde la infancia hace lo que él quiere sin el control de los padres. Los padres son cariñosos, pero relajados y no establecen límites firmes, no controlan de cerca las actividades de sus hijos ni les exigen un comportamiento adecuado a las situaciones.

El poner en práctica este estilo de crianza aumenta la probabilidad de problemas de conducta durante la infancia y la adolescencia, así como el abuso de alcohol y drogas (Valdés, 2007). Los hijos se sienten con todos los derechos y sin obligaciones, imponen su voluntad y se deben de satisfacer sus caprichos.

Como consecuencia, la American Psychological Association (2015), menciona que los niños tienden a ser impulsivos, rebeldes, sin rumbo, dominantes, agresivos, con baja autoestima y auto - control y con pocas motivaciones para realizarse con éxito.

El estilo de crianza permisivo puede adoptar dos formas diferentes, por ello MacCoby y Martin citados en Ramírez (2005), proponen otros dos estilos de crianza:

- Democrático - indulgente que es un estilo permisivo y cariñoso.
- Rechazo - abandono o indiferente, que se caracteriza por una actitud fría, distante y asociada a maltratos. Que se describirá a continuación.

#### **2.4 Estilo Indiferente o de Rechazo-Abandono**

Los padres no son receptivos ni exigentes y sus hijos parecen no importarles, al niño se le da tan poco como se le exige, no hay apenas normas que cumplir ni afecto que compartir. Los padres actúan bajo el principio de no tener problemas o de minimizar los ya existentes, con la mínima implicación y esfuerzo (Ramírez, 2005).

La familia solo comparte un espacio físico, pero no hay vínculos afectivos entre los miembros, cada quien hace lo que quiere (Tobón & Fernández, 2004). Cuando no existen límites se crean un ambiente en donde solo hay intereses propios e ignoran las reglas de la sociedad de la que forma parte incluyendo las consecuencias que pueden contraer. Los hijos de padres negligentes desarrollan comportamientos llamativos y desadaptados para requerir atención, aunado al desconocimiento real de las normas porque los padres que ejercen este estilo de crianza carecen de habilidades para identificar y resolver crisis (Valdés, 2007).

Velasco (2011) afirma que los niños de hoy merecen respeto y una formación integral basada en cuatro aspectos importantes: comunicación, razones, explicaciones y aclaraciones de cualquier situación, que le permitan ser él mismo para lograr ser un individuo con identidad propia. Como complemento, Levine (2008), menciona:

“Todos entendemos que la educación de los hijos se refiere a conectarse con ellos estableciendo límites. Debemos establecer un vínculo amoroso para que nuestros chicos tengan una base sólida a partir de la cual despegar a su edad adulta, y debemos disciplinarlos a efecto de mantenerlos seguros para que puedan desarrollar las habilidades que necesitan para cuidarse a sí mismos” (p. 164).

Por su parte, Membrillo, Fernández, Quiroz y Rodríguez (2008), mencionan que la familia es un todo dinámico y no estático, en la que se promueve el desarrollo social y personal de sus miembros mediante el intercambio de sentimientos, emociones, aptitudes, actitudes y reglas que tienen una gran influencia en su vida psíquica y en su comportamiento tanto interno como externo, que se refiere a la familia y la sociedad, respectivamente.

Valdés (2007), afirma que mediante las experiencias iniciales con los padres, los niños aprenden valores y conductas que pueden promover o dificultar su integración en el ámbito familiar y social; por tanto, si se forman en un ambiente sano en el que se estimule su intelectualidad e individualidad, además de que se les dé amor y protección, los niños tendrán más oportunidades de desarrollo en las áreas: social, intelectual y emocional.



### 3. RELACIÓN FAMILIAR

García, Pérez y Escámez (2009), mencionan que la familia es el primer grupo de referencia de cualquier ser humano, es el más inmediato y primario medio de socialización en el que se establecen las claves y pautas de desarrollo tanto personal como de las relaciones sociales.

La experiencia de la vida familiar es dada siempre en un contexto social estructurado e históricamente definido. Los sistemas de valores y creencias vigentes en una sociedad regulan la trama de las relaciones familiares, pero solo la representación de la familia en tanto construcción social define las conductas de los actores, regulan sus acciones y emociones.

Chavarría (2005), establece que en el ámbito familiar se producen relaciones interpersonales a distintos niveles, la principal es la relación adulto – adulto o subsistema conyugal, ya que es a partir de ella que se da origen la institución familiar; la relación adulto – niño constituye el subsistema parental y la interacción niño – niño que da lugar al subsistema fraternal. Todos estos tipos de relación son formas de interacción humana dentro de la familia, que se mezclan e influyen entre sí.

Por su parte, Rotenberg (2008), determina que la familia es la célula social básica, desempeña funciones elementales y constituyentes para la estructuración armónica del individuo. Cada uno de los individuos que conforman a la familia debe de saber qué está permitido y qué está prohibido y sabe cuándo y qué debe hacer para ser aceptado por los otros. De esta forma, las relaciones entre cada miembro serán estables (Eguiluz, 2003).

“La vida familiar es un proceso que se desarrolla en el tiempo y que atraviesa distintos momentos. Esto lleva a que las familias varíen en función de quiénes son los integrantes, cómo se modifican las relaciones entre ellos, cuáles son las diferentes tareas que la sociedad espera que cumplan los distintos miembros a lo largo de su evolución individual y en relación con otros integrantes de la familia” (Suares, 2002, p. 190).

### **3.1 Definición de Familia**

Para comprender el tipo de relaciones y cómo es que estas se llevan a cabo dentro de la familia, es necesario definir tal concepto. López y Escudero (2003), después de haber realizado un análisis de distintas definiciones de “familia”, llegaron a la conclusión de que:

“(…) una familia es como un sistema en el que sus miembros establecen relaciones de intimidad, reciprocidad, dependencia, afecto y poder condicionados por vínculos sanguíneos, legales o de compromiso tácito de larga duración, que incluye, al menos, una generación con una residencia común la mayor parte del tiempo. Se trata de un sistema semiabierto, que busca metas y trata de autorregularse, modelado por sus características estructurales (tamaño, composición, estadio evolutivo, etc.), las características psicobiológicas de sus miembros y su posición sociocultural e histórica en el ambiente” (p.24).

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente,

como el matrimonio -que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia—, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre; ante esto, Iglesias (2013) menciona que existen distintos tipos de familia, los cuales son clasificados como:

- Familia nuclear: Formada por padres e hijos.
  - ✓ Familia extendida: Formada por parientes cuyas relaciones no son únicamente padres o hijos. Puede incluir abuelos, tíos, primos y otros parientes consanguíneos.
  - ✓ Familia compleja: incluye parientes consanguíneos y allegados no consanguíneos.
- Familia monoparental: Sólo hay un padre o madre e hijos.
  - ✓ Familia monoparental extendida: Un progenitor, hijos y otros parientes consanguíneos.
  - ✓ Familia monoparental compleja: Hay un progenitor, hijos y personas allegadas no consanguíneas.
- Familia unipersonal: Es una familia formada por un solo componente.
- Familia homoparentales: Hijos que viven con una pareja homosexual.
- Familia ensamblada: Compuesta por agregados de dos o más familias.
- Familia de hecho: Pareja sin enlace legal.

Sea cual sea el tipo de familia con el que se vive, debe de promover la educación de todos y cada uno de sus miembros; como lo menciona López (2008), citado en De León (2011), en las últimas décadas, tres son las condiciones básicas de la educación familiar para que esta sea de calidad:

- Un afecto incondicional, que les dé seguridad sin protegerles en exceso.

- Un cuidado atento, adecuado a las cambiantes necesidades de seguridad y autonomía que viven con la edad.
- Y una disciplina consistente, sin caer en el autoritarismo ni en la negligencia, que les ayude a respetar ciertos límites y aprender a controlar su propia conducta.

“En términos generales, ¿qué se aprende en la familia? Se aprenden conductas, a través de la imitación de modelos; se aprenden normas, a través de los refuerzos positivos y negativos que se aplican; se aprenden actitudes, positivas o negativas, hacia objetos, personas, situaciones; se aprenden prejuicios; se aprenden valores, a través de la observación de la conducta de sus miembros y de las acciones que se proponen realizar mediante el aprendizaje experiencial. (...) también aprendemos en la familia los afectos, la forma de percibirlos y la manera de expresarlos y, sobre todo, aprendemos a relacionarnos con los demás, a reconocer a los otros y respetarlos en su diferencia. Por eso se afirma que la familia es el ámbito propio de socialización primaria” (García, Pérez, et al. 2009, pp. 42 – 43).

García y Musitu (2000), Díez (2005) y López y Escudero (2003), agregan otras funciones como: la regulación de la sexualidad, establecimiento de un sentimiento de identidad, marcar límites, negociación de roles, definición de reglas, protección del individuo y fomento de su desarrollo individual y afectivo, servir como ejemplo, brindarle apoyo social, y de manera general; formar personas adultas que asuman nuevas responsabilidades y el compromiso de relaciones íntimas.

Cuando hablamos hoy de familia, debemos entenderla desde varias vertientes; no sólo como uno de los ejes sociales y culturales fundamentales sino, como el órgano esencial del proceso de civilización, puesto que juega un papel protagónico en el proceso educativo de las personas; y ya que es un proceso, debe de pasar por distintas etapas que en su conjunto, son denominadas como: el ciclo vital de la familia.

García y Musitu (2000), determinan que el concepto de ciclo vital familiar se enraíza en la observación de que la vida familiar atraviesa un ciclo de nacimiento, crecimiento y declive. Como se describe a continuación, tomando como referencia la clasificación realizada por Suares (2002):

- Cortejo: Es la etapa de formación de la pareja.
- Pareja: Se constituye cuando los dos individuos deciden vivir juntos y tienen un proyecto de vida en común. No es necesario que haya unión legal y/o religiosa.
- Llegada de los hijos: Con esta etapa surge el subsistema parental.
- Lactancia: Se refiere a los primeros años de vida del o los hijos, que requiere de tareas específicas por parte de los padres.
- Jardín de infantes: Esta etapa se caracteriza por el comienzo de la interacción con otros sistemas (la escuela).
- Escolaridad primaria: La relación de la familia con el mundo externo, a través de las nuevas relaciones de los hijos se vuelve compleja; además las obligaciones escolares cambian nuevamente la organización familiar.
- Escolaridad secundaria: Nuevos modelos de familia entran a competir con el modelo propio, que se ha establecido después de varios años entre los miembros de la familia; esto sucede debido a las relaciones de los hijos con sus pares.

- Ida de los hijos: Los hijos comienzan a dejar la casa paterna, por cuestiones de trabajo, estudio y/o casamiento.
- Nido vacío: Es el momento en el que los hijos abandonan la casa paterna y la pareja se encuentra nuevamente sola.
- Re-cortejo: Los padres se tienen que adaptar nuevamente a la convivencia de “pareja”.
- Viudez: Uno de los integrantes de la pareja, si han estado juntos hasta ese momento, muere. El miembro que viva, deberá reajustar sus costumbres y su forma de vida.
- Muerte: El o la viuda fallece.

García y Musitu (2000), determinan que las transiciones de un estadio familiar a otro, producen cambios que generan crisis, ya que estos cambios alteran los roles familiares y requieren de reorganizaciones en la familia.

“Las crisis –entendidas como la oportunidad de hacer cambios, lo cual no implica que aquéllas sean negativas necesariamente – producen transformaciones adaptativas ligadas a los cambios del entorno y a los del desarrollo de los miembros del grupo familiar. El sistema debe mostrar ajustes, reorganizando los papeles que cada uno desempeña y adaptando las reglas a las edades de sus integrantes” (Eguiluz, 2003, p. 8).

Todo cambio que se produzca requerirá de un proceso de ajuste y de adaptación de los integrantes de la familia a las nuevas condiciones, para conservar su estructura (Eguiluz, 2003). Lo realmente importante es que la familia tenga bases sólidas para que pueda superar las crisis características de cada una de las etapas, sin que esta se disuelva ni se generen conflictos.

Cabe destacar, que como menciona De León (2011), la realidad en la que está inmersa la estructura familiar en la sociedad actual, dista mucho de la existente en tiempos pasados. Esto es debido, a que diferentes factores, tales como los políticos, económicos, sociales y culturales, acaecidos en las últimas décadas, han influido decisivamente en la transformación del propio concepto tradicional de familia, dando lugar al surgimiento de variedad de formas de convivir, diversidad de estructuras familiares y por tanto, la existencia de múltiples realidades familiares.

### **3.2 Subsistema conyugal**

La relación de pareja es una dinámica relacional humana que va a estar dada por diferentes parámetros dependiendo de la sociedad donde esa relación se dé. Maureira (2011), menciona que estudiar el fenómeno de ser pareja amerita conocer el contexto cultural en donde ambos individuos han sido formados y donde se desenvuelven, ya que esto influirá directamente en la forma en que ambos vean y actúen dentro de una relación.

Durante las últimas tres décadas del siglo se ha presenciado el surgimiento de familias de tamaño pequeño, pero las relaciones entre ellas también han cambiado. Esteinou (2010), menciona que las familias y las parejas tienen una vida más larga, por lo cual tienen mayores oportunidades de desarrollar un nivel mayor de cohesión y de intimidad, pero también, -por el desarrollo de cambios a nivel sociocultural-, de tener mayores tensiones y conflictos. Además, se ha producido un nivel mucho mayor de individualización en la pareja y entre padres e hijos.

De forma complementaria, Polaino (2010), dice que la vida de pareja es una relación compleja que necesariamente lleva al surgimiento de problemas y desacuerdos. Esto porque el matrimonio es la unión de dos personas que buscan

la comunión interpersonal, sin que se confundan sus identidades; pero ya que se genera a partir de las diferencias, siempre implica dificultades.

En toda relación se requiere hacer y dejar de hacer ciertas cosas por parte del hombre y de la mujer, cuando esto no es así, las personas pueden hacer algunas cosas que lastiman a su pareja y pueden dañar su relación.

Martínez, Valencia y López (2000), distinguen dos tipos de pareja: las parejas insanas y las parejas sanas, además describen una serie de características de dichas relaciones. A continuación se presenta una lista de las características de las relaciones de pareja insanas:

- Criticar: En una relación de pareja, esto lastima la autoestima y se daña la integridad de quien es criticado.
- Amenazar y señalar: Genera inseguridad emocional y el temor a equivocarse y ser depreciado por la pareja.
- Sermonear y moralizar: Este tipo de comentarios hace pensar que no se confía en lo que piensa o siente, que actúa de manera incorrecta y que debe actuar como el otro lo dice.
- Ridiculizar y avergonzar: Cuando una persona ridiculiza o pone en evidencia los defectos de su pareja, frente a sus amigos, compañeros, familia, etc. es quitarle valor no solo como pareja, sino como persona y ser humano. Al mismo tiempo se devalúa a sí mismo, ya que fue él/ella mismo/a quien eligió a la pareja.
- Interrogar y acusar: Esto provoca que la otra persona no se sienta escuchada, sino que lo hace sentir observado y vigilado, lo cual produce desconfianza en la relación.
- Aconsejar: Querer solucionar problemas, cuando no lo pide la pareja, en lugar de favorecer se empeora. Si se quiere dar un consejo,



primero hay que pedirle permiso para opinar, respetando si éste es rechazado.

- Celar: Los celos son una muestra de inseguridad. Se pueden distinguir dos tipos de celos: los celos no patológicos, que pueden ser interpretados como un símbolo de interés por la otra persona y una manera de hacerle saber su afecto y los celos patológicos, que tienen como base la desconfianza de ser traicionado, la inseguridad y el temor de que otro pueda ser mejor prospecto para su pareja, que termina por asfixiar una relación, con dolor y sufrimiento. Estos celos hacen sentir mal a la pareja provocando así distanciamiento emocional y físico.
- Ser infiel: La infidelidad es algún tipo de interés afectivo o sexual hacia otra persona que no sea la pareja. Idealmente en una relación, se busca solucionar los conflictos, la estabilidad emocional y física en una relación sana con una persona del sexo opuesto, con la intención no solo de procrear y tener hijos, sino también, de crecer juntos como seres humanos.

Polaino (2010), elaboró una lista de 13 áreas en las que una pareja es más susceptible de presentar un conflicto, las cuales se mencionan a continuación:

1. Comunicación
2. Valores
3. Cómo vive un cónyuge la profesión del otro
4. Poder: reparto y toma de decisiones
5. Familia de origen
6. Economía
7. Sexualidad
8. Ocio y tiempo libre
9. Educación de los hijos

10. Salud física y psíquica
11. Relaciones sociales
12. Política y debate cultural
13. Creencias y prácticas religiosas

Sin embargo, las crisis y los conflictos son algo “natural” en una relación de pareja y aunque parezca contradictorio, son situaciones que la hacen crecer siempre y cuando se utilicen los medios adecuados para resolver los conflictos.

Por su parte, las relaciones sanas se encuentran basadas en el respeto y el aprecio mutuo, por lo que cada uno reconoce la dignidad del otro, sus valores y cualidades y afrontan los conflictos juntos. Las características de este tipo de pareja según Martínez, Valencia y López (2000), son:

- Una comunicación directa, franca y abierta.
- La práctica de respeto mutuo.
- La promoción permanente de la autoestima entre los miembros de la pareja.
- El establecimiento tanto de reglas como de límites claros y flexibles.
- La manifestación del afecto, del contacto y de la sexualidad de una manera adecuada.

En la actualidad, los roles familiares se están flexibilizando y las bases del matrimonio o la unión están cambiando puesto que los individuos más a menudo evalúan su matrimonio y sus vidas como pareja, basados en las satisfacciones emocionales y afectivas que les brinda (Esteinou, 1999).

“En la relación conyugal intervienen diferentes factores, desde los rasgos externos de la personalidad de los cónyuges, mutuamente aceptados, con todas

las costumbres y hábitos propios de su forma de ser que se conjugan en el trato cotidiano, hasta la dinámica profunda de ellos en cuanto pareja, en la que el amor es el eje de toda la relación” (Chavarría, 2005, p.124).

Según Chavarría (2005), los fines del matrimonio son obras de amor que constituyen su ordenación, perfección y ordenación creativa; cuya máxima expresión es la orientación hacia la paternidad. El amor conyugal genera el amor paternal; porque toda relación entre los esposos tiene influencia en la relación con los hijos.

### **3.3 Subsistema Parental “Padre – Hijo”**

Eguiluz (2003), establece que el nacimiento del primer hijo influye fuertemente en la relación conyugal, pues requiere que aprendan los nuevos roles de padre y madre; y es muy probable que al tratar de educar al bebé tengan diferencias que requieren de cierta flexibilidad para ponerse de acuerdo y una vez que lo logren deben de ejercer una autoridad amorosa sobre sus hijos a quienes deberán enseñar reglas de educación y comportamientos aceptados socialmente.

“Es necesario que se replanteen los roles que habían estado desempeñando y busquen ampliarlos y enriquecerlos en lo relativo a la crianza y la educación del niño. El nuevo miembro necesita del cuidado, amor y presencia de ambos padres. Esta etapa supone un fuerte aprendizaje en su proceso de hacerse padres. Tiene una enorme importancia por la trascendencia que tiene la vida en familia y en su desarrollo posterior para la vivencia de las siguientes etapas” (Rage, 2002, pp.144 – 145).

Las interacciones de este subsistema incluyen la crianza de los hijos y las funciones de socialización; las cuales tiene que modificarse a medida que el niño crece y sus necesidades cambian.

Puede resultar evidente que muchos jóvenes seriamente dañados provienen de familias muy disfuncionales, e incluso patológicas, en las que no se les brinda afecto, o bien, son víctimas de la agresión y el descuido; sin embargo, hay otros jóvenes con características similares y cuyas familias son estables y lo han recibido todo. Kawage, Gutiérrez, Llano, Martínez y Chavarría (1999), describen una serie de señales de peligro en el ambiente familiar que tienen lugar en la relación padre - hijo, estas son:

1. Los padres aprueban todo lo que hacen sus hijos.
2. Se guían por los sentimientos y los deseos; no hay reglas ni límites.
3. No se toleran las incomodidades ni el sufrimiento de los hijos.
4. Los padres no obligan a nada y son inconsistentes en el cumplimiento de las reglas (cuando las hay).
5. Los niños tienen mucho dinero.
6. No ven a sus padres como un ejemplo de vida con sentido ético.
7. Los padres no son vistos como alguien importante.
8. La vida de los niños está manejada por sus padres.
9. se desconoce la historia familiar y por lo tanto carece de pertenencia.
10. Falta de comunicación.
11. Hay poco o nulo respeto por los demás.
12. No preguntan "por qué" más que para oponerse a la autoridad de sus padres.

Estas características y esta forma de tratar a los niños, que los hacen parecer bien adaptados, agradables, simpáticos y desenfadados; acostumbrados a tratar a los adultos como iguales, sin represiones ni trabas; estos niños a

quienes se les ha dado todo, con ventajas y facilidades, y cuyos padres se han preocupado tanto por hacerlos felices y porque adquieran todas las habilidades, todo ello, en una palabra, hace parecer inconcebible el resultado en el que se desemboca: adolescentes y jóvenes problemáticos, y adultos inmaduros (Kawage et al., 1999).

Además de los aspectos mencionados, otro factor importante es la relación que se produce entre los hermanos (cuando los hay), ya que la diferencia entre estos y el trato recibido de los padres tiene múltiples influencias en diversos aspectos del desarrollo de los hijos.

### **3.4 Subsistema fraterno**

La relación fraternal se define como aquella en la que hay sentimientos de confianza, de gran afecto e intimidad. Pero Medina y Barroca (2004) se cuestionan si es eso lo que realmente pasa entre los hermanos, ante esto mencionan que estas relaciones poseen un carácter ambivalente, sobre todo en la infancia. Lo normal es que se alternen las discusiones con las muestras de aprecio, aunque habitualmente los sentimientos positivos se ocultan y sólo aparecen con claridad cuando los hermanos son atacados o cuando necesitan una ayuda especial.

Hay que entender que la rivalidad fraterna no es un hecho tan indeseable y necesariamente problemático, sino natural, y que cumple funciones importantes para determinados procesos de socialización. Algunas de esas funciones, descritas por Medina y Barroca (2004), son:

- Conocer y posicionarse frente al liderazgo: Por un lado, hay que aprender a liderar y, en ocasiones, a seguir a los líderes. Las interacciones rivales entre hermanos serán la primera escuela para este aprendizaje.

- Afirmar la personalidad: Entre los hermanos hay semejanzas y diferencias. Ambas sirven para moldear la imagen que tenemos de nosotros mismos y, los momentos de rivalidad son necesarios para poder afirmarnos.
- Defenderse y mantener posturas con firmeza: Las peleas entre hermanos tienen mucho que ver con aprender a autodisciplinarse y a ser asertivos. En una sociedad donde mantenerse firme, sin caer en la agresión, es imprescindible, las desavenencias entre hermanos forman y ayudan, pues se dan en un marco de prácticas seguro.
- Llegar a pactos: Como es difícil que siempre haya un ganador o que un hermano no necesite nunca nada de otro, la rivalidad favorecerá también el aprendizaje de forjar pactos. Todos tenemos que contemporizar nuestros deseos con las circunstancias reales, y esta habilidad se puede entrenar en el seno familiar cuando hay hermanos.
- Fomentar la individualidad personal: A veces necesitamos pelearnos con los hermanos para “declarar” frente a los padres u otros adultos que nos molesta ser confundidos y tomados por otros. Eso será algo también que podremos necesitar en el trabajo y, en general, en la sociedad.

Pero la rivalidad no puede ser el único polo de fuerza en las relaciones fraternas. De forma paralela, deben desplegarse otros sentimientos positivos como la admiración, la entrega y el mutuo sacrificio, el apoyo, el acomodo a la convivencia, el deseo de compartir, etc. Si se califica (o descalifica) a un hermano con un único rasgo, se vuelve imposible contemplarle de forma matizada.

Determinadas situaciones y configuraciones familiares propician que se despierten más acusadamente ciertos sentimientos de hermanos que impiden ver todo el conjunto de la persona. De acuerdo con Medina y Barroca (2004) esas características son:

- Admiración: Este sentimiento se produce sobre todo cuanto más se asimilan los hermanos mayores a los padres y más comparten sus responsabilidades. Pero esta situación también tiene sus riesgos, cuando se falla en una labor y los hermanos siguientes consideran que los hermanos mayores no han cumplido su tarea o han mostrado egoísmo, éstos caen de su pedestal.
- Sometimiento: La contrapartida de la situación anterior se da, en ocasiones, con los hermanos pequeños. A veces éstos deben servir a sus hermanos mayores, hacerles favores y estar a su servicio. Los hermanos pequeños que más desean la integración y que más desvalidos se sienten son los más dispuestos a pasar por tales sacrificios. Esta situación no tiene nada de patológica o anormal mientras ambos mantengan las cosas dentro del sentido común, y las exigencias o los favores no resulten desmedidos.
- Celos: Los celos entre hermanos son absolutamente normales, aunque pueden prolongarse indefinidamente. Muchas son las causas, algunas de ellas pueden ser: trato desigual por parte de los padres, “destronamiento”, identificación de algún progenitor con uno de sus hijos, convivencia en un marco muy competitivo, favoritismo de otros familiares o de personas cercanas a la familia. Normalmente, tales desigualdades son toleradas por los niños que se sienten queridos y apreciados por sus padres, aunque, naturalmente, debe hacerse lo posible por corregirlas.

Todos estos sentimientos fraternos son fomentados o impedidos por las reacciones de los padres. Muestran éstos o no sus sentimientos por unos y por otros, deben saber que ellos mediatizan todo el juego relacional.

Es necesario que los padres le inculquen a sus hijos un ambiente familiar en donde las labores domésticas, la realización de actividades laborales y en general las tareas en el hogar sean responsabilidad de todos los miembros, no haciendo distinción del género al que pertenezca cada uno, siendo estos hombre o

mujer; cuando surgen las diferencias, esto conlleva a inequidades (discrepancias entre ambos sexos) que son innecesarias, evitables y pueden ser disminuidas, ya que en la mayoría de las veces son las mujeres quienes sufren más desigualdades e injusticias a diferencia de los hombres.

Este aumento de inequidades surgen según Torres (2011), porque desde pequeños se les enseña a los hombres a ser superiores al sexo femenino; en ocasiones se tiene la idea de que el sexo masculino tienen mayor prioridad de poder y por ende mayor autonomía personal de manera significativa. A pesar de esto, los hombres no son los únicos culpables o causantes de las desigualdades existentes.

Otro aspecto en donde se observan las diferencias de género que tiene su origen a partir de inequidades o desigualdades es el estereotipo, el cual se considera como las características físicas, psicológicas, etc., que diferencian a una persona de otra. Los estereotipos logran ilustrar la masculinidad o la feminidad a través de conductas en función de los sentimientos y la autoimagen (Castañeda, 2007). El hombre se aleja de actividades o actitudes clasificadas como propias de la mujer; como la ternura, el llanto, la sensibilización o la realización de tareas domésticas y aprende lo contrario de lo emocional, sentimental, dolor, sufrimiento etc. (Torres, 2011).

En contraste con lo anterior, lo que sí debería de existir es la equidad de género que se refiere a la imparcialidad y justicia en la distribución de beneficios y responsabilidades entre mujeres y hombres.

Así también la perspectiva de género permite evidenciar la manera en que la masculinidad y feminidad se han construido a lo largo del proceso de socialización, los cuales difieren en actitudes, valores, creencias, conductas, comportamientos, oportunidades y responsabilidades y las consecuencias que



esta construcción tienen en las relaciones de los hombres con las mujeres y de las mujeres con los hombres, con el objetivo de efectuar cambios que permitan la equidad de género (Torres, 2011). Lo anterior concuerda con lo comentado por Herrera (2000), quien menciona que el género es aquella categoría en donde se agrupan aspectos psicológicos, sociales y culturales de la femineidad-masculinidad, y que es producto de un proceso histórico de construcción social, es decir va más allá del sexo, porque no se limita a características biológicas, sino que se integran características económicas, psicológicas, sociales, políticas y sexuales.

Se tienen que eliminar los paradigmas existentes de los roles masculinos y femeninos empezando por cambiar los estereotipos desde el entorno familiar y reforzándolos en la escuela, de esta manera, como lo menciona Herrera (2000), para que se dé un funcionamiento familiar adecuado debe considerarse la flexibilidad en las reglas y roles familiares, es decir, no tienen que ser rígidas, sino que sean claras y que cada uno de los miembros las asuman conscientemente para que exista una complementariedad entre los mismos y así lograr evitar la sobrecarga y sobreexigencia en un solo miembro.

Otro indicador para el funcionamiento familiar es la jerarquía, es decir debe quedar clara la posición de poder, siendo más favorable cuando se logra un sistema jerárquico horizontal entre ambos miembros de la pareja, o lo que es lo mismo, un solo nivel de poder en el subsistema conyugal (Herrera, 2000). Por lo tanto para que pueda existir tal jerarquía debe existir la equidad entre ambos cónyuges, de no ser así los hijos crecen creyendo que son más importantes y valiosos que el sexo opuesto o inclusive cuando llegan a la edad adulta no tienen claro los roles y valores de la familia.

Se han descrito algunos tipos de relaciones entre la familia que son: relación de pareja y la relación fraternal; sin embargo, se pueden presentar

diferentes circunstancias, como la incorporación de una persona adulta al ambiente familiar, lo cual puede alterarlo.

Muchas familias hoy en día se encuentran atrapadas entre las necesidades de los hijos jóvenes y las de unos padres ancianos, todos los cuales requieren de su tiempo y cuidados. A continuación se mencionaran las implicaciones que se presentan ante la inclusión de un adulto mayor al ambiente familiar.

### **3.5 Adultos Mayores**

La relación entre los abuelos y su nieto es, en cierta forma, un reencuentro entre el pasado y el futuro y esta relación es provechosa para ambas partes. Ricón (2010), determina que las abuelidades saludables implican especialmente ternura, posibilidad de compartir juegos y opiniones, relatos sobre la infancia de los padres y anécdotas familiares; así como protección y contención si los padres tienen obligaciones de trabajo o diversión.

Ferland (2005) describe una serie de aportaciones que los abuelos hacen a sus nietos, dichas aportaciones son:

- Proporcionar vínculos de filiación: El hecho de conocer su historia contribuye a que el niño tenga un conocimiento de sí mismo, lo que le permite identificar su lugar en el universo familiar.
- Correas de transmisión de las tradiciones: Los abuelos dan vida a los valores de pertenencia, de procedencia y de unión en la familia. Perpetúan las tradiciones.
- Transmisores de valores: La importancia de la familia, del respeto a los demás, del amor, de las cosas simples, de la naturaleza, son algunos de los valores fundamentales que los abuelos pueden transmitir a su nieto. Se

encargan de demostrar que lo importante no se compra. Se afirman como los pilares de los valores fundamentales a transmitir.

- Transmisores de conocimientos: Los abuelos son una fuente de conocimiento para su nieto, ya que dedican tiempo a explicarles la naturaleza, que responden a sus preguntas; en una palabra, los acompañan en su descubrimiento de la vida.
- Confidentes: Los abuelos son para su nieto confidentes discretos y receptivos, prestos a entender todo o casi todo. Sus reacciones con frecuencia son menos vivas que las de los padres.
- Proveedores de atención: Dedicar tiempo a jugar, a discutir, a salir con él, a estar con el niño, constituye un regalo inestimable. Darle tiempo al niño es darle amor.
- Oasis de seguridad y de estabilidad: En el contexto social actual, cuando las estructuras familiares se tornan frágiles, cuando las familias se deshacen y se vuelven a formar sobre nuevas bases, a la hora de las familias reconstituidas, llaman a los abuelos para que actúen un nuevo papel, uno muy importante: el papel de la estabilidad.

En contraste a lo anterior, Rotenberg (2008), menciona que ser abuelo es algo complejo porque pueden ver cosas que no pudieron ver cuando ellos eran padres y quieren transmitirles a sus hijos sus propias experiencias para evitar los mismos errores.

El rol de los abuelos cambia de acuerdo con los diversos tipos de estructuras familiares. Hay situaciones en las que su función de abuelos se transforma en la de padres (Ricón, 2010). Este es un aspecto importante, ante el cual, Guembe y Goñi (2010) mencionan:

“Los abuelos tienen que disfrutar de sus nietos, aunque lógicamente pueden ayudar en su educación, pero siempre sólo como un complemento o un refuerzo, nunca con el protagonismo que no les corresponde. Ellos tienen que ejercer de abuelos, y nosotros, de padres. Tanto a nuestros hijos como a nuestros padres hemos de dejarles claro que los abuelos no son los padres. Nosotros somos los responsables de la educación de nuestros hijos, no podemos cargar esa responsabilidad en los abuelos” (p. 136).

Como se había mencionado anteriormente, la familia desempeña un papel decisivo en el proceso de socialización del individuo y en la transmisión de valores, conocimientos o creencias. Al respecto Buendía (1999), menciona que es una entidad viva y fundamental que está en el centro de las preocupaciones individuales, profesionales y sociales, y constituye un elemento importante en el desarrollo y maduración de cada persona.

Sin embargo, la incorporación de una persona al núcleo familiar no es el único suceso que puede alterar el funcionamiento familia, sino que existen, además, determinados aspectos del funcionamiento familiar que pueden contribuir con especial fuerza a que sus miembros (especialmente los niños y adolescentes) desarrollen conductas desadaptadas para el sistema al que pertenece.

## 4. FACTORES QUE PROPICIAN LA RUPTURA FAMILIAR

La familia es un sistema complejo basado en profundos vínculos afectivos, y es la proximidad afectiva la que, en muchas ocasiones puede convertir emociones positivas como el amor y el respeto, en emociones negativas como el odio, la rabia y el dolor (Dolci y Rinaldi, 2012). La transformación de esos vínculos también genera un cambio en la estructura familiar, tal como lo menciona Velasco (2007):

“Los inicios del siglo XXI presentan un panorama de la pareja mexicana con una identidad difusa, polarizada, fragmentada por diferentes tendencias que buscan un equilibrio; parejas con nuevos hábitos de convivencia, con cambios en las prácticas sexuales, en las modalidades de crianza de los hijos, parejas donde la mujer que trabaja es el sostén emocional y material, parejas que viven separadas y mantienen su relación. Estas nuevas modalidades de relación implican acomodados intrapsíquicos y nuevas reglas de interacción, proceso que en su evolución parece estar provocando rompimientos estructurales de la pareja tradicional, fracturas que, esperamos, apunten finalmente hacia la estabilidad y la integración” (p. 106).

Sin embargo, no es el tipo de estructura familiar lo que garantiza buenas relaciones interpersonales, sino que, independientemente de su estructura, lo más importante es la calidad de esas relaciones (Fernández y Godoy, 2002).

Cuando las relaciones no son de calidad, la familia puede caer en una crisis en la que no siempre se llega a una solución benéfica para todos los integrantes,

sino que se toman decisiones que llevan a situaciones poco funcionales para el mantenimiento integral de la familia hasta llegar al divorcio. Sarquis (2014), complementa lo anterior con la siguiente cita:

“García (2007) nos dice que en México los factores de divorcio más sobresalientes son la violencia, la falta de comunicación, la irresponsabilidad, la infidelidad, el abuso del alcohol, el mal acoplamiento, adversidad económica y los celos. Asimismo, las implicaciones pueden ser de índole económica, social, personal y jurídica” (p. 6).

Dowling y Gorell (2008), establecen que la vida familiar no acaba con el divorcio, aunque éste modifique su configuración. En este capítulo se abordarán la falta de comunicación, infidelidad, violencia y adicciones como factores que pueden llevar a la ruptura conyugal.

#### **4.1 Comunicación**

La palabra comunicación proviene del vocablo latino “comunicarse”, que quiere decir: compartir, dar parte, participar (Rage, 2002). Es un proceso que cumple dos funciones principales, en primer lugar, la autorregulación de la relación en cuanto a su papel en la solución de problemas que permite estructurar el manejo de situaciones buscando alternativas, implementándolas y evaluando el resultado; la segunda es la motivacional, que hace referencia a la satisfacción de necesidades emocionales y afectivas (García, García, Ballesteros & Novoa, 2003).

En cada familia, según Yussif (2009), existe una diferente modalidad de comunicación: hay familias con comunicación indirecta, vaga y poco sincera, en las cuales existe mucho conflicto, la autoestima de sus integrantes se ve

disminuida, las reglas son rígidas, inhumanas, fijas e inmutables, por lo cual el enlace de ésta con la sociedad es temeroso, aplacador e inculpador. Por otro lado, hay familias en las que la comunicación es directa, clara, específica y sincera, en éstas hay poco conflicto y se da una resolución adecuada cuando los hay, existe mayor interés entre los asuntos familiares, sus integrantes tienen una sana autoestima y las reglas son flexibles, adecuadas y sujetas a cambio, por lo tanto, su enlace con la sociedad es abierto y confiado y está fundamentado en la elección.

Cuando en una familia se propicia un clima de respeto e interés por cada uno de sus integrantes, la comunicación se dará de una forma más fluida y positiva, favoreciéndose la relación entre padres e hijos. Álvarez (2011), menciona que para poder establecer una sana comunicación en la familia, es necesario que los padres aprendan a valorar a sus hijos y al mismo tiempo a valorarse a sí mismos, ya que cuando una persona no se autoacepta, difícilmente lo podrá hacer con los demás.

Rosas (2009), menciona que hay quien asegura que el exceso de comunicación entre padres e hijos ha llevado a estos últimos al libertinaje, esto no es cierto, ya que cuanto más hablen un padre y su hijo, mayores elementos tendrá el chico para salir a la calle y defender aquello en lo que cree. La comunicación no es sinónimo de pérdida de autoridad paterna. El problema es que como padres, y debido al exceso de información con el que se cuenta actualmente, tal vez no se ha sabido establecer límites, ni los padres se han podido adaptar a las nuevas demandas que exige la familia actual, que dista mucho de ser la misma de antes.

Favorecer la comunicación familiar no sólo consiste en revisar y cambiar las expresiones que se utilizan con los hijos sino también en disponer de tiempo para la misma. Los padres no deben olvidar que el tiempo que destinan a la educación de sus hijos, e involucrarse en actividades que les brinden estrategias para

mantener y/o mejorar las relaciones familiares no es tiempo perdido sino tiempo invertido en la formación de una mejor familia y sociedad (Álvarez, 2011). Por ello, cada día más se subraya la importancia de la calidad del mismo y no de la cantidad que de él se le dedique a la familia.

Sánchez y Díaz (2003), mencionan que la idea que subyace a lo que se mencionó anteriormente, es que el niño aprende su estilo de comunicación a través de la interacción repetida con amigos, maestros y especialmente con los padres. Una vez establecido, este estilo se mantiene y define el marco de referencia y la estructura de las interacciones interpersonales que ayudan a formar la personalidad, el modo de percibir, reaccionar y enfrentar situaciones de la vida.

La comunicación representa el medio idóneo para que una persona exprese apertura y obtenga a la vez retroalimentación acerca de sí misma, apoyo, aceptación y confirmación de que es un individuo digno para establecer una relación íntima exitosa. Rage (2002), indica que “La importancia de la comunicación (...) consiste en que por medio de ella (...) nos relacionamos con el mundo, conocemos, aprendemos y nos desarrollamos como seres humanos. De aquí la importancia de buscar, prevenir y solucionar los problemas en la comunicación” (p.312).

La mayor parte de los problemas de la pareja, son por mala comunicación, que llevan a desmotivarla a seguir adelante (Rage, 2002). Mientras no exista una buena comunicación, habrá reconciliaciones poco duraderas, porque repetirán las mismas fallas de antes. Esto hará caer a la pareja en una falsa tolerancia, nada saludable para la relación, debido a que propicia que cada uno viva su vida en forma independiente, hasta que esto termine en divorcio o buscando una falsa “salida”, como los son las adicciones.



## 4.2 Adicciones

Para una mejor comprensión del tema, es necesario aclarar dos términos clave: dependencia y adicción. La dependencia se produce con el uso excesivo de una sustancia, que genera consecuencias negativas significativas a lo largo de un amplio periodo de tiempo (Becoña & Vázquez, 2001). Tapia (2001), distingue dos tipos de dependencia: la física y la psicológica; la primera, se refiere a un estado en el que el organismo se adapta a la presencia de una droga que cuando se le suspende puede manifestarse dolor; mientras que la psicológica es un estado que se caracteriza por preocupaciones emocionales y mentales que se relacionan con los efectos de las drogas. Otro término importante es “adicción”, y está compuesta por los factores de dependencia tanto física como psicológica.

Wallenhorst (2010), describe la adicción como un estado en el que la persona está atada a un producto, a un comportamiento o a ambos, hasta el grado de no poder deshacerse de ellos; establece cuatro características del comportamiento adictivo:

- Las personas no pueden resistir las ganas de consumir o de practicar ese comportamiento.
- Experimentan alivio cuando consumen.
- La tensión aumenta antes de la acción.
- La repetición del consumo lleva a la persona a una pérdida del control.

Fossum y Mason (2003) y Cuatrocchi (2008), refieren que existen varios modelos de adicción que se definen por sus características específicas y por lo síntomas que presentan. De acuerdo con esto realizan una clasificación con relación al objeto al que es posible generar una adicción, los cuales se mencionan a continuación:

- Adicción a las sustancias químicas:
  - Estimulantes
  - Depresores
  - Alucinógenos
  - Nicotina
  - Cafeína
- Adicciones alimenticias:
  - Bulimia
  - Anorexia nerviosa
  - Obesidad
- Adicción al gasto o al ahorro
- Adicción al trabajo
- Adicción al sexo
- Adicción a los juegos de azar
- Adicción a los medios de comunicación: televisión, computadora, internet, etc.

Estas diversas adicciones se presentan por diferentes causas, principalmente sociales y familiares. Cuando la familia se encuentra inmersa en una crisis, alguno de sus miembros puede recurrir a conductas adictivas por la incapacidad de afrontar el conflicto y para huir de los sentimientos que le produce la situación en la que se encuentra su familia, para “recuperar” la sensación de bienestar que había perdido (Cuatrocchi, 2008).

Tiburcio y Martínez (2009), mencionan que existen algunas circunstancias y condiciones individuales, sociales y/o familiares que aumentan el riesgo de las adicciones. Clasifican algunos factores de riesgo de la siguiente manera:

- Individuales: baja autoestima, timidez, agresividad, poca tolerancia a la frustración, sentimientos de soledad, depresión, deseo de sensaciones “fuertes” y/o estrategias poco efectivas para el afrontamiento y solución de problemas.
- Sociales: tener amigos consumidores y/o mal aprovechamiento del tiempo libre.
- Familiares: ambiente familiar desorganizado, conflictivo y poco afectivo y/o ausencia de normas y límites

Para Becoña y Vázquez (2001), el ambiente familiar es uno de los más importantes en la evolución del individuo. Porque es el lugar en el que se produce la interacción entre él y los demás miembros de su familia. Los múltiples tipos de ambientes contribuyen a la determinación del comportamiento de los individuos e influyen en el proceso de socialización. Cuando el ambiente no es funcional para su crecimiento puede surgir una adicción.

“Los adictos están inmersos en situaciones familiares sumamente complicados. Son familias en las que los padres no han podido cumplir con la función de cariñoso sostén que el infante necesita para crecer y desarrollarse; luego, cuando los hijos crecen, ante la crisis de la adolescencia estos conflictos y carencias se exacerbaban, ya que el niño no ha podido desarrollar mecanismos defensivos normales y no cuenta con una adecuada capacidad de amor y confianza en sí mismo y en los demás” (Cuatrocchi, 2008, p. 52).

En el matrimonio, cuando la pareja trata de ayudar a su cónyuge con su adicción, muchas de las ocasiones provoca que incrementa, ya que los

sentimientos de culpabilidad terminan convirtiéndola en víctima tanto de su pareja como de su propia frustración; a este fenómeno se le denomina *codependencia*.

“La “codependencia” se refiere a la dinámica interaccional de los miembros vinculados por la vergüenza que intentan mantener el equilibrio del sistema. Un codependiente es un miembro familiar que ha sido dependiente del adicto y que lo ha ayudado a mantener la adicción al enfocarlo todo en el adicto. Lo que hace el codependiente es negar, controlar y minimizar” (Fossum y Mason, 2003), p. 144).

En las familias con en las que alguno(s) de su(s) miembros tiene alguna adicción, lo más importante es la comunicación y el apoyo en la familia, ya que de ella se extraen muchas oportunidades para frenarlas e incluso prevenirlas.

Otro de estos factores, que se *re-produce* por la repetición de patrones es la violencia, así en un hogar donde alguno de los padres sea violento, es muy probable que su o sus hijos también lo sean.

### **4.3 Violencia**

Para comenzar con éste tema, resulta importante aclarar la diferencia entre violencia y agresividad. La agresividad se refiere a un conjunto de estrategias que el ser humano utiliza como respuesta a las amenazas del ambiente y tener una reacción asertiva ante situaciones peligrosas, por el contrario, la violencia tiene un carácter destructivo, que causa daño de tipo físico, emocional, sexual o patrimonial a las personas, (Álvarez, 2005).

La violencia se manifiesta en diversos contextos y de diferentes formas. Hay violencia en la familia, en la escuela, en el trabajo, en el deporte, en la

televisión, etc. (Ramos, 2007); la que nos interesa describir en este trabajo es la violencia familiar.

El consejo de Europa (citado en Alonso & Castellanos, 2006), define la violencia familiar como: todo acto u omisión sobrevenido en el marco familiar por obra de uno de sus componentes que atente contra la vida, la integridad corporal o psíquica, o la libertad de otro componente de la misma familia, o que amenace gravemente el desarrollo de su personalidad.

Pantelides y Manzelli (2005), dan una definición más amplia sobre la violencia en la que integran aspectos importantes para su comprensión; y la definen como una de las tácticas de un patrón general de control sobre otra persona; no suele ser mutuo, a menudo incluye abuso emocional y puede implicar lesiones severas. El control se mantiene por medio de la fuerza física y la presión emocional.

En concordancia con la definición anterior, Patró y Limiñana (2005), determinan que la violencia implica un desequilibrio de poder, y es ejercido desde el más fuerte hacia el más débil con el fin de ejercer un control sobre la relación. Tradicionalmente, en nuestra sociedad, los dos principales ejes de desequilibrio los han constituido el género y la edad, siendo las mujeres, los niños y los ancianos las principales víctimas de la violencia dentro de la familia. Navas y García (2010), clasifican los distintos tipos de violencia de la siguiente manera:

- Física: Este tipo de violencia puede ser percibida por otros y deja huellas externas, incluye: empujones, mordiscos, patadas, bofetadas, etc. Pueden ser causados con las manos, o bien, con algún objeto o arma.
- Psicológica: Se genera a través de amenazas, insultos, humillaciones, desprecio, desvalorización del trabajo, de sus opiniones, etc. Implica

manipulación en la que la indiferencia o el silencio provocan sentimientos de culpa e indefensión en la víctima, incrementando así el control y la dominación del agresor.

- Económica: El agresor hace lo posible por controlar el acceso de la víctima al dinero, prohibiéndole que trabaje de forma remunerada u obligándole a que le entregue de manera íntegra, sus ingresos.
- Social: El agresor aísla a su pareja del entorno, limitando sus contactos con amigos y familiares.
- Sexual: Se refiere a presiones físicas o psicológicas con la finalidad de imponer una relación sexual no deseada a través de la coacción, intimidación o indefensión.

Generalmente la violencia psicológica antepone y acompaña a la violencia física y el maltrato intrafamiliar precede al abuso extrafamiliar. Es habitual la coexistencia de diferentes formas de violencia en la misma relación, así como el riesgo de revictimización. La reproducción del ciclo de violencia familiar puede, en muchas ocasiones, favorecer la aparición sucesiva y a veces simultánea de diferentes tipos de violencia (Alonso & Castellanos, 2006).

Patró y Limiñana (2005), mencionan que en las investigaciones llevadas a cabo hasta la actualidad con base en los hijos de hogares violentos, muestran la necesidad de una intervención específica sobre las repercusiones que conlleva para ellos la exposición a una situación altamente traumática y desestabilizadora, ya que tanto el hecho de que los niños sean testigos o víctimas de violencia conlleva toda una serie de repercusiones negativas tanto para su bienestar físico y psicológico como para su posterior desarrollo emocional y social. La violencia familiar, es una desafortunada experiencia que deja huellas a lo largo de muchos años, y que tiene una alta probabilidad de que se repita.

Lorente (2004), sostiene que la repetición de la violencia y su prolongación en el tiempo, y los elementos del modelado, contribuye a provocar que los niños tiendan a repetir las conductas violentas y a normalizar la violencia en las relaciones de pareja. Ya que ser testigo de violencia puede llevar a ser personas agresivas, tener conductas violentas, problemas en la escuela o comunidades donde se desenvuelvan, además de problemas emocionales, depresión o problemas alimenticios y bajo niveles de competencia social. Todos estos factores, crean una amenaza continua en las futuras relaciones personales de quienes son víctimas de dichas situaciones, ya que fueron sujetos presenciales de un modelo de aprendizaje de conductas violentas dentro del hogar, y de estilos de crianza poco funcionales para su desarrollo social (Patrón & Limiñana 2005; Negrete & Vite 2011).

#### **4.4 Infidelidad**

El comportamiento infiel se produce cuando un miembro de la pareja se siente atraído por una persona que no es su compañero(a), y de esta puede surgir un sentimiento que lleva a algún tipo de relación que compite, afecta y daña a la relación conyugal. También puede ser un intento por resolver un problema personal, que no puede ser solucionado o satisfecho con su pareja (Baizán, 2005, 2007).

Socialmente, se piensa que es el resultado de las crisis de la pareja, y esta no es solo sexual, también se buscan aspectos intelectuales, físicos y/o emocionales que no recibe de su pareja. Cuando existe infidelidad en la pareja, la víctima presenta una serie de sentimientos negativos hacia su persona. Cuando se descubre, es natural que se llegue a sentir dolor, pérdida de autoestima, angustia y rabia. Al estar experimentando estos sentimientos lo más lógico es que la persona quiera ponerle fin a la relación, sin importar las consecuencias a terceras personas (Garza, Caracho, Manautou, Garza & Khoury, 2006).

En México es muy tolerada por parte del género masculino, pues existen creencias que la sostienen, tales como pensar que el hombre es más potente o con mayor necesidad sexual. Dentro de la sociedad mexicana existe el mito de que el hombre debe ser fuerte, racional, mujeriego y con éxitos sociales más públicos que privados, lo cual de cierto modo la justifica (Garza, et al., 2006). Sin embargo, como lo menciona Baizán (2005, 2007), la infidelidad no está en lo que alguien “hace”, sino en el significado que su pareja le da a ese acto, según esta autora, estos actos cumplen una función, que pueden ser: brindar placer, diversión, variedad, afirmación, aceptación, admiración, ilusión, emoción o escape.

A los hijos, este tema y los engaños los puede afectar de diversas maneras y lo más frecuente es que la relación que mantienen con sus padres se vea alterada (Camacho, 2004). Cuando una familia atraviesa por una situación así, es necesario pensar en el bienestar de los hijos.

Baizán (2005) enumera una serie de aspectos que los padres deben de considerar cuando hablen con sus hijos acerca de la infidelidad, esos aspectos son los que se mencionan a continuación:

1. No tratar de encontrar aliados en ellos: Si su pareja le ha sido infiel es lógico sentirse defraudado(a), traicionado(a) y molesto(a), pero los hijos no tienen por qué sentir lo mismo, ni convertirse en el protector de sus padres.
2. No hacer críticas destructivas y devaluadoras de su pareja en presencia de sus hijos: Desahogarse con los hijos solo provoca una sobrecarga de emociones en ellos; además hay una alta probabilidad de que no puedan entender y opinar acerca de lo que escuchan.
3. No humillar a la pareja delante de los hijos: Es importante tener en cuenta que para los hijos es sano tener a sus padres en un buen concepto; ya que fue un acto cometido entre la pareja no con los hijos.



4. No proporcionarle todos los detalles del suceso: Para los hijos no es necesario comprender o conocer los detalles, a menos que tengan la edad suficiente para comprender y que ellos soliciten la información.
5. No tratar de aparentar que nada pasa: Promover la honestidad entre los miembros de la familia; lo cual implica tener una actitud clara y congruente, evitando herir con la verdad.

Es importante reflexionar sobre los aspectos anteriormente descritos, por las implicaciones que pueden tener sobre los hijos y, en forma general, sobre la familia. Tal como lo determina Baizán (2007):

“La pareja que vive una infidelidad tiene tres opciones o posibilidades claras. Una, dejar que el tiempo apague las cosas y continuar en una relación de pareja problemática que empeorará con la infidelidad. Dos, separarse. Tres, seguir juntos, reparar el daño y aprender a relacionarse de una manera más satisfactoria para ambos. En cualquiera de los tres casos, la relación nunca volverá a ser como era. Puede ser mejor o peor, pero nunca igual” (p. 162).

#### **4.5 Divorcio**

Fernández y Godoy (2002), consideran que decidir cuándo el enfrentamiento y/o el deterioro de la relación conyugal se han agravado tanto que puede dañar a los hijos, así como elegir el momento ideal para separarse es un proceso difícil.

“En un principio la familia se desarticula, la imagen de familia como grupo de pertenencia y de sostén, se resiente. Tanto los adultos como los hijos pueden

sentir que quedan sin familia y se reactivan sensaciones de desamparo (...). La familia es como una membrana protectora que contiene las individualidades, por lo tanto, en un divorcio todos quedan más expuestos emocionalmente (...). Los “mejores” divorcios se dan cuando ambos padres se siguen haciendo cargo de sus hijos y pueden encontrar nuevas maneras de articulación y sostén emocional sin *usar* a sus hijos como medio de venganza ni moneda de intercambio” (Rotenberg, 2008, p. 275).

Fernández y Godoy (2002), indican que durante el proceso de separación se encuentran presentes muchos sentimientos: culpa, rencor, lástima, dolor, miedo, alivio, ira, odio, tristeza, etc., y comúnmente va acompañado de un cambio en la familia, lo cual, va a afectar la vida del niño.

El divorcio trae consigo una serie de cambios en diversos ámbitos de desarrollo del niño, Ruiz y Gómez (2000), los categorizan de la siguiente manera:

- A nivel familiar afecta la relación con la madre, con el padre y con los hermanos.
- A nivel social en la precepción de los valores aceptados y trasmitidos por la sociedad.
- A nivel comunitario en la interacción con los amigos, profesores, vecinos, etc.
- A nivel socioeconómico en la disminución de los ingresos y la probabilidad de que el nivel de vida de la familia baje.

Con el divorcio se afectan los roles familiares, el control del comportamiento y el desarrollo afectivo, tanto por los conflictos del divorcio en sí como los que se

encuentran implícitos en los hijos. La separación de los padres, en algunos casos puede suponer un alivio, mientras que en otras, puede producir sentimientos contradictorios (Fernández & Godoy, 2002)

Rage (2002) establece que las causas del divorcio realmente son muy poco conocidas, sin embargo, generalmente las razones se encuentran asociadas a la madurez psicológica de los cónyuges y a los aspectos de su relación que pueden o no ajustar el funcionamiento del uno al otro.

“A consecuencia de la ruptura, los hijos pueden tener una urgente necesidad de que sus padres les garanticen la permanencia de su amor y su cariño, pero los padres pueden vivir la situación como agotadora o difícil. En el preciso momento en que los recursos emocionales de los padres están más agotados por el conflicto y sus consecuencias, los hijos necesitan el máximo apoyo emocional” (Dowling y Gorell, 2008, p. 38).

Cualquiera que sea la causa del divorcio, algo muy importante, como lo menciona Rosas (2009), es tener presente a los hijos cuando se sienta invadido por un sentimiento de ira, temor o tristeza ya que, el divorcio, de acuerdo con las condiciones que se dé, afecta a los hijos pero pueden superar sus conflictos dependiendo de las características propias de su personalidad y de su medio. Algunas variables que influyen son las siguientes:

- La edad y el nivel de desarrollo del chico antes del divorcio.
- La naturaleza del ambiente y las interferencias del desarrollo antes del divorcio.

- La capacidad y la habilidad de los padres para mantener al niño fuera de las hostilidades del matrimonio y del divorcio.
- Las características de personalidad del padre, con y sin la custodia.
- El apoyo de otros miembros de la familia y amigos cercanos, en los que el niño pueda confiar y que en ocasiones puedan apoyar al padre con la custodia.

Rotenberg (2008), y Prekap y Schweizer (2007), decretan que el divorcio es una decisión sana cuando la pareja forma vínculos violentos o de indiferencia; además muchos divorcios son necesarios para el bienestar de los hijos, por ejemplo, cuando padecen daños emocionales o físicos, generados por malos tratos, abusos sexuales o por la drogadicción de alguno de los padres.

El divorcio constituye, al mismo tiempo, un final y un comienzo (Wallerstein & Blakeslee, 2006), por ello es muy importante decidir si es lo mejor para ambos miembros de la pareja y para los hijos, en caso de que los haya. Sin embargo, en caso de ser necesario, y que no se lleve a cabo, esto puede ser contraproducente para el núcleo familiar.

Para que haya un buen vínculo familiar a pesar de las crisis que se puedan presentar, es importante que dentro del mismo se enseñen habilidades que se desarrollarán fuera del contexto familiar, con el fin de tener un buen desenvolvimiento en sus relaciones interpersonales.

## 5. HABILIDADES SOCIALES

Gentil y Laá (2000), definen a las habilidades sociales de la siguiente manera:

“Es ese *conjunto de conductas* emitidas por un individuo en un *contexto interpersonal* que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo, de un *modo adecuado* a la *situación* respetando esas conductas en los demás y que generalmente *resuelve los problemas inmediatos* de la situación mientras *minimiza* la probabilidad de *futuros problemas*” (p. 19).

Centeno (2011), agrega que están determinadas por variables personales, factores ambientales y la interacción entre ellos. Por su parte, Ribes (2011) enlista una serie de aspectos que las caracterizan, los cuales se mencionan a continuación:

- Están dirigidas a la obtención de refuerzo social.
- Deben de ser recíprocas.
- Constituyen una serie de conductas aprendidas y se adquieren durante toda la vida.
- Poseen un carácter cultural.

Una de las características que se mencionó, es que son conductas que se aprenden, Castro (2005), determina que el ejemplo es la mejor opción para promover su enseñanza; también retoma los planteamientos de Jiménez (2000), quien menciona que existen dos circunstancias dentro de la familia y en el ambiente escolar, que pueden facilitar su adquisición:

1. Permitir a los individuos que experimenten todas las emociones que tengan, como el miedo, tristeza, ira, frustración, alegría, etc.
2. Promover situaciones en las que tenga que ponerse en el lugar de otro y brindar ayuda.

Una persona que es hábil socialmente busca su propio interés, pero toma en cuenta los de los demás y cuando se presenta un conflicto busca una solución satisfactoria para los involucrados. Roca (2007), menciona que son de gran importancia debido a que:

- Las relaciones interpersonales constituyen una fuente de bienestar.
- Establecer relaciones agradables, promueve la autoestima.
- La falta o déficit puede provocar emociones negativas y la presencia de alteraciones psicológicas como la ansiedad o la depresión.
- Ser socialmente hábil contribuye a una mejor calidad de vida, en la medida en que brinde satisfacción y ayude obtener lo que se quiere.

Centeno (2011), complementa esto, describiéndolo de la siguiente manera:

“(...) podemos considerar a las habilidades sociales, (...), como una especie de sistema inmunológico que, cuando funciona de manera óptima, nos protege de cualquier desequilibrio psicológico – emocional o nos ayuda a superarlo si éste se produce (...). Un adecuado aprendizaje, entrenamiento y puesta en práctica de habilidades sociales supone, por tanto, garantizar que este sistema inmunológico se ponga en marcha, evitando agresiones externas que nos impiden lograr nuestros objetivos o disfrutar de nuestras interacciones con los demás, tanto a corto como a largo plazo” (p. 33).

Por lo tanto, su relevancia se encuentra en que constituyen la manera como las personas se comunican con el medio y este se refleja en su comportamiento. La autoestima, asertividad y empatía forman parte de las habilidades sociales, porque entran en juego en las relaciones interpersonales, son adquiridas principalmente en el ámbito familiar y son utilizadas para establecer límites dentro de este, de una manera satisfactoria.

## **5.1 Autoestima**

Es importante establecer las diferencias entre autoconcepto y autoestima porque son términos que suelen confundirse.

“El autoconcepto (...) es un conjunto de conceptos, creencias o teorías con las que nos podemos describir a nosotros mismos, desde distintos roles y aspectos de nuestra vida. Lo vamos construyendo desde muy temprana infancia, a partir de nuestras observaciones y experiencias y de los resultados de nuestras interacciones, es decir, lo que otros nos muestran y dicen, emitiendo información que nos devuelve conocimiento sobre nosotros mismos” (Trianes, Muñoz & Jiménez, 2000, pp. 53 - 54).

La autoestima es la valoración y apreciación que el sujeto hace sobre aquello que conoce de sí mismo, es decir, el autoconcepto (Aguilar, 2001). Feldman (2007), determina las diferencias entre los términos, al enunciar que:

“Saber quién eres y que te agrada son dos cosas diferentes. Aunque los adolescentes son cada vez más precisos en la comprensión de quiénes son (su

autoconcepto), eso no garantiza que se agraden (su autoestima). En efecto, su precisión les permite conocerse plenamente, con todos sus defectos. Sus percepciones los llevan a desarrollar un sentido de autoestima” (p. 425).

En correspondencia con la cita de Feldman (2007), es preciso aclarar que a pesar de que hace la diferenciación enfocándose en la etapa de la adolescencia; Álvarez (2003), menciona que es un proceso que se va edificando a lo largo de toda la vida y se modifica con base en el contexto, sin embargo, sus cimientos se establecen desde la infancia.

“Es en el seno familiar donde un niño aprende a sentirse querido, aceptado o rechazado, confiado o desconfiado, dependiente o independiente, seguro o inseguro de sí mismo y del mundo que lo rodea, y a considerarse a sí mismo como un ser humano valioso e importante en el mundo” (Aguilar, 2002, (p. 13).

Para Tierno y Escaja (2003), la autoestima se sustenta en dos planteamientos: la certeza de ser amado y el saberse útil y capaz. Sin embargo, son varios los elementos que colaboran en la formación de una autoestima alta o baja, Moreno (2007), considera los siguientes como los más importantes:

- Retroalimentación social: Se refiere a las evaluaciones recibidas, sean positivas o negativas. También se toma en consideración la fuente que emite la información; cuando se aprecia, sus opiniones son más valoradas.
- Comparación social: Le sirve a la persona para ubicarse en el grupo social; permitiéndole medir sus cualidades y valores.
- Los resultados de la propia conducta: éxitos y fracasos.



- Factores sociales y culturales: Promueven la autoestima a través procesos emocionales y atencionales recibidos del ambiente inmediato, especialmente de la familia, y mediante la creación de patrones de referencia, mejor o peor valorados.

López y González (2004), estipulan que la autoestima es una condición sustancial sobre cómo las personas se muestran y actúan en el mundo; y lo confirman al describir lo siguiente:

“Cuando una persona tiene una adecuada autoestima experimenta cada aspecto de la vida de una manera positiva y constructiva; es capaz de enfrentar los retos en forma productiva, utiliza los propios recursos en las etapas de crisis para salir adelante y está en capacidad de disfrutar más sanamente cada vivencia. Las personas que se caracterizan por una baja autoestima están limitadas en cada aspecto de su vida con respecto a los demás; es muy frecuente que se sientan inferiores e imposibilitados para enfrentar las situaciones más simples del diario vivir, y que no se sientan merecedores de ningún logro, en los momentos en que enfrentan desafíos” (p. 48).

El tener una buena autoestima implica poseer recursos para conseguir relaciones sanas y satisfactorias, uno de los componentes para lograrlo es la asertividad, que a continuación será descrita.

## **5.2 Asertividad**

La asertividad es la conducta característica de las personas que se respetan a sí mismas y a los demás, que reconocen su valor, su forma de comunicarse es

abierta y clara, hacen valer sus derechos, expresan desacuerdo, pero sin pasar sobre los demás (Fabra, 2009). Ribes (2011), describe a un individuo asertivo como aquel que “Expresa lo que quiere de modo directo y honesto, indica claramente lo que desea de la otra persona, pero mostrando respeto por ella. Defiende sus propios intereses: expresa opiniones libremente. No permite que los demás se aprovechen” (p. 23).

Según Vidal (2000), todos poseen derechos individuales que la mayoría desconoce y que, por lo tanto no exige; los cuales forman parte de una conducta asertiva y son los siguientes:

1. Tomar sus propias decisiones, asumiendo las consecuencias a nivel personal y social.
2. Actuar sin buscar la aprobación de los demás.
3. Anteponer sus convicciones a las de otras personas.
4. Aceptar las diferencias.
5. Rechazar peticiones que les son desagradables, sin dar una justificación ni sentirse culpables.
6. Perder el miedo a equivocarse y reconocer los errores, cuando esto sucede.
7. Modificar su forma de pensar.
8. Poner fin a las relaciones negativas.

Cuando se desconoce esta habilidad o no se pone en práctica, se tiende a llegar a un comportamiento agresivo o pasivo; dos conductas opuestas entre sí y poco funcionales.

Para alguien agresivo solo importa lo que el mismo piensa, quiere y siente, sin tomar en cuenta a los demás (Fabra, 2009). Roca (2007), menciona que entre las características que las personas agresivas presentan comúnmente se encuentran:

- Pueden mostrarse seguras de sí mismas, sinceras o directas; pero esto lo hacen de manera inadecuada.
- La expresión de sus emociones y opiniones puede ser hostil o amenazante.
- Consideran cualquier conflicto o desacuerdo donde hay que ganar o perder.
- Recurren a la violencia como una forma de resolver conflictos.
- No respetan los derechos ni sentimientos de los demás.
- No asumen la responsabilidad de los aspectos negativos que puede provocar su conducta.

Por otra parte, la conducta pasiva es un estilo de huida. Ribes (2011), define a una persona pasiva de esta manera:

“No dice nada sobre el comportamiento que le molesta, evita actuar por miedo, aborda la situación usando caminos indirectos que denotan inseguridad. Permite que los demás le pisen, no defiende sus intereses, hace lo que dicen los otros sin importar lo que él mismo piensa. No hace respetar sus derechos” (p. 21).

Roca (2007) determina una serie de consecuencias negativas que sufren estas personas:

- Incapacidad para demostrar sentimientos, pensamientos y opiniones; y cuando lo hacen es de forma insegura.
- No reconocen ni valoran sus capacidades ni sus cualidades, por ello se consideran inferiores en comparación con otros.
- Relaciones sociales insatisfechas.
- Justifican su actitud con excusas sin fundamento.
- Tienen como objetivo calmar a los demás y evitar conflictos.
- Con facilidad se ofenden por lo que otros dicen o hacen.

- Son maltratados.
- Generalmente experimentan emociones negativas como: frustración, inseguridad, insatisfacción, ansiedad, culpabilidad, resentimiento, etc.

Quienes son pasivos, tiene sus derechos violados, ya que permiten a los otros elegir por ellos. En algunas ocasiones no defienden sus derechos a fin de no deteriorar las relaciones con las otras personas y adoptan conductas de sumisión esperando que los otros entiendan sus necesidades, deseos y objetivos (Roca, 2007). Pero así como se desea ser entendido, también se debe de entender a los demás, con las que se mantiene algún tipo de relación; a esto se le conoce como empatía.

### **5.3 Empatía**

Mendive (2005) define la empatía como la aptitud para situarse en el lugar del otro en el plano sensible, con el objeto de adoptar simultáneamente dos puntos de vista: el propio y el del otro. Fabra (2009), complementa este planteamiento al afirmar que: “Es la cualidad que nos permite ponernos en la piel de otra persona – o de otras personas – y comprenderlas desde dentro, desde ellas, sin que sus mensajes pasen por nuestro filtro personal” (p. 48).

Por su parte, Balart (2013) menciona que la competencia emocional de empatía se logra cuando se combina a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad. Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.

Castro (2005) menciona que la habilidad para reconocer los estados anímicos ajenos, es decir, la empatía, requiere de sensibilidad, comprensión, destreza perceptiva, capacidad para adoptar distintos papeles sociales y madurez. El proceder con empatía no significa estar de acuerdo con el otro. No implica dejar de lado las propias convicciones y asumir como propias las del otro. Es más, se puede estar en completo desacuerdo con alguien, sin dejar de ser empático y respetar su posición.

La empatía conforma un aspecto relevante en las relaciones sociales por una serie de motivos que establece Ribes (2011):

- El emisor se siente comprendido y así, deposita su confianza en el receptor.
- Lograr estar dispuesto a aceptar diferentes alternativas para solucionar los conflictos (cuando los hay).
- Reducir o evitar la hostilidad y crear un ambiente agradable.

Brooks y Goldstein (2003), señalan que si no se logra ser empático, la probabilidad de que las palabras y acciones emitidas provoquen aspectos negativos aumenta, mientras que disminuyen la disposición de escuchar, responder y cooperar. La falta de empatía puede obstaculizar cualquier comunicación, porque impide captar adecuadamente los mensajes más significativos de los demás, sus opiniones, deseos y sentimientos, lo cual crea incomodidad y distanciamiento emocional (Roca, 2007).

Estas habilidades son de gran importancia tanto para el desarrollo personal como social de las personas, y son formadas en el primer núcleo social en el que se ven involucradas, es decir, en la familia. Brooks y Goldstein (2007), establecen que la familia puede funcionar mejor cuando sus integrantes ponen en práctica la empatía. Con base en esto, puede resultar más fácil mantener el orden, respetando y negociando las reglas que se deben de seguir.

#### **5.4 Establecimiento de límites**

Mendive (2005) menciona que el amor, la confianza, el diálogo y la convivencia sincera muchas veces no son suficientes para la educación de los hijos; ya que, se ha observado que una familia íntegra no garantiza hijos leales y obedientes. Una libertad sin límites o reglas es anarquía, aún en los hogares donde predominan el respeto y el amor, a veces hay circunstancias que requieren la firmeza y la disciplina para moldear la conducta de los niños.

“El aprendizaje de comportamientos maduros implica una serie muy larga de lecciones a lo largo de los años, enseñados en gran parte por unos padres atentos y preocupados que pueden establecer reglas, imponer límites, y ofrecer al mismo tiempo amor y disciplina” (Jaksa, 2002, p. 19).

En el establecimiento de límites, los padres juegan un papel muy importante, ya que se trata de aprender a negociar con las normas sociales sin renunciar a ser uno mismo. Para poder establecer límites dentro de la familia, Prado y Amaya (2006), plantean que en primer lugar, es necesario dialogar con los hijos para explicarles lo importante que son las reglas de la casa y sus implicaciones con la responsabilidad y el cumplimiento de sus obligaciones. Sin embargo, los niños no obedecerán automáticamente con el solo hecho de dialogar con ellos. Steede (2002), determina que se debe ser firme a la hora de educar a los hijos, lo cual implica respetar las reglas y asumir las consecuencias; de esta manera aprenderán a respetar los límites.

Hay que fijar claramente las reglas, explicarlas una o dos veces, posteriormente no se discutirán, sólo se aplicarán los reconocimientos o las consecuencias de su incumplimiento.

Es tarea de los padres efectuar una revisión periódica de las reglas que establecen, así como modificar y ajustar lo que sea necesario para garantizar la formación de los hijos. Henderson y Ballen (2002), enlistan una serie de factores sobre cómo hablar y establecer los límites:

- Expresar sus sentimientos.
- No culpar a los niños.
- Establecer las acciones que se deben de seguir.
- No plantear preguntas como “¿Quieres hacer...?” sino dar afirmaciones como “Vamos a hacer...”

De acuerdo con Mendive (2005), el tema de los límites tiene estrecha relación con encontrar un equilibrio entre lo que se quiere, lo que se debe y lo que se puede hacer. El niño debe conocer sus derechos y obligaciones en la familia, de no ser así, cuando sea un adolescente o se convierta en adulto, puede tener más dificultades para hacerlos valer y cumplir responsablemente. Para este mismo autor, es importante hacer referencia al tema de las resistencias. Los niños y los adolescentes luchan de diferente manera para que prevalezca su voluntad y no están dispuestos a renunciar. Esto se complica más cuando los hijos discuten y rechazan lo afirmado por sus padres, lo cual ocurre por la necesidad de diferenciarse de ellos y como respuesta a las contradicciones e incongruencias que perciben.

Sin embargo, más allá de su actitud retadora, tanto niños como adolescentes requieren límites, Ragge (2004), sustenta esto al afirmar que: “Los hijos quieren tener límites y reglas. Desean claridad. Quieren saber a qué deben atenerse. Par ellos los límites ofrecen ayuda, dan protección, construyen un sistema de coordenadas fiable al que se pueden adaptar, (...)” (p.39).

Esta tarea de transmitir seguridad compete primordialmente a los padres, quienes deberán establecer límites coherentes y racionales. La combinación de estos y la libertad, es un tema fundamental de la educación familiar. No deja de ser una paradoja que tanto la inexistencia de restricciones como el abuso de éstas la eliminen. Mientras que ser libre implica la posibilidad de elegir y de llevar a cabo la opción elegida (Mendive, 2005). Ragge (2004), menciona que:

“(…), sin límites no se puede gozar de independencia, autonomía, autoestima y pertenencia emocional y social. Los límites son parte del fundamento sobre el que se desarrollan las relaciones padre – hijo. Pero marcar límites no tiene nada que ver con prohibir y castigar. Los límites no pretenden dominar, sino dirigir, conducir, apoyar y estimular” (p. 26).

Al respecto, Severe (2002), señala que la disciplina es un proceso de enseñanza y no solo significa castigo; abarca todo cuanto se hace como padres para enseñar a los hijos a tomar mejores decisiones, a hacer mejores elecciones sobre su comportamiento, a ser responsables, a pensar por ellos mismos y saber que pueden decidir sobre su comportamiento. Su meta no es el control, sino la colaboración; lo que quiere decir que los hijos escogen comportarse de una determinada forma porque les parece que tiene sentido hacerlo y se sienten bien comportándose así.

“Llama la atención negativa del término “límite”, con el que se asocian castigo, ya sea físico o no, amonestación, prohibición, sermón moral, fracaso y un “no” constante. Detrás se oculta al mismo tiempo una gran dosis de inseguridad pedagógica para actuar, falta de autoestima y ausencia de confianza en las



capacidades propias, pero también el deseo de que haya normas y valores de validez general” (Ragge, 2004, p.18).

Esta carencia de habilidades puede tener distintos efectos en los niños, Del Prette y Del Prette (2002), mencionan que algunos autores como Bellack y Hersen, 1977 y Matson, Sevin y Box, 1995; han mostrado preocupación por las consecuencias provocadas por el déficit de habilidades sociales en la etapa de formación de los individuos. Además este déficit puede influir en la aparición de problemas psicológicos como la delincuencia juvenil, desadaptación escolar, suicidio, problemas conyugales, el desarrollo de síndromes clínicos como la depresión y la esquizofrenia, entre otros.

Con base en lo anteriormente descrito, se llevará a cabo el Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”, en el cual se abordarán los temas: Estilos de crianza, Relaciones familiares, Factores que propician la ruptura familiar y Habilidades sociales. Este taller se quiere realizar, ya que muchos de los problemas que presentan los niños tienen su raíz en el contexto familiar. La familia es la primera institución en la cual el niño adquiere valores, donde se desarrolla y forma gran parte de su personalidad, por lo tanto, el ambiente familiar en el que se encuentra debe de ser adecuado para su formación.

Rosas, (2009), menciona que en México, de cada 100 parejas que se casan, sólo 5 viven bien integradas, 25 se separan y 70 viven con conflictos. Por lo tanto, el futuro de los niños, con este panorama tan poco alentador, se vislumbra emocionalmente incierto, porque si bien es verdad que ellos están creciendo bajo un nuevo parámetro de familia y de las relaciones entre las parejas, siempre van a necesitar a un padre y a una madre. Juntos o separados, pero siempre los van a necesitar.

Con la aplicación del Taller, se pretende dar a conocer a los padres de familia la importancia de tener un buen ambiente familiar y cómo es que influye este en el desarrollo de los niños. Incluye el grado de unión y apoyo que haya entre sus miembros, la expresión de emociones e identificación de dificultades o conflictos; los cuales serán desarrollados mediante la adquisición de conocimientos sobre: Estilos de crianza, Relaciones familiares, Factores que propician la ruptura familiar y Habilidades sociales.

De esta manera, los asistentes del Taller adquirirán conocimientos básicos sobre cómo mejorar su relación familiar, así como identificar factores de riesgo y proponer soluciones. Se les proporcionarán herramientas para que puedan poner en práctica las habilidades de comunicación, asertividad, empatía, establecimiento de límites y toma de decisiones.

## 6. TALLER PARA PADRES “RECONSTRUYENDO MI FAMILIA”

### 6.1 Método

- Participantes:

El Taller para padres "Reconstruyendo mi familia" se llevó a cabo con 30 padres de familia, género masculino o femenino, de cualquier edad y que tuvieran disponibilidad de tiempo en el horario que se impartirá el Taller.

- Escenario:

El Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”, se llevó a cabo en el aula de computación de la Escuela Primaria “Adolfo López Mateos” (Anexo 1), ubicada en la colonia Alfredo del Mazo Vélez, Naucalpan de Juárez, Estado de México. El aula mide 3.65 metros de ancho por 7.00 metros de largo, cuenta con buena iluminación, y con mesas y sillas suficientes para cada uno de los participantes.

- Materiales

- ✓ Tarjetas
- ✓ Plumones
- ✓ Seguros
- ✓ Bolígrafos
- ✓ Lápices
- ✓ Fotocopias de la Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (Anexo 2)
- ✓ Fotocopias de los formatos para las dinámicas (Anexo 3)
- ✓ Botella de vidrio o plástico
- ✓ Disfraces
- ✓ Papel bond

- ✓ Pelota
- ✓ Globos
- ✓ Estambre
- ✓ Cinta adhesiva
- ✓ Hojas blancas y de color
- ✓ Sobres para cartas
- ✓ Colores o crayolas
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ Revistas
- ✓ Abanicos (elaborados con 5 abatelenguas)
- ✓ Cartulina
- ✓ Antifaces para dormir o mascadas
- ✓ Palos de madera

- Aparatos:

- ✓ Computadora portátil
- ✓ Cañón
- ✓ Reproductor de música
- ✓ Bocinas
- ✓ Grabadora de voz
- ✓ Cámara fotográfica

- Instrumento:

Se utilizó la Escala para la Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.), fue diseñada por Rivera-Heredia y Andrade Palos (1999). Es una escala que consta de 3 versiones: la larga (56 reactivos), intermedia (37 reactivos) y la versión breve (12 reactivos), la que se aplicó a los participantes del Taller para Padres es la versión larga; ya que esta proporciona una mayor información sobre cómo es la interacción familiar respecto a la expresión de emociones, a la unión y

apoyo, y a la percepción de dificultades o conflictos. Cada uno de los reactivos cuenta con cinco opciones de respuesta:

TA= Totalmente de Acuerdo

A= De Acuerdo

N= Neutral (ni de acuerdo ni en desacuerdo)

D= En Desacuerdo

TD= Totalmente en Desacuerdo

## 6.2 Procedimiento

- ❖ Conseguir la institución en la que se dio el Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”

Se agendó una entrevista con el director de la Escuela Primaria Adolfo López Mateos y se le habló acerca del proyecto: Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”, una vez que se discutió sobre los puntos importantes del proyecto como el objetivo y cómo se iba a trabajar durante las sesiones, dio su autorización para que se aplicara dentro de la institución. Una vez que fue aceptado, se acordaron la fecha de inicio y los días en los que se impartió el Taller.

- ❖ Difusión

Una vez que se consiguió la institución en la que se aplicó el Taller, se hizo una invitación a la comunidad a través de carteles con las fechas y el horario, mismos que se colocaron en la institución.

- ❖ Taller para padres “Reconstruyendo mi familia”

Una vez acordada la fecha de inicio y de haber hecho la invitación a la comunidad, se comenzó a impartir el Taller, el cual se llevó a cabo durante 14 sesiones los días martes y jueves en un horario de 8:00 a 10:00 am. El objetivo,

contenido de cada sesión y la descripción de cada actividad se presentan a continuación.

## Ψ SESIÓN 1: PRESENTACIÓN

Objetivo: La psicóloga dio a conocer a los participantes de una manera breve el contenido del Taller y creó un ambiente de confianza entre ellos.

Actividades:

- Presentación de la psicóloga Amalia Santos.
- “Mi nombre es...”: Los participantes elaboraron un gafete para promover el respeto entre ellos y que pudieran hablarse por su nombre cuando fuera necesario.
- “Por delante tengo... y por detrás...”: Es una dinámica rompe – hielo, para generar un ambiente agradable y de confianza entre los participantes.
- Presentación del Taller para Padres: “Reconstruyendo mi familia”: Se expusieron las reglas, los objetivos y los temas que se abordaron durante el Taller.
- Aplicación de la Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares.

Se solicitó la autorización de los participantes para grabar en formato de audio y tomar fotografías durante las sesiones.

## Ψ SESIÓN 2: ESTILOS DE CRIANZA

Objetivo: Los participantes del Taller escucharon atentamente la exposición sobre el tema: Estilos de crianza, conocieron, diferenciaron y representaron las características de cada uno de ellos.

Actividades:

- Exposición teórica del tema “Estilos de crianza”.
- La botella de los mensajes: Los participantes leyeron frases negativas que usan comúnmente con sus hijos y posteriormente las dijeron de forma

positiva; para identificar cómo actúan con sus hijos de forma cotidiana y se identificaran con algún estilo de crianza.

- Así soy pero puedo cambiar: Los participantes hicieron la representación de una situación en la que se apreciaron los estilos de crianza.

### Ψ SESIÓN 3: ESTILOS DE CRIANZA

Objetivo: Los participantes del Taller identificaron, explicaron, describieron y compararon las características de los estilos de crianza.

Actividades:

- Piensa y acertarás: Los participantes colocaron frases que describían a los estilos de crianza.
- La balanza: Explicaron y compararon las ventajas y desventajas del estilo de crianza con el que más se identificaron.

### Ψ SESIÓN 4: ESTILOS DE CRIANZA

Objetivo: Los participantes del Taller reconocieron las características de los miembros de la familia que determinan los estilos de crianza y cómo cada uno de estos repercute en la formación de los hijos.

Actividades:

- Los recursos de mi familia: Los participantes mencionaron cuál es el rol y cuáles son las fortalezas de los miembros de la familia
- Dame y te doy: Comentaron lo que aportan a su familia y cómo es que esto influye en el comportamiento de sus hijos.
- Mi estilo: A partir de la representación de una situación en la que se mostraron los estilos de crianza, adoptaron un papel empático al identificar lo que sentían sus hijos si se encontraran bajo esa situación.

### Ψ SESIÓN 5: RELACIÓN FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller definieron el concepto de familia y describieron la relación de pareja.

Actividades:

- Exposición teórica del tema “Relación familiar”
- Mis trapitos al sol: Los participantes debían escribir por qué se sienten orgullosos de sus parejas, a partir de esto describieron cómo era su relación.
- Carta de amor: Escribieron una carta (en un formato determinado), la cual ocuparon para expresar todo (aspectos positivos y/o negativos) lo que no se atreven a decir a su pareja.

## Ψ SESIÓN 6: RELACIÓN FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller describieron las relaciones padre-hijo y las relaciones fraternales, así mismo comentaron y analizaron cómo se presentan dichas relaciones en su familia.

Actividades:

- Construyendo una cuna: Consiste en responder algunas preguntas relacionadas con el embarazo y cómo es la relación con sus hijos
- El retrato de mis hijos: a partir de la identificación de las fortalezas y debilidades de sus hijos, los participantes definieron cómo era su relación con ellos y la relación entre sus hijos.

## Ψ SESIÓN 7: RELACIÓN FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller argumentaron cómo influye la presencia de personas ajenas a la familia nuclear y propusieron soluciones para mejorar sus relaciones familiares.

Actividades:

- ¿Mi familia?: Mediante la observación de imágenes, los participantes describieron los tipos de familia, mencionaron sus ventajas y desventajas e identificaron el tipo de familia con la que viven.
- Abanico de sentimientos: Escribieron los sentimientos (positivos y negativos) que tienen cuando están con su familia.



- El reloj: Dibujaron en un reloj, las actividades que les gustaría realizar y analizaron la posibilidad de cumplirlas, esto para que al salir de su rutina, puedan realizar modificaciones en su vida familiar y mejorar sus relaciones.

## Ψ SESIÓN 8: FACTORES QUE PROPICIAN LA RUPTURA FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller definieron alguno de los factores que propician la ruptura familiar. Reconocieron y argumentaron la importancia de la comunicación dentro del núcleo familiar.

Actividades:

- Exposición teórica del tema “Factores que propician la ruptura familiar”

Para la realización de las actividades siguientes se les dijo a los participantes que no podían hablar.

- ¿Me entenderás?: Por parejas realizaron un dibujo.
- Rompecabezas: Por equipo reunieron las piezas de un rompecabezas.

A partir de las dinámicas anteriores, se llevó a cabo una discusión sobre la importancia de la comunicación.

## Ψ SESIÓN 9: FACTORES QUE PROPICIAN LA RUPTURA FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller argumentaron los factores que intervienen en los procesos de infidelidad y divorcio, tanto los que los propician, tanto como los que los previenen.

Actividades:

- Los ciegos: Por parejas, un miembro tenía que ser el “ciego” (al cual se le cubrieron los ojos) y el otro el “guía” que llevó al “ciego” a caminar por la institución sólo mediante instrucciones. Para hacer una comparación con la relación de pareja.
- Los burros: Mediante la observación de una viñeta plantearon la problemática y algunas alternativas para evitar la infidelidad y el divorcio.

## Ψ SESIÓN 10: FACTORES QUE PROPICIAN LA RUPTURA FAMILIAR

Objetivo: Los participantes del Taller argumentaron sobre la violencia familiar y las adicciones, también describieron las causas y consecuencias de los factores que propician la ruptura familiar: falta de comunicación, infidelidad, divorcio, violencia y adicciones.

Actividades:

- Lluvia de ideas: Los participantes escribieron todas las ideas que tenían acerca de la violencia familiar.
- Collage: Por equipo, realizaron un collage sobre el tema de las adicciones.
- Mis raíces: En equipo, elaboraron el dibujo de un árbol en el cual escribieron las causas, consecuencias y posibles soluciones de cada uno de los factores que propician la ruptura familiar.

## Ψ SESIÓN 11: HABILIDADES SOCIALES

Objetivo: Los participantes del Taller definieron el concepto de autoestima, identificaron algunos factores que hacen que la autoestima baje y fortalecieron su autoestima mediante el reconocimiento de sus cualidades.

Actividades:

- Exposición teórica del tema “Habilidades sociales”.
- Escudo: A través de dibujos, los participantes identificaron aspectos importantes acerca de sí mismos, para definir su autoconcepto y autoimagen.
- El juego de la autoestima: Se definió el concepto y la importancia de la autoestima. Posteriormente se detectaron las situaciones que bajan y que fortalecen la autoestima de cada participante.
- Las heridas de la autoestima: Escribieron la palabra o la frase que les han dicho y los ha lastimado, posteriormente escribieron lo que ellos se dirían para sanar esa herida. Para fortalecer la autoestima y la importancia que tienen los factores externos e internos en su formación.

## Ψ SESIÓN 12: HABILIDADES SOCIALES

Objetivo: Los participantes del Taller definieron y aplicaron los conceptos de asertividad y empatía.

Actividades:

- Dime tu respuesta y te diré cómo eres: Se plantearon situaciones en las cuales los participantes tuvieron que adoptar una postura asertiva para resolver dichas situaciones.
- Reconociendo los afectos de nuestros hijos: Leyeron frases y discutieron sobre ellas tratando de ser empáticas en relación a los sentimientos de sus hijos.

## Ψ SESIÓN 13: HABILIDADES SOCIALES

Objetivo: Los participantes del Taller describieron las técnicas de modificación de conducta y aplicaron los conocimientos adquiridos estableciendo límites de una manera asertiva.

Actividades:

- Los 10 mandamientos de mi casa: Los participantes establecieron 10 reglas para establecer límites adecuados y efectivos a sus hijos.
- Lluvia de ideas: Se realizó una retroalimentación y se aclararon las dudas que surgieron de todo lo aprendido durante el Taller.

## Ψ SESIÓN 14: CIERRE DEL TALLER

Objetivo: Los participantes enlistaron los conocimientos adquiridos durante el Taller y reflexionaron sobre la aplicación en su vida diaria.

Actividades:

- Aplicación de la Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares.
- Armandó un viaje: Tomando en cuenta lo aprendido durante el Taller, los participantes se plantearon metas a corto, mediano y largo plazo con respecto a su familia.

- Mi reconocimiento: Se entregó un reconocimiento a los participantes del Taller, por su participación y asistencia.
- Convivio

Es importante destacar que al final de cada una de las dinámicas se hizo una retroalimentación con los participantes a partir de preguntas tales como: ¿qué les pareció la dinámica?, ¿qué o cómo se sintieron?, ¿qué aprendieron? y ¿cómo lo relacionan con su vida familiar y/o personal?; y mediante la narración de experiencias relacionadas con los temas correspondientes a las dinámicas.

#### ❖ Reporte de resultados

De forma cuantitativa y mediante la prueba paramétrica t de Student, se realizará una comparación entre los resultados obtenidos en el pretest y el postest.

De manera cualitativa, se hará una redacción de lo sucedido durante las sesiones del Taller.

#### ❖ Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos tanto cuantitativa como cualitativamente, se realizó un análisis de ellos a través del cual, se obtuvo una conclusión y se propusieron acciones para mejorar el Taller.

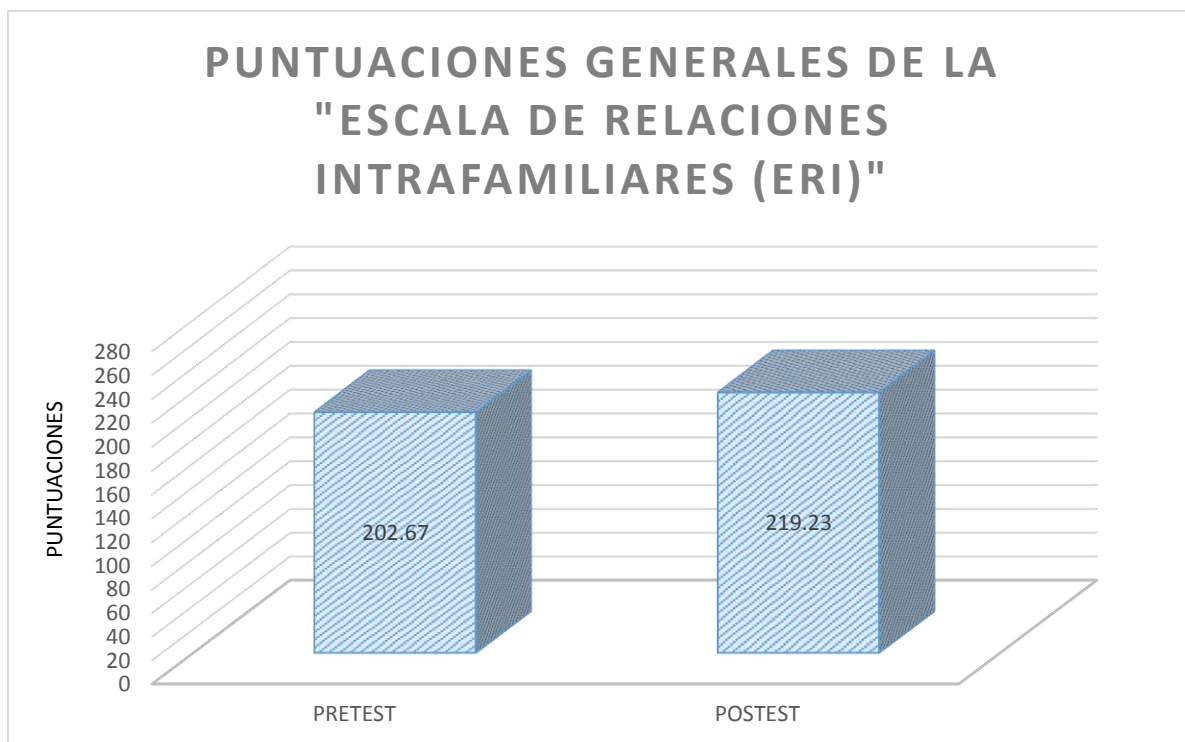
## **7. RESULTADOS DEL TALLER PARA PADRES: “RECONSTRUYENDO MI FAMILIA”**

En este capítulo se describirán los resultados obtenidos a partir de la aplicación del Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia, los cuales fueron registrados mediante la Escala de Relaciones Intrafamiliares (ERI) diseñada por Rivera-Heredia y Andrade Palos (1999), en la versión larga (56 ítems). La ERI permite determinar cómo es la relación familiar respecto a tres dimensiones: unión y apoyo, expresión de emociones e identificación de dificultades o conflictos.

Mediante el programa IBM SPSS Statistics 20, se realizó una prueba t para comparar las medias de las puntuaciones obtenidas en el pretest y en el postest, para determinar si las diferencias son o no son estadísticamente significativas a un nivel alfa de 0.05.

A continuación se hará la descripción y el análisis de los resultados que se obtuvieron en el pretest y en el postest, en cuanto a las puntuaciones generales y de cada una de las dimensiones que mide la ERI.

En la figura 1 se puede ver el promedio de las puntuaciones generales, obtenidas por los 30 participantes. La media que se obtuvo en el pretest es de 202.67 y la obtenida en el postest es de 219.23. Hay un incremento en la puntuación, lo cual indica que el Taller cumplió con el objetivo, ya que estadísticamente la diferencia entre las puntuaciones es significativa.



**Figura 1.** Muestra la media de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest por los 30 participantes que asistieron al Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”.

Los resultados obtenidos de forma general, fueron corroborados por los mismos participantes, ya que durante las sesiones del Taller hacían comentarios como: “Mi estado de ánimo ha cambiado”, “Como persona y como madre me ayudó a mejorar la relación con mis hijas”, “El curso me sirvió para crecer como ser humano”, “Este curso me ayuda además de identificar el problema saber cómo solucionarlo”, “Aprendí que la familia es muy importante, como tenerle paciencia a mis hijos”, “Me gustó que me recordara cómo debo de tratar a mis hijos y no abusar de ellos porque son pequeños e indefensos. Tener presente que el maltrato ya sea para mí como para los que me rodean no está bien y que no debo permitirlo”, “El Taller me enseñó cosas que no tomaba en cuenta. Aprendí mucho”, “Yo siempre le pegaba a mi hija cuando me hacía enojar, pero ahora ya no, ahora hablo con ella”, “Aprendí cosas que yo ni siquiera sabía”, “Antes me desesperaba muy rápido y ya no soy así”, “El Taller me ha ayudado a ser una mejor persona”,

“Mi hijo me dice: mamá ve a tus clases porque ya no eres como antes”, “Aprendí cosas que la verdad no sabía que teníamos que cuidar que es la familia”; estos son algunos ejemplos de lo que los participantes decían en el Taller y que muestran los avances que lograron tanto en su vida personal como en su vida familiar.

Otro indicador que confirma la eficacia del Taller para Padres es que durante la primera sesión los participantes se mostraron tímidos y les costaba interactuar con los demás, después de la dinámica rompe-hielo: “Por delante tengo... y por detrás...”, al ser una dinámica divertida, lograron integrarse y bromear entre ellas. Con el paso de las sesiones se percibía que como grupo tenían una buena relación, eran participativas en las dinámicas (Anexo 4), había confianza entre ellas, ya que se sentían con la libertad de hablar acerca de sus problemas, de compartir sus experiencias y de “dar un consejo” cuando alguna de ellas lo pedía.

En algunos casos, cuando alguno de los participantes estaban viviendo algún conflicto dentro de su familia o a nivel personal, se acercaban a la psicóloga para contárselo y recibir retroalimentación por parte de ella.

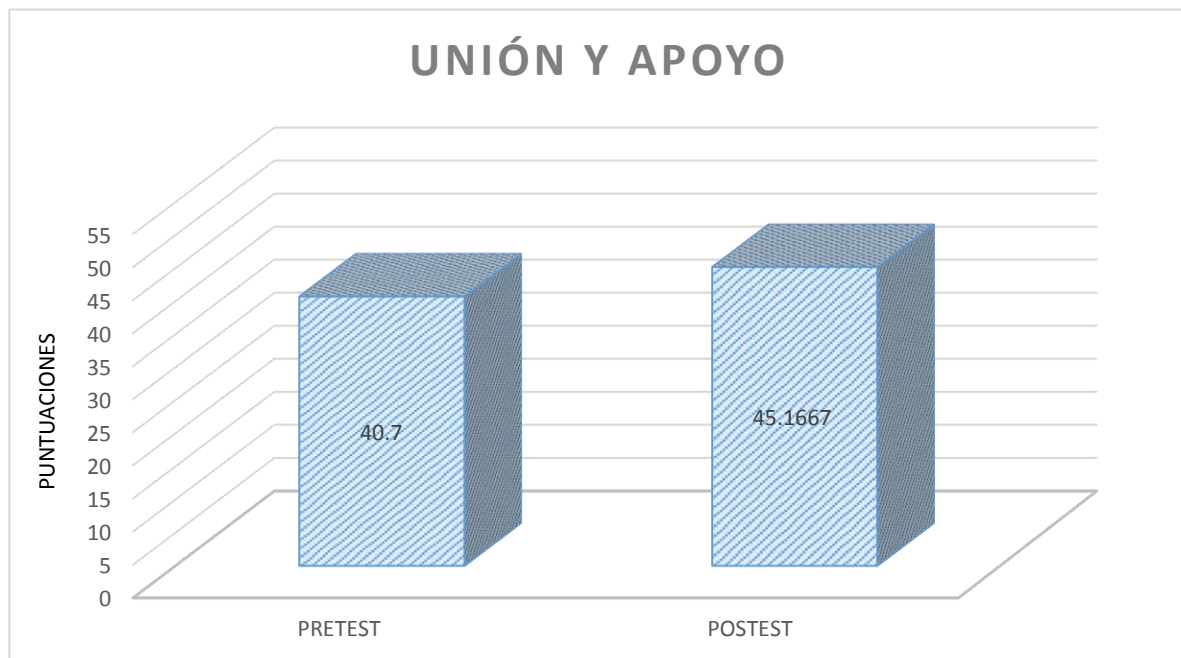
Es por eso que se puede confirmar la eficacia del Taller, ya que además de los resultados del test, los participantes percibieron los cambios de manera personal y en sus interacciones con los demás miembros de la familia.

Con base en lo anterior, se realizará la descripción y el análisis de cada una de las dimensiones que mide la ERI.

## 7.1 Unión y apoyo

La dimensión de unión y apoyo mide la tendencia de la familia de realizar actividades en conjunto, de convivir y de apoyarse mutuamente. Se asocia con el sentido de solidaridad y de pertenencia con el sistema familiar (Rivera-Heredia y Andrade Palos, 2010). Relacionado con esta dimensión se encuentran el tema: estilos de crianza.

En la figura 2 se muestra la media del pretest (40.7) y del postest (45.1667), se puede apreciar un incremento en las puntuaciones que estadísticamente es significativo.



**Figura 2.** Muestra la media de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest en la dimensión: Unión y apoyo.

Los estilos de crianza forman parte de esta dimensión ya que se refieren a la manera que tienen los padres para educar y orientar a sus hijos, se basan en la



disciplina, el tipo de relación, la comunicación y la forma de expresión de afectos (Ramírez, 2005).

- La botella de los mensajes

Cuando comenzaron a leer los mensajes de la actividad “La botella de los mensajes”, los participantes se reían, ya que eran frases que comúnmente utilizaban con sus hijos y no se percataban de las consecuencias negativas que podían tener en ello. Cuando se les pidió que dijeran cómo podían transformar ese mensaje a una forma positiva; tenían dudas y les tomó tiempo para encontrar una respuesta, cuando no lo lograban, los demás participantes les daban opciones. Al final de la dinámica mencionaron que realmente son frases que siempre han utilizado y que nunca, hasta ese momento, se habían puesto a reflexionar en lo que estaban diciendo y en el daño que les causaban a sus hijos.

- Así soy pero puedo cambiar

La dinámica “Así soy pero puedo cambiar” fue enriquecedora, porque a través de ella lograron identificar situaciones cotidianas en las que ejercen cada uno de los estilos de crianza, además de que identificaron las características de cada estilo y las dudas que tuvieron fueron aclaradas, además encontraron alternativas para dirigir las situaciones planteadas bajo un estilo democrático.

- Piensa y acertarás

Se les entregaron frase con características de los estilos de crianza y ellos las colocaron en el cartel del estilo de crianza que consideraron que les correspondía. Cuando la psicóloga leyó en voz alta cada una de las características, los participantes de manera grupal detectaron que algunas de ellas no fueron colocadas en el lugar correspondiente, cuando notaron que estaba en el lugar equivocado lo decían y también indicaban el lugar en el que debían de ir y el por qué; cuando no lo identificaron o tuvieron dudas, la psicóloga explicó nuevamente y aclaró las dudas que surgieron.

- La balanza

Es una de las dinámicas que caracterizan este tema, en la que tenían que escribir la ventaja y desventaja del estilo de crianza con el que más se identifiquen; en el estilo autoritario, escribieron que las ventajas son: “Tener autoridad de los padres sobre los hijos”, “Exijo mucho, mi autoridad y mis reglas”, “Mi hijo cambia sus actitudes y los límites nunca cambian”; mientras que las desventajas son: “Mi hijo se vuelve inseguro y con miedo”, “Afecta la manera de ser de mi hijo”, “Siempre están a la defensiva”, “No los dejo expresarse”, “Viven reprimidos”, “No tienen control de su vida”, “Siempre tienen que seguir reglas”, “No hay confianza”, “Niños tímidos, tristes y sin afecto” y “Descendientes agresivos y las consecuencias de las acciones de sus actos al no obedecer (castigos)”.

En el estilo democrático las ventajas identificadas son: “Se utiliza la comunicación para pedir perdón y rectificar los errores”, “Todos en la familia tienen derecho a expresar su opinión”, “Mis hijos saben qué está bien, que le conviene y qué no”, “Crecen con amor”, “Son seguros de ellos, saben tomar decisiones, saben expresarse y son obedientes”, “Mi hijo es muy alegre y eso me hace sentirme muy feliz”, “Negociar con los hijos y hacerles ver lo que más les conviene”, “Hay un gran entendimiento, comunicación y así se logran buenos resultados”, “Permites la comunicación de los hijos” y “Hay confianza e hijos con una autoestima alta”. Las desventajas mencionadas son: “Siempre hay que cambiar límites dependiendo del comportamiento”, “Confunden el que sea su madre o su amiga”, “Quieren pasarse de listos con la confianza”, “Se sienten sobreprotegidos”, “A veces no nos gusta lo que a nuestros hijos si les gusta”, “Pocos castigos” y “A veces los niños piensan que si hacen las cosas merecen un premio”.

En el estilo permisivo la ventaja es que “Los niños tienen un mejor estilo de vida que el de sus padres”; mientras que las desventajas son: “Mi hijo pasa mi autoridad”, “No hay control”, “Los niños no valoran lo que tienen y son exigentes”,

“No hay obediencia”, “Lo dejo salir a jugar para no verlo triste”, “Le paso los castigos para que disfrute una fiesta o una salida” y “No darme cuenta que al darle al hijo todo sin límites nada más porque lo quiero es un daño para él”.

Para el estilo indiferente o de rechazo-abandono las ventajas son: “Satisfacción para los padres y que no existen obligaciones de ningún tipo”; las desventajas son: “No hay reglas ni control”, “No saber nada de nuestros hijos”, “Una sociedad perversa”, “No hay interés en mi hijo”, “Se pierden los valores” y “Si no prestaste atención, no puedes exigir buenos resultados”.

En el estilo autoritario se encontraron mayores desventajas respecto a las repercusiones que tiene sobre los niños, mientras que para los padres tiene las mayores ventajas ya que el control es ejercido por ellos y aparentemente no les causa dificultades en la relación con sus hijos; además de que en su totalidad mencionan haber sido educadas bajo este método de crianza.

- Los recursos de mi familia

En esta actividad tenían que plasmar mediante un dibujo aquello que cada miembro de su familia aportaba. Las respuestas que dieron eran negativas, por ello se resaltó la idea de que en general se tiene una tendencia a destacar lo que se considera negativo o lo que cuesta más asumir sobre la familia y pocas veces se piensa en las cosas positivas que se tienen y que pueden ser útiles para salir de las dificultades.

- Dame y te doy

Una vez que identificaron las aportaciones de su familia, tuvieron que definir aquello que ellos mismos dan tanto positiva como negativamente; en este último caso debían dar algunas sugerencias para evitar ese tipo de situaciones. Al finalizar discutieron algunos aspectos que rescataron de la dinámica, tales aspectos son:

- ✓ Que sus hijos tienen características positivas que puede utilizar para educarlos bajo un estilo democrático.
- ✓ Que ellos poseen habilidades adecuadas para educar a sus hijos.
- ✓ Que aquellos aspectos negativos repercuten en la relación con sus hijos.

Tomando en cuenta los tres aspectos anteriores llegaron a la conclusión de que son características que pueden utilizar de una forma adecuada para tener una mejor relación con sus hijos y poner en práctica nuevos métodos para educarlos sin herirlos, gritarles o golpearlos.

- Mi estilo

Para concluir con este tema, por equipos, los participantes identificaron las características de los estilos de crianza a través de la representación de una situación cotidiana; esta vez se le dio un enfoque distinto, ya que la dinámica iba enfocada a que adoptaran realmente (específicamente el aspecto emocional), el rol de padres e hijos en cada escenificación. En la discusión final expresaron lo que sintieron al estar actuando y mencionaron lo siguiente: los hijos de padres autoritarios dijeron que se sintieron tristes y frustrados, mientras ellos se sentían poderosos, fuertes y con autoridad; los hijos de padres democráticos se sentían queridos y felices al ser tomados en cuenta como parte de la familia y los padres se sintieron contentos al ver que su vida familiar era buena, había confianza, comunicación y un buen trato entre ellos; los hijos de padres permisivos se sentían ignorados, temerosos, y los padres se sintieron cómodos; finalmente los hijos de padres indiferentes se sintieron tristes, rebeldes, no queridos, humillados y perdidos mientras que los padres se sintieron cómodos, tranquilos y alegres ya que no tenían responsabilidades.

Durante las sesiones 2, 3 y 4 en las que se trabajó con este tema, a través de las dinámicas realizadas, los participantes reflexionaron acerca de los recursos que utilizaban con sus hijos respecto a la manera en que los educaban, reconocieron aquellos que les eran útiles y que no tenían repercusiones en el

desarrollo de sus hijos, también los que tenían que modificar para obtener mejores resultados sin hacer sentir mal a los niños. Buscaron e intercambiaron alternativas que trajeran consecuencias positivas para ellas y para sus hijos.

En esta área se detectaron varios conflictos, ya que los participantes buscan mejorar la forma en la que educan y se relacionan con sus hijos, tratan de demostrar cariño pero mencionan que la mayor dificultad es la de encontrar un equilibrio entre ser cariñosas y decirles a sus hijos que los quieren, al mismo tiempo que establecen los límites adecuados para ellos. Por eso encuentran mayores ventajas en el estilo democrático pero lo describen como un método difícil de llevar a la práctica.

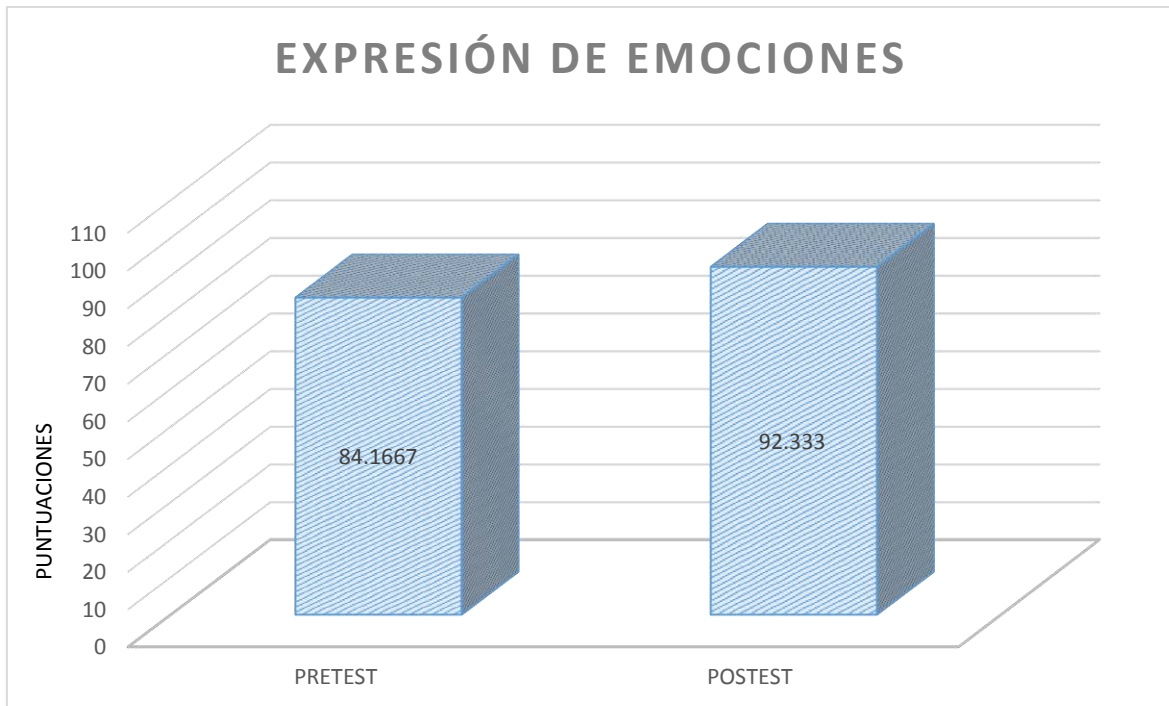
En concordancia con esto, Rodríguez y Megías (2005), mencionan que existen dos aspectos básicos para que los padres establezcan un modelo educativo, los cuales son: cariño y autoridad. El primero se integra en el aspecto afectivo y es necesario para que los hijos no se “desajusten” y se “sientan vacíos”; mientras que, el segundo se plantea desde la necesidad de que los niños y niñas aprendan a respetar, fundamentalmente, a los adultos y los criterios que padres (y profesores) expongan. Por lo tanto en la educación se requiere de cariño, apoyo y autoridad.

Sin embargo, se puede decir que se lograron los objetivos planteados, ya que diferenciaron, identificaron y describieron las características de cada uno de los estilos: autoritario, democrático, permisivo e indiferente.

## **7.2 Expresión de emociones**

Esta dimensión mide la posibilidad de comunicar verbalmente las emociones, ideas y acontecimientos de los miembros de la familia dentro de un ambiente de respeto (Rivera-Heredia y Andrade Palos, 2010).

La figura 3 presenta las medias, en el pretest se obtuvo una puntuación de 84.1667 y en el posttest de 92.333; el puntaje muestra un aumento, el cual es significativo estadísticamente.



**Figura 3.** Muestra la media de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el posttest en la dimensión: Expresión de emociones.

Las “Habilidades sociales” forman parte de esta dimensión. Aguilar (2002) considera las habilidades sociales como todas aquellas conductas necesarias para interactuar y relacionarse con otros individuos de manera eficaz y mutuamente satisfactoria.

La autoestima forma parte de las habilidades sociales ya que juega un papel importante en las relaciones interpersonales; tal y como lo definen Vallés y Vallés (2006), es la valoración o agrado que se tiene de uno/a mismo/a. Las personas con una buena autoestima se sienten bien, son más felices, están a gusto consigo mismas y con las personas que les rodean. A continuación se

describen los aspectos más relevantes de las dinámicas enfocadas a tratar este concepto.

- Las heridas de la autoestima

En esta dinámica los participantes tenían que escribir algo que les hayan dicho y que las haya lastimado, lo que escribieron fue: “Lo que me hizo sentir mal no fue algo que me dijeron sino que no me hayan dicho nada”, “Ser ignorada”, “Unos se arreglan y otro estorban”, “Gorda”, “Eres una idiota”, “Tonta, no sirves para nada, todo lo que haces lo haces mal”, “Tú tienes la culpa”, “Cállate la boca”, “Groserías”, “No”, “Egoísta”, “Engañé a mi esposa”, “Que mejor no hubiera nacido, que no era su hermana, que era una recogida”, “Reprochar que me aceptó con mi hijo”, “Víbora ratera”, “Que otra persona es mejor que yo”, “Que me critique”, “No me acepta mi mamá, mi marido me insulta”, “No me digas nada porque tú no me mantienes”, “No te quiero”, “Para llamar la atención”, “Que por mis locuras no terminé mis estudios y ahora sufro las consecuencias”, “Que soy una inútil y que no sirvo para nada”, “Mi hermano me dijo que para el yo estaba muerta desde el momento que yo me casé”, “Me caes de la ... porque siempre digo lo que siento”, “Como mujer no vales nada”, “Gorda y fea”, “Tú no me hables” y “Yo cuento con el apoyo de mi mamá y tú no, a tu papá no le importas”.

- El juego de la autoestima

Con esta actividad, se mostró que los aspectos en los que se ve más dañada su autoestima son la autoimagen y en su relación de pareja, esto va muy relacionado con la dinámica “las heridas de la autoestima”, que se mencionaron anteriormente y cuyas “heridas” fueron hechas por la pareja o miembros de la familia nuclear; mientras que, aunque parece contradictorio, el aspecto que les ayuda a elevar su autoestima es el familiar específicamente los padres y los hijos. Con esto se reitera la importancia que tiene la familia, ya que cuando hay una buena relación proporcionan apoyo a cada uno de los miembros que la conforma, por otra parte cuando se carece de dicho apoyo los efectos que se obtienen son

negativos; por ello se dice que la familia es un factor que influyen de manera decisiva e importante en la formación de los individuos.

- El escudo

Se evidenció que la mayoría de los participantes carecen de autoimagen y tienen baja autoestima. En relación con lo anterior, tal como lo menciona Polaino (2004), la autoestima y el autoconcepto se construyen y definen a lo largo del desarrollo, por la influencia del medio familiar, escolar y social y como consecuencia de las propias experiencias de éxito y fracaso. Esto nos remite una vez más a la importancia de la familia en el desarrollo de los individuos. Álvarez (2003), complementa lo anterior mencionando que es un proceso que se va edificando a lo largo de toda la vida y se modifica con base en el contexto, sin embargo, sus cimientos se establecen desde la infancia.

Otros conceptos que se abordaron en este tema son: empatía, asertividad y establecimientos de límites. Brooks y Goldstein (2003), definen la empatía como la capacidad de identificarse con los sentimientos, pensamientos o actitudes de los demás; para Vidal (2000), la asertividad se refiere a la expresión adecuada de las opiniones y sentimientos, sin agredir a los demás; por su parte, Ragge (2004), dice que marcar límites es un aspecto importante para las relaciones entre padre(s) e hijo(s), cuya finalidad es dirigir, conducir, apoyar y estimular a los niños. Se describirá lo más destacado en cada una de las actividades realizadas para que los participantes identificaran y comprendieran estos términos.

- Dime tu respuesta y te diré cómo eres

Los participantes lograron identificar cuando una respuesta era pasiva, agresiva o asertiva; y en los dos primeros casos los convirtieron a una forma asertiva. Comentaron que son respuestas que utilizan a diario y que no se daban cuenta de lo que implicaban (daño a las demás personas y a sí mismas), ambos tipos de respuesta.



- Reconociendo los afectos de nuestros hijos

Los participantes identificaron que en algunas ocasiones no se dan cuenta de lo que sienten sus hijos, además mencionaron que les resulta difícil expresar sus sentimientos por pena y porque creen que al mostrarlos, los demás creen que son débiles. Y ya que ellos mismos no pueden expresarlos no saben cómo enseñarle a sus hijos a expresar sus emociones.

- Los 10 mandamientos de mi casa

En “Los 10 mandamientos de mi casa”, lo que querían para su familia era estabilidad, orden y amor; sin embargo no sabían cómo establecer esos límites sin mostrarse agresivos.

A través de estas dinámicas, los participantes comprendieron qué es y cómo ser individuos asertivos y empáticos especialmente cuando se relacionan con sus hijos; a establecer límites y los aspectos importantes que deben de tomar en cuenta para hacerlo. Esto se corroboró ya que, después de la exposición teórica de este tema (Habilidades sociales) y mediante las actividades que se realizaron, compartieron experiencias y comentaban qué y cómo llevaban a la práctica estos aspectos, sin tener los resultados que esperaban; pero a partir de lo aprendido durante las sesiones propusieron soluciones y alternativas a lo ya realizado para conseguir los resultados que quieren y que les sean funcionales.

Las habilidades sociales son muy importantes en la vida de las personas. Los contextos interpersonales y los agentes que forman parte de ellos ejercen una fuerte influencia en el desarrollo durante todas las etapas de la vida y de ellos surgen demandas y restricciones que el niño debe interpretar para responder adecuadamente, es decir, de acuerdo con lo que se espera de él (Greenspan, 2004). García, Pérez y Escámez (2009), mencionan que la familia es el primer grupo de referencia de cualquier ser humano, es el más inmediato y primario

medio de socialización en el que se establecen las claves y pautas de desarrollo tanto personal como de las relaciones sociales.

Por lo anteriormente mencionado, el tema “Relación familiar” se encuentra relacionado con las dimensiones: unión y apoyo, y expresión de emociones; ya que, de acuerdo con Chavarría (2005), en el ámbito familiar se producen relaciones a distintos niveles, como lo son las relaciones: conyugal, parental y fraternal, y estos tipos de relación son formas de interacción humana dentro de la familia, que se mezclan e influyen entre sí. Las dinámicas con las que se trabajó este tema son las siguientes:

- Mis trapitos al sol

En la dinámica que se les hizo la pregunta “¿por qué estás orgulloso(a) de tu pareja?”, los asistentes respondieron: “No toma, no fuma”, “Porque es una persona muy importante”, “Libertad”, “Es muy atento y detallista, muy responsable y me apoya en todo”, “Porque tiene un bonito carácter y es muy sociable con toda la gente, no es enojón”, “Me siento orgullosa ya que es una persona que me demuestra su afecto con actos, responsable, equilibrado, amoroso y buen padre”, “Estoy muy orgullosa con mi pareja porque es muy especial conmigo”, “Es un buen padre, detallista, me ayuda a hacer quehacer, no tiene ningún vicio, responsable y guapo”, “Porque es la base de mi familia, porque me demuestra su amor día con día, porque es un padre excelente y porque es el amor de mi vida”, “Porque es trabajador, responsable, me escucha, es amoroso, inteligente, cuando hay un problema lo toma con calma y trata de solucionar el problema”, “Es trabajador, inteligente y me apoya en lo que yo necesito”, “Porque es muy tranquilo, es muy trabajador”, “Yo estoy orgullosa de mi esposo porque me dio el regalo más grande que son mis tres hijos y porque es una persona muy agradable”, “Porque mi marido es muy responsable con mis hijos, con todas las obligaciones del hogar”, “Por ser amoroso y cariñoso, detallista y por apoyarme cuando lo necesito”, “Porque es muy honesto y porque no es rencoroso y porque no es envidiosos y

comprensivo y además porque me quiere”, “Porque es equilibrado, responsable, amoroso, trabajador, guapísimo, disciplina, detallista y simpático”, “Porque es muy responsable, cariñoso y respetuoso” y “Comprensible, trabajador y honesto”.

Con base en las respuestas mencionadas anteriormente se puede notar que la comunicación es un factor importante en el ámbito familiar, García, Ramírez y Lima (2000), citado en García y cols. (2009) establecen que:

“Las familias que utilizan mensajes legibles, claros, elaborados y razonados, son capaces de ponerse en el lugar del otro, se escuchan entre ellos, son respetuosos los unos con las necesidades de los otros, están promocionando valores de autodirección, empáticos y prosociales. Sin embargo, cuando los mensajes son poco elaborados, incongruentes y rígidos, con doble intención, descalificadores o amenazadores, cuando se pone más énfasis en el resultado de la comunicación que en las razones subyacentes, se promocionan valores de conformidad y autoconservación” (p.133).

Una de las participantes escribió un comentario negativo sobre su pareja: “Me siento orgullosa del marido trabajador, proveedor”, posteriormente comentó que estaba pasando por una situación difícil con su esposo, se peleaba con él y le hacía comentarios hirientes sobre su aspecto físico, por dicha razón ella solamente lo consideraba como el sustento económico de su familia.

A los participantes que no tienen pareja se les pidió que escribieran por qué se sienten orgullosas de sí mismas y lo que escribieron fue lo siguiente: “Yo me siento orgullosa porque: tengo a mis hijos conmigo, tengo una familia que me apoya mucho: mi mamá, mis hermanos, amigas; tengo un trabajo que aunque voy

solo los sábados voy feliz y vivo en un lugar muy a gusto con mis hijos”, “Porque soy decidida, soy fuerte, trabajadora, honesta, honrada, cariñosa, soy emprendedora, optimista, sincera, prudente, alegre”, “Yo me siento orgullosa porque soy amiga de mis hijas, me quiero mucho, y lo único que no quiero es que me digan lo que hay que hacer, soy muy independiente, me gusta leer mucho, tengo una memoria que no se me olvida nada y cuando no me habla no les habla” y “Me siento orgullosa, salí adelante con mi niña porque soy luchona, lo que me propongo lo cumplo, trabajadora, por ser yo, ser mujer”.

- Carta de amor

Antes de que comenzaran a escribir la carta, se les comentó que es fácil escribirle elogios a su pareja cuando saben que no van a poder leerlos. Pero ellos necesitan saber, de algún modo, cuánto los quieres; por ello esta actividad fue vista como una oportunidad para que expresaran de forma escrita, lo que sienten hacia su pareja y cosas negativas y positivas que les gustaría decirle pero que no se atreven. Para algunos resultó fácil porque siempre le dicen lo que sienten; sin embargo, para la mayoría fue algo muy difícil, porque no saben cómo decirle o tienen miedo a la reacción que puedan tener. Después de escribirla, mencionaron que se sintieron tranquilas y liberadas por haber expresado aquello que nunca se han atrevido a decir y que en ese momento lo expresaron aunque sea de forma escrita.

- Construyendo una cuna

Fue una dinámica muy emotiva para los asistentes porque recordaron la etapa de su(s) embarazo(s), y lo recordaron como una de las etapas más felices de su vida. A pesar de lo que tuvieron que dejar para convertirse en padres: ir a fiestas, dormir más tiempo, salir con sus amigos, preocuparse por ellos mismos y dejar de estudiar. La relación con sus hijos es buena, les dan confianza para que puedan hablar con ellos, hay comunicación, se sienten orgullosos de ellos. Cuando se les

preguntó qué pueden mejorar en su relación con sus hijos, respondieron que les gustaría dejar de ser gritonas, explosivas, enojonas y mandonas.

Concluyeron con que sus hijos los motivan, les dan mucha alegría, orgullo, cariño y las hacen responsables.

- El retrato de mis hijos

Les cuesta trabajo relacionarse con sus hijos por la edad y por el género, tienen la tendencia de tratar a los niños con un carácter fuerte y a las niñas con más ternura y les dan mayor atención.

- ¿Mi familia?

Mediante las imágenes que se colocaron en el salón identificaron los tipos de familia que representaban cada uno: nuclear, extendida, ensamblada, monoparental y homoparental. Posteriormente mencionaron cómo era la familia con la que vivían, se encontró que las que predominaban era la extendida y nuclear.

- Abanico de los sentimientos

Los sentimientos que escribieron, primordialmente fueron positivos: alegre, plena, satisfecha, feliz, tranquila, protegida, amada, consentida, comprendida, realizada como madre, igualdad de derechos y cariñosa; y negativos: enojada, molesta, frustrada, humillada y vigilada.

- El reloj

Las actividades que dibujaron en “El reloj” fueron: comprarse ropa y zapatos, dormir, salir con sus amigas, ir a fiestas, convivir más con sus padres, viajar, trabajar, descansar, salir a bailar, ir al cine con su pareja, salir a comer y ver televisión. Lo que les gustaría hacer consideran que no es posible porque tienen que cuidar a sus hijos, que consideran más importantes que sus propias necesidades individuales. Sin embargo al pensar sobre esto notaron que sí

pueden hacerlo y esto les proporcionaría mayor satisfacción como personas y que se vería reflejado en su trato y su relación con la familia.

A manera de conclusión, se puede mencionar a Valdés (2007), cuando menciona que:

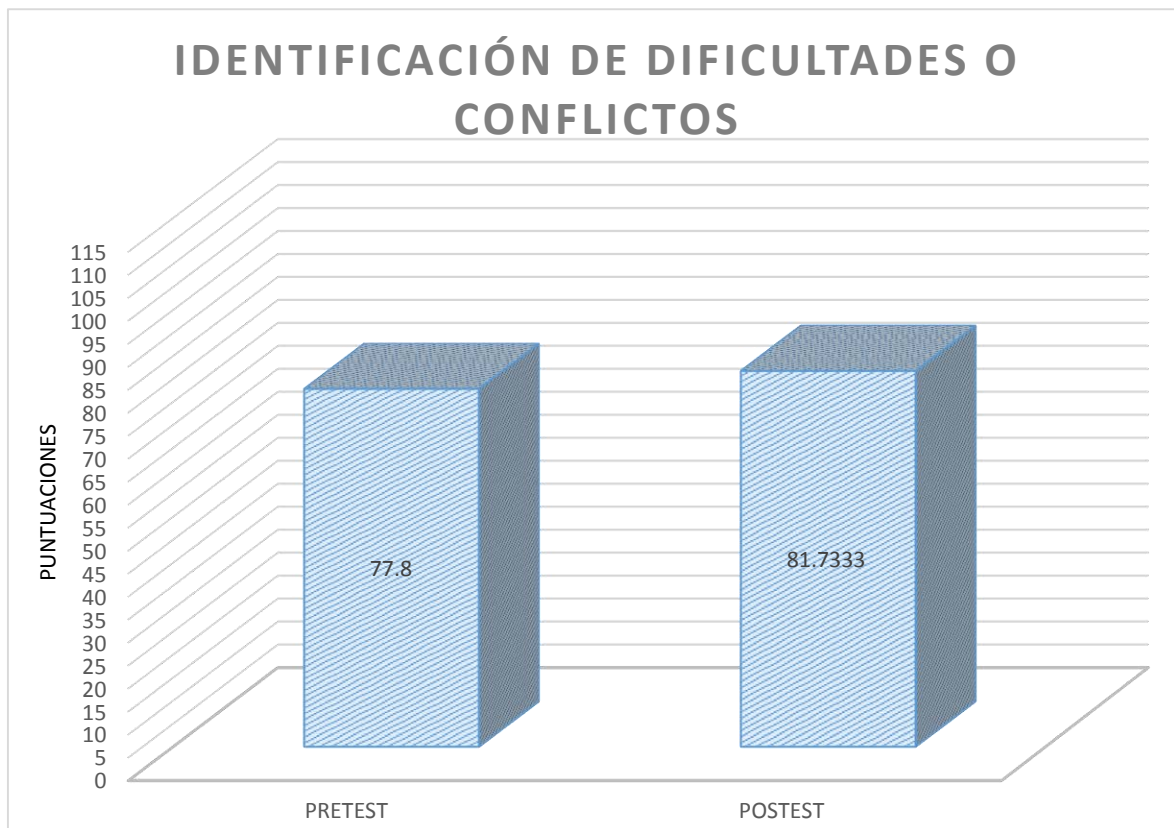
“Dentro del grupo familiar se produce una serie de interacciones sociales que, por ser significativas para el sujeto, van a ser interiorizadas y por lo tanto van a influir de manera decisiva en el curso del desarrollo (Arranz y Olabarrieta, 1998). En este grupo es donde el individuo obtiene su mayor fuente de afectos y donde puede desarrollar relaciones verdaderamente íntimas” (p. 15).

Es precisamente en el núcleo de la familia donde los niños comienzan a interactuar con los demás y aprenden distintas formas de hacerlo. Capó (2011), determina que los niños, adolescentes y padres que poseen las habilidades para obtener relaciones interpersonales satisfactorias, tienen eficiencia en sus interacciones y en cualidades emocionales básicas tales como: respeto, asertividad, empatía, cordialidad, amabilidad y la capacidad de resolver problemas.

### **7.3 Identificación de dificultades o conflictos**

La dimensión de identificación de dificultades o conflictos se refiere a los aspectos de las relaciones intrafamiliares considerados ya sea por el individuo, o por la sociedad como indeseables, negativos, problemáticos o difíciles. De ahí que esta dimensión también pueda identificar el grado de percepción de “conflicto” dentro de una familia (Rivera-Heredia y Andrade Palos, 2010).

En la figura 4 se puede apreciar que hay un aumento en las medias, ya que en el pretest se obtuvo un puntaje de 77.8 y en el postest de 81.7333, sin embargo esta diferencia de puntuaciones no fue estadísticamente significativa.



**Figura 4.** Muestra la media de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el postest en la dimensión: Identificación de dificultades o conflictos.

En esta dimensión se encuentra el tema: "Factores que propician la ruptura familiar". La familia, para la mayoría de las personas, forma una red de apoyo social muy importante en las distintas fases y/o crisis de la vida, hablando específicamente de este proyecto, los factores que se trataron son: comunicación, adicciones, violencia, infidelidad y divorcio; mismos que serán descritos a continuación.

- ¿Me entenderás?

Por parejas, los participantes tenían que elaborar un dibujo, no podían hablar y lo tenían que realizar al mismo tiempo, en la misma hoja de papel y con el mismo lápiz. Cuando terminaron se les preguntó ¿cómo se habían sentido?, respondieron que se sintieron atadas porque no sabían lo que la otra persona estaba pensando, tuvieron que dejar que los demás decidieran por ellas, se sentían impotentes, enojada, nerviosas, frustradas y molestas, porque no sabían lo que la otra persona iba a hacer, no hicieron lo que ellas querían y no pudieron llegar a un acuerdo.

- Rompecabezas

Se formaron cinco equipos y a cada uno se les dio un sobre con las piezas de un rompecabezas, las piezas estaban no pertenecían a la imagen que tenían que armar, la intención fue que sin el uso del lenguaje, encontraran las piezas de su rompecabezas pidiéndoselas a las personas de los otros equipos. Algunas solo las tomaban y otras las pedían a través de gestos. Al final de la actividad, comentaron que fue difícil porque no lograban entenderse y no sabían cómo pedir las.

A través de estas dos dinámicas, los participantes lograron identificar la importancia que tiene la comunicación para mantener una buena relación tanto en su ambiente familiar como en el social, Guembe y Goñi (2010), describen algunas de las características importantes para tomar en cuenta en relaciones con sus hijos:

“Comunicación: Es lo que falta en muchas familias, sobre todo, entre padres e hijos. El clima ideal para educar se forma mediante el diálogo. Si falta, nos es imposible llegar al otro. Pero no solo debemos hablar y hablar, sino conocer las reglas de la comunicación con los hijos, las cuales dependen sobre todo de la



edad. No se le puede hablar del mismo modo a un niño de dos años, a uno de nueve o a un adolescente de quince. Debemos tener en cuenta que la regla principal del diálogo es saber escuchar” (p. 148).

Los participantes concluyeron que, mediante la comunicación pueden aprender muchas cosas sobre las demás personas y con esto llegar a un acuerdo que sea benéfica para ambas partes. Con las dinámicas que se describirán, serán tratados los temas: infidelidad y divorcio.

- Los ciegos

Esta dinámica fue realizada en parejas, uno tuvo el papel del “ciego”, quien tenía los ojos tapados; mientras que el otro, el “guía”, lo llevó a dar una vuelta por la escuela, solo mediante el uso de instrucciones. Después se invirtieron los roles.

Una vez terminado el recorrido, regresaron al salón y se les preguntó cómo se sintieron en ambos roles. Se encontró que, cuando eran “guías” experimentaron la sensación de ser importantes y responsables de la otra persona; mientras que, cuando tenían el rol de los “ciegos”, sintieron impotencia, desesperación, miedo e inseguridad. Todas estas emociones las relacionaron con su pareja y comentaron que en su relación debe de haber comunicación y confianza, porque cuando no las hay comienzan a tener dificultades.

- Los burros

Se le entregó una viñeta a cada participante y se les pidió que en la parte de atrás escribieran los que les hacía pensar y que propusieran una solución a la problemática que se planteaba.

Los aspectos más importantes que mencionaron fueron: para una pareja es esencial tener una buena comunicación, porque así se puede llegar a un acuerdo

y evitar o solucionar los conflictos. Cuando esto no sucede, no se entienden y no hacen nada por resolver sus dificultades; entonces optan por divorciarse o ser infieles, se van de la casa y eso no se debía de hacer, hay que hablar sobre todo, bueno o malo y buscar así juntos una solución.

Retomando lo anterior, se hallaron coincidencias con lo que menciona Baizán (2005):

“La dinámica de relación de la pareja también es importante. Cuando marido y mujer son unos perfectos desconocidos porque son incapaces de comunicarse de manera honesta y abierta respecto de lo que está pasando en su vida y en la relación, y no pueden encontrar soluciones ni comprometerse con ellas, entonces comienzan a tomar decisiones por separado. Aunque sigan viviendo juntos, sus vidas comienzan a separarse; a veces tanto, que el espacio para que quepa otro es verdaderamente amplio. La investigación confirma que modelos deficientes de comunicación y problemas matrimoniales no resueltos se relacionan con la infidelidad” (pp. 179 – 180).

Cuando, la infidelidad tiene cabida en una familia, y la convivencia entre la pareja no es funcional, se recurre al divorcio. Con él, se afectan los roles familiares, el comportamiento y el desarrollo afectivo; por los conflictos del divorcio en sí como los que se encuentran implícitos en los hijos (Fernández & Godoy, 2002).

Sin embargo, Rage (2002), establece que las causas del divorcio realmente son muy poco conocidas, pero generalmente se encuentran asociadas a la madurez psicológica de los cónyuges y a los aspectos de su relación que pueden

o no ajustar el funcionamiento del uno al otro. Cuando es necesario un divorcio y este no se lleva a cabo, puede traer consecuencias poco favorables para el ambiente familiar como violencia y/o adicciones. Respecto al tema de "Violencia" se realizó la siguiente dinámica:

- Lluvia de ideas

Se les pidió que escribieran lo que supieran acerca de la violencia, obteniendo lo siguiente: "Yo siento que no es solo golpes o palabras sino también actos, comportamientos hacia tu pareja o a los que están a tu alrededor, llámese esposo o pareja, hijo, hermano, padres, familia política, o vecinos o personas en general y la solución a la violencia es la comunicación y la paciencia", "Violencia es silencio, dolor, muerte, resentimientos, groserías, odio, despojo, soledad, olvido, abandono, minimizada, someter, común, aceptada", "Vivir con temor, sin amor, con inseguridad, sin valores, lleno de problemas", "La violencia familiar es una manera errónea de tener control sobre la familia, someter a la pareja o a los hijos mediante golpes, malos tratos, agresiones físicas o verbales y también puede tener como consecuencia la ruptura familiar", "Golpes, maltrato físico, maltrato psicológico, violencia sexual, insultos, infidelidad, falta de respeto; todo esto viene unido a la violencia familiar, el hacer sentir mal a la persona en minimizarla, bajarle el autoestima", "El maltrato verbal hacia uno como mujer el decirnos: te ves mal, esto no te queda no te lo pongas cómo vas a salir así a la calle, yo lo veo mal porque cada quien es libre de vestir y sentir lo que quiere, si somos una pareja pero nos debemos de apoyar, en mi caso siempre me decían que no tenía dignidad eso es una palabra la cual me marcó mucho", "Es una forma de hacer sentir mal a otra persona, de lastimar sus sentimientos o llegar a los golpes, repercute que los hijos sean violentos", "La mayoría de las personas dicen que como ellos es lo único que han vivido o vivieron siguen o hacen lo mismo que hicieron", "Violencia intrafamiliar todo maltrato físico, sexual o psicológico hacia las personas que nos rodean, me desespero y grito a mis hijos, insulto a las personas, maltrato a mi pareja, me estreso y enojo y exploto, mis límites no son firmes", "Gritos, malas

palabras, malos tratos, humillación, maltratos, jalones, hasta golpes”, “Agresión verbal, deprime, hay inseguridad, baja autoestima”, “Creo que la violencia en la familia se da por la falta de comunicación y entendimiento de los seres que conforman la familia”, “Es una forma de maltrato verbal”, “Maltrato psicológico, verbal de tu pareja, agresiones físicas, todo esto se refleja en los hijos y la conducta de ellos. Comunicación llegar a arreglar situaciones de común acuerdo”, “Gritarse las parejas enfrente de los hijos, pegarle a la pareja y decirle groserías a la pareja”, “Violencia familiar: empieza por la pareja, por falta de comunicación”, “Violencia familiar es toda agresión física, psicológica que perjudica gravemente a la persona agredida; así como a sus descendientes ya que se dan casos en que se hace una cadenita es decir que a veces insultan o golpean a sus hijos y tal vez para ella o para él es una manera de desahogar sus frustraciones y más . Hay que solicitar ayuda en esos casos, yo digo”, “Malas palabras, falta de entendimiento, peleas, gritos, minimizar a las personas, criticar o juzgar, abusos en los niños que no se pueden defender, golpearlos”, “La violencia es el maltrato hacia una persona por querer sentirse mejor que las personas, maltrato verbal, golpes, sexual, económico, físico” y “La violencia verbal cuando uno agrede a la persona que te rodea, ya sea con gritos o palabras ofensivas y hace sentir mal”.

En todo lo que escribieron, se puede notar que los participantes identificaron que hay distintos tipos de violencia: física, verbal, psicológica, sexual y económica; así como algunas muestras de ella: gritar, jalonear, insultar, golpear, criticar y humillar. Fue un tema emotivo ya que algunas de las participantes vivieron o viven una situación de violencia dentro de su familia; además, algunas de ellas reportan haber vivido en un escenario similar durante su infancia y por esa razón lo aceptaban en su vida actual, ya que lo consideraban como algo “normal”.

La violencia familiar, es considerada como una desafortunada experiencia que deja huellas a lo largo de los años, y con una alta probabilidad de que se repita. La repetición de la violencia y su prolongación en el tiempo, y los elementos del

modelado, contribuye a provocar que los niños tiendan a repetir las conductas violentas y a normalizarla en las relaciones de pareja (Lorente, 2004).

A partir de la información que se les proporcionó y los comentarios realizados por los participantes, llegaron a la conclusión de que la violencia es un círculo vicioso, que no es algo “normal” y nadie es merecedor de malos tratos; también propusieron alternativas para terminar con el ciclo de violencia, como: denunciar, promover y formar una buena autoestima tanto en ellas como en sus hijos, divorciarse y enseñar a sus hijos que eso no está bien. Ya que ser testigo de violencia puede llevar a ser personas agresivas, tener conductas violentas, problemas en la escuela o comunidades donde se desenvuelvan, además de problemas emocionales, depresión o problemas alimenticios, bajo niveles de competencia social o adicciones, cuyo tema se describirá a través de la siguiente actividad.

- Collage

Se dividió al grupo en tres equipos, se les dieron imágenes y materiales para que elaboraran un collage en el que plasmaron el concepto de “adicciones” y los tipos que conocen. Como definición coincidieron en que es la dependencia a una sustancia o a las cosas, y que pueden ser a las compras, alcohol, cigarro, drogas, videojuegos, televisión, juegos de azar y a la comida. Agregaron que se puede caer en una adicción por diversas razones como: falta de atención, de amor, no imponer reglas, baja autoestima, no hay convivencia ni comunicación entre padres e hijos y por la influencia de amigos. Como soluciones, propusieron: pasar más tiempo con los hijos, hablar con ellos, prestarles atención y darles información sobre el tema.

Para Becoña y Vázquez (2001), el ambiente familiar es uno de los más importantes en la evolución del individuo. Porque es el lugar en el que se produce la interacción entre él y los demás miembros de su familia. Los múltiples tipos de

ambientes contribuyen a la determinación del comportamiento de los individuos e influyen en el proceso de socialización. Cuando el ambiente es funcional se puede evitar que algún miembro de la familia llegue a tener una adicción.

A manera de conclusión del tema “Factores que propician la ruptura familia”, se realizó la dinámica “Mis raíces” en la que se retomaron los cinco factores (Comunicación, Adicciones, Violencia, Infidelidad y Divorcio), y se aclararon las dudas que surgieron.

- Mis raíces

Se formaron cuatro equipos, se les pidió que dibujaran un árbol y en él tenían que escribir las causas, consecuencia y posibles soluciones de cada uno de los temas que se abordaron. A continuación se menciona lo que los participantes escribieron en cada una de las láminas que realizaron:

- Comunicación

- ❖ Causas: Falta de confianza, no hay convivencia, sin amistad y mentiras.
- ❖ Consecuencias: Vivir fuera de casa, embarazos y delincuencia.
- ❖ Posibles soluciones: Más convivencia, amor y educación.

- Adicciones

- ❖ Causas: Soledad, rencor y falta de atención.
- ❖ Consecuencias: Dependencia a la televisión, drogas, videojuegos, computadora, comida y celular. Alcoholismo.
- ❖ Posibles soluciones: Terapia, amor propio, comprensión, atención diálogo.

- Violencia

- ❖ Causas: Baja autoestima, inseguridad y dependencia.

- ❖ Consecuencias: Golpes, agresión verbal y monetaria.
  - ❖ Posibles soluciones: Valorarte, creer quién soy, tener confianza en mí, quererme más y no importarme lo que la gente opine de mí.
- Infidelidad y divorcio
- ❖ Causas: Falta de comunicación, alcoholismo, maltrato, desamor, incompatibilidad, pérdida de confianza e insatisfacción.
  - ❖ Consecuencias: Agresiones, golpes, afecta la economía familiar, tristeza, adicciones, no hay comunicación en la pareja y desintegración familiar.
  - ❖ Posibles soluciones: Terapia en pareja, valorar el matrimonio, posible reconciliación y llegar a un acuerdo.

Una vez que terminaron de realizar los esquemas, los expusieron delante de todo el grupo y enriquecieron lo que habían escrito con las opiniones y sugerencias de las demás participantes.

Con esta dinámica y la retroalimentación, se concluyó con el tema “Factores que propician la ruptura familiar”. Se coincide con Capo (2011), cuando afirma que:

“La “familia disfuncional”, en crisis se caracteriza por la inhabilidad a retornar a la estabilidad, y a la constante presión a hacer cambios en la estructura familiar y en los modelos de interacción.

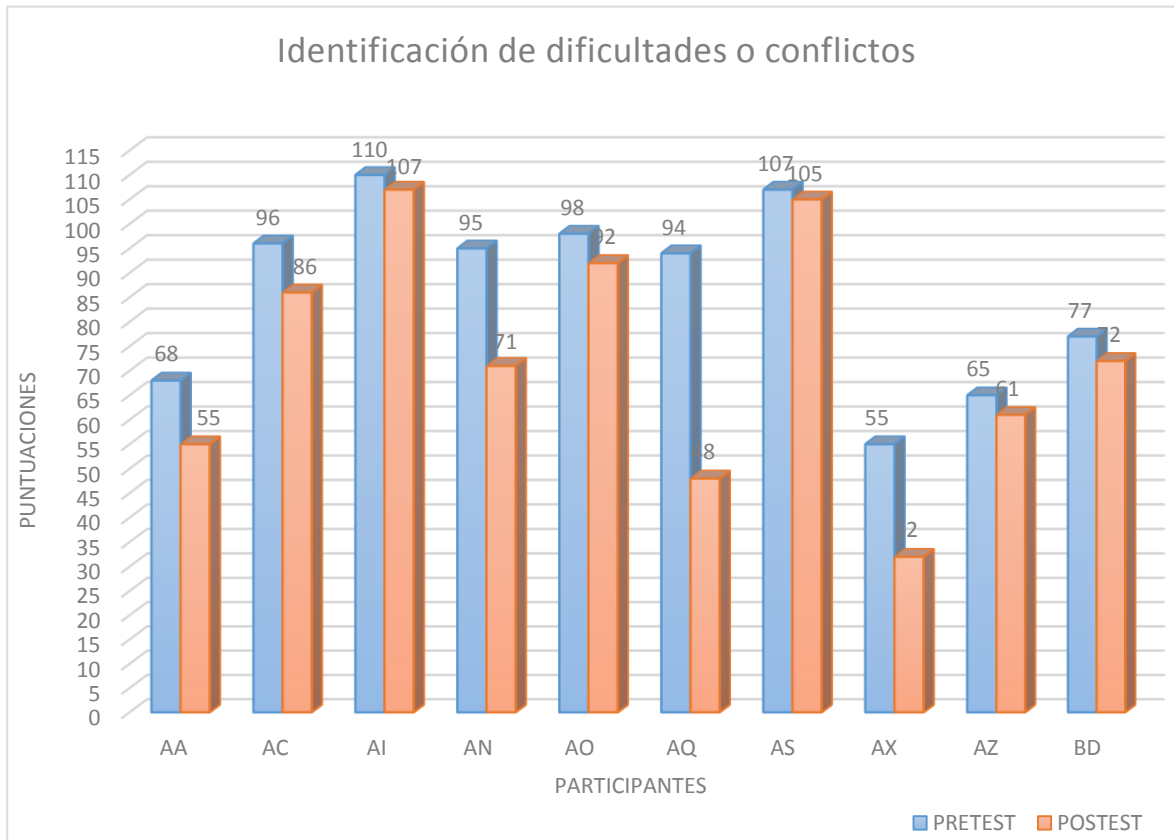
(...), si estamos conscientes de estas crisis, podremos enfrentarlas mejor, sabemos que por ellas pasan las familias y con ello se alivia gran parte de la angustia y se crea un clima familiar más distendido. También se entiende mejor lo que está pasando, lo que libra de mucha de la ansiedad de enfrentarnos a algo

desconocido, de modo que así se logra un clima familiar positivo en donde se puede conocer qué nos pasa como familia y así prevenir posibles trastornos asociados a un clima familiar negativo” (p. 113).

Sin embargo, a pesar de los conocimientos adquiridos por los participantes, el reconocer situaciones conflictivas y proponer diversas formas de solucionarlos, los resultados que se obtuvieron no fueron los esperados; cabe mencionar que dicho resultado puede deberse a que algunos de los participantes estaban pasando por situaciones difíciles a nivel personal y dentro del ambiente familiar, como lo son: el proceso de divorcio, problemas legales, enfermedades, muerte de algún miembro de la familia, infidelidad, ideación suicida, depresión y baja autoestima.

En la figura 5, se muestran las puntuaciones del pretest y del postest de los participantes que obtuvieron un decremento en las puntuaciones de la dimensión: Identificación de dificultades o conflictos.





**Figura 5.** Muestra la media de las puntuaciones obtenidas en el pretest y el posttest de los participantes que obtuvieron un decremento en el puntaje.

A continuación se realiza una descripción de las posibles causas del decremento en la puntuación de la dimensión: Identificación de dificultades o conflictos, de todos los participantes en los que se presentó esta diferencia.

El participante AA, rentaba una habitación en la cual vivía con su hijo, mamá y hermano. Su hermano no trabajaba porque tuvo un accidente, como consecuencia no podía caminar y tenía que usar una silla de ruedas y no lo aceptaban en ningún trabajo, el único ingreso económico provenía de un puesto de ropa que era atendido por ella. Durante el taller ella tuvo una discusión con su hermano y su mamá la corrió junto con su hijo. Ella comentó que esa situación la había hecho sentir muy triste.

El participante AC reporta que hace un año su esposo le fue infiel, cuando se enteró intentó aventarse de un puente peatonal, pero cuando estaba a punto de hacerlo, se acordó de sus tres hijas y dijo que solo por ellas no lo iba a hacer porque ellas la necesitan. A partir de ese hecho ella ya no confía en su esposo ni se siente a gusto con él, cada vez que le habla ella lo rechaza. Al término de una de las sesiones del Taller, comentó que antes de ir a dejar a sus hijas a la escuela, intentó tomarse una botella con cloro (guarda el cloro en una botella de refresco), una de sus hijas se dio cuenta y le dijo: "mami eso no es refresco, es el cloro"; debido a eso ya no se lo tomó, pero comentó que aún tenía ganas de terminar con su vida porque nadie la quiere, no le importa a nadie y nadie la necesita, que no vale nada, que es una inútil, una gorda y está fea.

Los participantes AI y AS solo asistieron a seis y nueve sesiones del Taller respectivamente y la puntuación del pretest y el postest en ésta área, a pesar de haber disminuido no es significativa.

El participante AN durante el Taller, se murió su mamá, la casa de su mamá quedó intestada y ahí vivían ella y su hermano con sus familias, al morir su mamá, su hermano la corrió de la casa y sufrió agresiones físicas y verbales por parte de su cuñada y sus sobrinos.

El participante AO sufrió de violencia física por parte de su esposo en dos ocasiones, ella lo corrió de la casa y le pidió el divorcio.

El participante AQ hace 10 años fue diagnosticada con depresión, como consecuencia de la muerte de una de sus hijas.

El participante AX se sentía frustrada porque su suegra, se metía en la forma de educar a sus hijos y eso la hacía sentir como una mala madre.

El participante AZ mencionaba tener problemas con su esposo porque él le decía que estaba gorda, fea, que era una inútil, no servía para nada y que era una mantenida; esto provocó que ella se sintiera triste y sin ganas de hacer las cosas, ya no quería salir, no se preocupaba por su cuidado personal, no quería cuidar a sus hijos, se volvió agresiva con ellos y siempre estaba enojada.

El participante BD después de divorciarse, su esposo le estaba pidiendo la patria potestad de su hijo y durante las sesiones del Taller se estaba llevando a cabo ese proceso legal.

Todas las situaciones mencionadas anteriormente son factores sobre los cuales no se podía ejercer control y que influyeron para que la puntuación del postest en la dimensión de dificultades o conflictos fuera más baja que la del pretest.

## 8. CONCLUSIONES

La familia constituye el núcleo de la sociedad; ya que es en ella donde se forman los individuos. Son los padres quienes promueven el desarrollo de la personalidad de su(s) hijos(s), mediante los estilos de crianza y educación en el núcleo familiar. Estos dos aspectos, a su vez, dependen de dos elementos: el afecto de los padres hacia el niño y el comportamiento de los padres. Cuando dichos elementos se combinan adecuadamente se pueden obtener buenos resultados en el desarrollo psicosocial del niño y el aumento de la probabilidad de que adquiera independencia, responsabilidad y autoestima (Echeburúa y Redondo, 2010).

Es importante recalcar, tal como lo menciona David (2010), que “la educación, la verdadera transmisión de valores, empieza en el hogar” (p. 19); “porque ese ser pequeñito quiere y necesita que lo oigan, que lo amen, que lo entiendan, que lo conozcan, que lo sepan guiar y que lo sepan gozar” (p. 17).

Valdés (2007), afirma que mediante las experiencias iniciales con los padres, los niños aprenden valores y conductas que pueden promover o dificultar su integración en el ámbito familiar y social; por tanto, si se forman en un ambiente sano en el que se estimule su intelectualidad e individualidad, además de que se les dé amor y protección, los niños tendrán más oportunidades de desarrollo en las áreas: social, intelectual y emocional. Por tal motivo, se llevó a cabo el Taller para padres, ya que muchos de los problemas que presentan los niños tienen su raíz en el contexto familiar y los padres desconocen esto y/o carecen de habilidades para promover un sano desarrollo.

Un Taller constituye una forma de enseñanza en la que a través de las dinámicas se estimula la creatividad de los asistentes; que en conjunto con sus

ideas, intereses, vivencias, reflexiones, necesidades, habilidades y experiencia, puede generar la adquisición de nuevos conocimientos que lleven a la práctica en su vida cotidiana (Pitluk, 2010).

Este Taller puede ser considerado una fuente de prevención. Como lo argumentan Echeburúa y Redondo (2010), los programas preventivos más efectivos son aquellos que van dirigidos a los niños durante los primeros doce años de vida. Este Taller estuvo enfocado hacia los padres con hijos en ese rango de edad, para que al poner en práctica lo aprendido, puedan prevenir alteraciones psicosociales en su desarrollo.

Por lo anterior, la aplicación del Taller, así como los temas que fueron abordados: Estilos de crianza, Relación familiar, Factores que propician la ruptura familiar y Habilidades sociales; fueron relevantes para los participantes, tanto a nivel personal como familiar, evitando o dando una solución a las situaciones conflictivas que se puedan presentar y que puedan afectar el desarrollo de los niños. Ripol – Millet, en el 2001, citado en Chavarría (2005), sostiene que: “Las relaciones familiares tempranas buenas, consistentes y atentas ayudan a construir personalidades integradas, coherentes, socialmente competentes y que serán capaces de establecer buenos vínculos sociales en el presente y en el futuro” (p.132). Sin embargo, en algunas ocasiones dichos conflictos surgen por variables externas, que se encuentran fuera de control, ante esto, Mann (2002), menciona que:

“Las relaciones interpersonales comienzan con la percepción de la otra persona, con un conocimiento y una evaluación de sus atributos, de sus intenciones y de sus probables reacciones a nuestras acciones. Las expectativas con respecto a las acciones de los otros o se confirman, abriendo

con ello la vía a la interacción social, o se ven defraudadas, lo que conduce a tensión y a desconcierto” (p. 115).

Sin embargo esas situaciones desfavorables pueden ser amortiguadas por las habilidades y comunicación que haya entre los padres y los hijos, tal como lo sostiene Chavarría (2005):

“(…), dado que la convivencia paternofilial es intensa y permanente, los padres son para los hijos, a la vez que los hijos son para los padres, punto de contacto con el mundo externo en el que cada uno se desenvuelve. Y, dentro del ámbito familiar, los hijos son para sus padres “educadores” naturales a la vez que educandos de ellos. Los hijos necesitan del amor de sus padres y el amor conyugal se fortalece y perfecciona con los hijos” (p.132).

En relación con lo que se acaba de mencionar y de manera complementaria, Haskins (2004), determina que una relación sana entre padres e hijos, va a permitir que estos:

- Conozcan su valor como seres humanos.
- Reflejen respeto y apreciación.
- Escuchen a los demás.
- Tengan relaciones interpersonales satisfactorias.
- Adquieran valores y convicciones.
- Aprendan cuándo y cómo negociar, y se comprometan.
- Se sientan parte integral de la sociedad.
- Acepten los desafíos de la vida.

En definitiva cada niño tiene necesidades afectivas, cognitivas y sociales, y una forma de interpretar la realidad que configura su identidad personal, y el concepto que tiene de sí mismo, como fruto de las interacciones en los distintos ambientes en los que ha vivido, y también gracias a las experiencias con personas significativas (Martin, 2005).

Con base en lo anterior y en los resultados obtenidos, se puede afirmar que el Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”, cumplió con el objetivo planteado; ya que, los asistentes del Taller adquirieron conocimientos básicos sobre cómo mejorar su relación familiar, identificaron factores de riesgo y propusieron soluciones; además, reportaron haber percibido cambios en su entorno familiar. Esto se sustenta con las puntuaciones obtenidas mediante la Escala para la Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.), ya que hubo un incremento estadísticamente significativo en las puntuaciones del pretest y del postest, obteniéndose 202.67 y 219.23, respectivamente.

Como aspecto final, de manera objetiva y con la finalidad de mejorar el Taller, se propone que también se dé un seguimiento a los hijos en edad escolar de los padres que asisten, para obtener mayores indicios sobre los cambios percibidos por ellos y, de esta forma comprobar si realmente modifican la conducta de los hijos y si ellos logran percibir alguna diferencia en la relación con sus padres y su ambiente familiar, o si por el contrario es sólo la percepción de los padres. Además de que se impulse el trabajo con padres y del entorno familiar a nivel preventivo con grupos que no tienen acceso a este tipo de información y se brinde asesoría por profesionales.

“Las sociedades y sus sistemas son el resultado de sus componentes y su principal elemento es el hombre. En la medida en que éste sea bueno y auténtico, su sociedad, su sistema y el mundo en donde viva será mejor. (...) Deberemos,

pues, empezar a educarnos y educar en el deber ser, en el servicio y en el amor”

(David, 2010, pp. 17 – 18).



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aguilar M. (2001), *Concepto de sí mismo familia y escuela*. Madrid: Dykinson.
2. Aguilar, G. (2002). *Problemas de la conducta y emociones en el niño normal*.  
*Planes de ayuda para padres y maestros*. México: Trillas.
3. Alonso, J. M. & Castellanos, J. L. (Diciembre, 2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3). Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v15n3/v15n3a02.pdf>
4. Álvarez, H. (2005). Violencia entre cónyuges. En L. Rossi (Comp.), *Relaciones de pareja: retos y soluciones* (pp. 37 – 40). México: Editores de Textos Mexicanos.
5. Álvarez, M. A. (2003). *Nadie nos enseña a ser padres. Manual de apoyo para padres y educadores*. Chile: Universidad Católica de Chile.
6. Álvarez, Y. (2011). *Estrategias de comunicación para padres con hijos adolescentes* (Tesis de maestría inédita). Facultad de Educación, UADY, Yucatán.
7. American Psychological Association (2015). Estilos de crianza. ACT Raising Safe Kids Program. Building Safe & Strong Families. Recuperado de <http://actagainstviolence.apa.org/resources/espanol/crianza.html>

8. Bados, A. & García, E. (2011). *Técnicas Operantes*. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/18402/1/T%C3%A9cnicas%20operantes%202011.pdf>
9. Baizán, M. Á. (2005). *El pozo profundo de la infidelidad, una ruta de salida*. México: Editores de Textos Mexicanos.
10. Baizán, M. Á. (2007). El paso de la muerte en la pareja: de la fidelidad a la infidelidad. En L. L. Eguiluz (Comp.), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico* (143 – 167). México: Pax.
11. Balart, M. (2013). *La empatía: la clave para conectar con los demás*. Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales. Información elaborada por Ágama.
12. Beck, A (1967,1976). En J. Ruiz, J. Imbernón, F. Barbudo, J. Luján & M. Pérez, (Eds.), La interpretación cognitiva de Ellis y Beck (2001). *Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicologiaonline.com/ESMUBeda/Libros/Suenos/suenos5.htm>
13. Becoña, E. & Vázquez, F. (2001). *Heroína, cocaína y drogas de síntesis*. España: Síntesis.
14. Brooks, R. & Goldstein, S. (2003). *Cómo fortalecer el carácter de los niños. Fomente la fortaleza, la esperanza y el optimismo de sus hijos*. España: EDAF.
15. Buendía, J. (1999). *Familia y Psicología de la Salud*. Madrid: Pirámide.

16. Camacho, J. (2004). *Fidelidad e infidelidad en las relaciones de pareja*. Buenos Aires: Dunken.
17. Capo, M. C. (2011). *Mis hijos y las drogas. Prevención a través del clima familiar afectivo. Guía para padres*. Colombia: Ediciones de la U.
18. Castañeda, I. (Enero, 2007). Reflexiones teóricas sobre las diferencias en salud atribuibles al género. *Revista Cubana Pública*, 33(2). Recuperado de [http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S086434662007000200011&script=sci\\_arttext](http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S086434662007000200011&script=sci_arttext)
19. Castro, A. (2005). *Analfabetismo emocional. Desarrollo de la competencia social y prevención de violencia en el niño y el adolescente*. Buenos Aires: Bonum.
20. Centeno, C. (2011). *Las habilidades sociales: elementos clave en nuestras relaciones con el mundo*. Alcalá la Real: Formación Alcalá.
21. Chavarría, M. (2005). *El reto en educación de los hijos. Compendio de pedagogía familiar*. México: Trillas.
22. Consejo de Europa (1986). En J. Alonso & J. Castellanos, (2006). Por un enfoque integral de la violencia familiar. *Psychosocial Intervention*, 15(3). Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/inter/v15n3/v15n3a02.pdf>
23. Cruz, R. (2003). Regañar es un arte. En Desarrollo y formación familiar A. C., *Vivir o sobrevivir en familia. Una guía efectiva para alcanzar una feliz convivencia* (pp. 171 - 176). México: Promexa.

24. Cuatrocchi, E. M. (2008). *La adicción a las drogas. Su recuperación en comunidad terapéutica*. Argentina: Espacio Editorial.
25. David, M. (2010). *Saber amar. La época más bella es la crianza de los hijos*. México: Vergara.
26. De León, B. (2011). *La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as*. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universidad de Barcelona. Recuperado de [http://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf](http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf)
27. Del Prette, Z. A. P. & Del Prette, A. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación*. México: Manual Moderno.
28. Díez, E. (2005). *Autoridad sin castigo. Guía para padres y educadores*. México: Trillas.
29. Dolci, M. & Rinaldi, G. (2012). Los escenarios de la violencia. En E. Balbi, E. Boggiani, M. Dolci & G. Rinaldi (Eds.), *Adolescentes violentos. Con los otros, con ellos mismos* (pp. 31 - 55). España: Herder.
30. Dowling, E. & Gorell, G. (2008). *Cómo ayudar a la familia durante la separación y el divorcio. Los cambios en la vida de los hijos*. España: Morata.
31. Echeburúa, E. y Redondo, S. (2010). *¿Por qué víctima es femenino y agresor masculino? La violencia contra la pareja y las agresiones sexuales*. Madrid: Pirámide.

32. Eguiluz, L. L. (2003). La familia según el modelo sistémico. En L. L. Eguiluz (Comp.), *Dinámica de la familia. Un enfoque psicológico sistémico* (pp. 1 – 17). México: Pax.
33. Esteinou, R. (1999). En R. Esteinou, (2010). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Apuntes*, 26(27). Recuperado de [http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26\\_27\\_iv\\_dic\\_ene\\_2010/casa\\_del\\_tiempo\\_eIV\\_num26\\_27\\_65\\_75.pdf](http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf)
34. Esteinou, R. (2010). Las relaciones de pareja en el México moderno. *Apuntes*, 26 (27). Recuperado de [http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26\\_27\\_iv\\_dic\\_ene\\_2010/casa\\_del\\_tiempo\\_eIV\\_num26\\_27\\_65\\_75.pdf](http://www.difusioncultural.uam.mx/casadeltiempo/26_27_iv_dic_ene_2010/casa_del_tiempo_eIV_num26_27_65_75.pdf)
35. Fabra, M. L. (2009). *Asertividad. Para muchas mujeres y algunos hombres*. España: Octaedro.
36. Feixas, G. & Miró, M. T. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. En: Psicología Clínica. El proceso de evaluación en la terapia cognitivo-conductual. Antología 2012.
37. Feldman, R. S. (2007), *Desarrollo psicológico a través de la vida*. México: Pearson Prentice Hall.
38. Ferland, F. (2005). *Cómo ser un abuelo perfecto (sin que sus nietos lo detesten)*. México: Promexa.
39. Fernández, E. & Godoy, C. (2002). *EL niño ante el divorcio*. Madrid: Pirámide.

40. Fossum, M. A. & Mason, M. J. (2003). *Familias adictas y abusivas en recuperación. Resolviendo la vergüenza familiar provocada por la adicción y el abuso*. México: Pax.
41. García D., García M., Ballesteros B. & Novoa M. (2003). Sexualidad y Comunicación de pareja en mujeres con cáncer de cérvix: Una Intervención psicológica. *Universitas Psychologica*. 2(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64720209>
42. García, (2007). En C. Sarquis, (2014). *Inteligencia emocional como afrontamiento en el proceso de divorcio para mujeres*. (Tesis de maestría inédita). Universidad Iberoamericana
43. García, E. & Musitu, G. (2004). *Psicología social de la familia*. Barcelona: Paidós.
44. García, R., Pérez, C. & Escámez, J. (2009). *La educación ética en la familia*. España: Desclée de Brouwer.
45. Garza, E., Caracho, D., Manautou, A., Garza, M. & Khoury, E. (2006). *Factores psicosociales en el Divorcio durante los primeros cinco años de matrimonio*. México: Universidad de Monterrey.
46. Gentil, C. & Laá, V. (2000). *La astucia social: Guía para mejorar las habilidades sociales*. España: Alianza.
47. Greenspan, S. (2004). *Niños seguros. Fortalezcan el sentido de seguridad de sus hijos*. España: Grama.

48. Guembe, P. y Goñi, C. (2010). *Porque te quiero educar con amor... y mucho más*. España: Desclée de Brouwer.
49. Haskins, D. (2004). *Los padres de familia como formadores. Ayude a sus hijos adolescentes a construir una vida llena de confianza, valor y compasión*. México: Panorama.
50. Henderson, P. & Ballen, K. (2002). *Cómo educar a tu hijo. Guía experta para sobrellevar esos años tan dulces como difíciles*. México: Promexa.
51. Herbert, M. (2002). *Padres e hijos. Mejorar los hábitos y las relaciones*. España: Pirámide.
52. Herrera, P. (2000). Rol de género y funcionamiento familiar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6). Recuperado de [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16\\_6\\_00/mgi08600.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi08600.pdf)
53. Iglesias, C. (2013). *Aspectos psicológicos de la familia. Ambiente familiar y enfermedad. Tipos de estructura familiar*. Universidad de Oviedo. Recuperado de <http://www.unioviado.es/psiquiatria/docencia/material/PSICOLOGIAMEDIC A/2012-13/21PM-FAMILIA.pdf>
54. Jaksá, P. (2002). *25 errores que cometen los padres y que podrían evitarse fácilmente*. España: Amat.
55. Jiménez (2000). En A. Castro, (2005). *Analfabetismo emocional. Desarrollo de la competencia social y prevención de violencia en el niño y el adolescente*. Buenos Aires: Bonum.

56. Kawage, A., Gutiérrez, P., Llano, M., Martínez, D. & Chavarría, M. (1999). *Las adicciones y las disfunciones de la familia en la comunidad Encuentro*. México: Trillas.
57. Levine, M. (2008). *El precio del privilegio. Cómo la presión de los padres y las ventajas materiales están creando una generación de jóvenes desvinculados e infelices*. México: Porrúa.
58. López, (2008). En B. De León, (2011). *La relación familia-escuela y su repercusión en la autonomía y responsabilidad de los niños/as*. XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. Universidad de Barcelona. Recuperado de [http://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf](http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4440/larelacionfamiliaescuelaysurepercusionenlaautonomiay.pdf)
59. López, M. (2010). *Conflictos en la crianza. La autoridad en cuestión. Un estudio intercultural*. Colombia: Universidad del Valle Programa editorial.
60. López, M. E. & González, M. F. (2004). La seria tarea de formar la autoestima en los niños. *Inteligencia emocional. Pasos para elevar el potencial infantil, Tomo 2* (pp. 48 – 67). Colombia: Grupo Dimas.
61. López, S. & Escudero, V. (2003). *Familia, evaluación e intervención*. Madrid: CCS.
62. Lorente, M. (2004). *El rompecabezas. Anatomía del maltratador*. España: Ares y Mares.
63. MacCoby & Martin (1983). En M. Ramírez, (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios pedagógicos, XXXI* (2). Recuperado



de

[http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci\\_arttext](http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci_arttext)

64. MacKenzie (s/f). En M. Herbert, (2002). *Padres e hijos. Mejorar los hábitos y las relaciones*. España: Pirámide.
65. Mann, L. (2002). *Elementos de psicología social*. México: Limusa.
66. Martin, E. P. (2005). *Niños optimistas*. España: De bolsillo.
67. Martínez, A. L., Valencia, N. & López, P. (2000). *Roles en las relaciones de pareja*. Recuperado de <http://www.casimiro.sems.udg.mx/doctos/pareja.pdf>
68. Maureira, F. (Marzo, 2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14 (1). Recuperado de <http://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol14num1/Vol14No1Art18.pdf>
69. Medina, F. & Barroca, J. (2004). *Locos por la familia. Cómo sobrevivir a las crisis propias y ajenas*. España: Urano.
70. Membrillo, A., Fernández, M., Quiroz, J. & Rodríguez, J. (2008). *Familia. Introducción al estudio de sus elementos*. México: Editores de Textos Mexicanos.
71. Mendive, G. (2005). *La educación familiar y sus desafíos*. México: Paidós, pp. 71 - 88

72. Minici, A., Rivadeneira, C. & Dahab J. (2001). ¿Qué es la Terapia Cognitivo Conductual? *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*. (1). Recuperado de <http://cetecic.com.ar/revista/que-es-la-terapia-cognitivo-conductual/>
73. Moreno, B. (2007). *Psicología de la Personalidad*. Madrid: Thompson.
74. Muñoz, E., Canales, A., Bados, A. & Saldaña, C. (2012). Terapia familiar cognitivo – conductual con cuatro adultos. *Anuario de psicología*, 42 (2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97026840009>
75. Navas, M. & García, P. (2010). Violencia intrafamiliar. Perspectiva psiquiátrica. En A. Rodríguez (Coordinadora), *Violencia en la familia. Estudio multidisciplinar*. (pp. 69 – 91). Madrid: Dykinson.
76. Negrete, A. & Vite, A. (2011). Relación de la violencia familiar y la impulsividad en una muestra de adolescentes mexicanos. *Acta Colombiana de Psicología*, 14 (2). Recuperado de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552011000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-91552011000200012&script=sci_arttext)
77. Palacios (1988). En M. Ramírez, (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios pedagógicos*, XXXI (2). Recuperado de [http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci\\_arttext](http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci_arttext)
78. Pantelides, E. A. & Manzelli, H. (2005). Violencia en la pareja. Evidencias a partir de encuestas a hombres centroamericanos. *Papeles de Población*, 11 (45). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11204510>

79. Patró, R. & Limiñana, R. M. (2005). Víctimas de violencia familiar: Consecuencias psicológicas en hijos de mujeres maltratadas. *Anales de psicología*, 21(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721102>
80. Pichardo, M. C., Justicia, F. & Fernández, M. (2009). Prácticas de crianza y competencia social en niños de 3 a 5 años. *Pensamiento psicológico*, 6 (13). Recuperado de [http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com\\_joomlib/ebooks/PS13-3.pdf](http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS13-3.pdf)
81. Pitluk, L. (2010). *La modalidad de taller en el Nivel Inicial. Recorrido y posibilidades para la educación actual*. Argentina: Homo Sapiens Ediciones.
82. Polaino, A., (2004). *Familia y Autoestima*. España: Ariel.
83. Polaino, A. (2010). *¿Hay algún hombre en casa? Tratado para el hombre ausente*. España: Desclée de Brouwer.
84. Prado, E. & Amaya, J. (2006). *Padres duros para tiempos duros. Hijos exitosos educados con carencias, disciplina y fracasos*. México: Trillas.
85. Prekap, J. & Schweizer, C. (2007). *Pautas para los padres de hoy*. México: Herder.
86. Rage, E. (2002). *Ciclo vital de la pareja y la familia*. México: Plaza y Valdés.
87. Rage, E. (2002). *La pareja: elección, problemática y desarrollo*. México: Plaza y Valdés.

88. Ragge, J. U. (2004). *¿Hasta dónde dejarles? Límites al comportamiento infantil*. España: Médici.
89. Ramírez, M. A. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios pedagógicos*, XXXI (2). Recuperado de [http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci\\_arttext](http://mingaonline.uach.cl/scielo.php?pid=S071807052005000200011&script=sci_arttext)
90. Ramos, V. (2007). Violencia familiar asociado al consumo de alcohol y otras drogas. En Fernández, M. & García, I. (Directoras), *Orientación familiar "Violencia familiar"* (189 – 200). España: Universidad de Burgos.
91. Ribes, M. D. (2011). *Habilidades sociales y dinamización de grupos. Servicios socioculturales y a la comunidad*. Colombia: Ediciones de la U.
92. Ricón, L. (2010). *Una familia suficientemente buena*. Buenos Aires: Polemas.
93. Roca, E. (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales. Programa de asertividad, autoestima e inteligencia emocional*. Valencia: ACDE.
94. Rodríguez, E. y Megías, I. (2005). *La brecha generacional en la educación de los hijos*. Madrid: Fundación de Ayuda contra la Drogadicción.
95. Rosas, M. (2009). *Hijos seguros en el mundo actual*. México: Cengage Learning.
96. Rosselló, J. & Bernal, G. (2007). *Manual de tratamiento para la terapia cognitiva-conductual*. Recuperado de [http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales\\_tara/grupal\\_participantes\\_esp.pdf](http://ipsi.uprrp.edu/pdf/manuales_tara/grupal_participantes_esp.pdf)

97. Rotenberg, E. (2008). *Hijos difíciles – Padres desorientados. Padres difíciles – Hijos desorientados*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
98. Ruiz, J., Imbernón, J., Barbudo, F., Luján, J. & Pérez, M. (2001). La interpretación cognitiva de Ellis y Beck. *Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicologiaonline.com/ESMUbada/Libros/Suenos/suenos5.htm>
99. Ruiz, M. & Gómez, C. (2000). *El divorcio y los hijos. Guía de uso*. Servicio de psiquiatría infanto-juvenil. Departamento de salud mental del servicio Murciano de salud. Murcia. Recuperado de <https://www.murciasalud.es/recursos/ficheros/3915-611-EldivorcioMIXT.pdf>
100. Ruiz, M. Á., Díaz, M. I. & Villalobos, A. (2011). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Recuperado de <http://www.edesclee.com/pdfs/9788433025357.pdf>
101. Sánchez, R. & Díaz, R. (2003). Patrones y estilos de comunicación de la pareja: Diseño de un inventario. *Anales de Psicología*, 19 (2). Recuperado de [http://www.um.es/analesps/v19/v19\\_2/08-19\\_2.pdf](http://www.um.es/analesps/v19/v19_2/08-19_2.pdf)
102. Severe, S. (2002). *Cómo educar a sus hijos con el ejemplo*. Barcelona: Amat.
103. Steede, K. (2002). *Los 10 errores más comunes de los padres... y cómo evitarlos*. España: EDAF.
104. Suares, M. (2002). *Mediando en sistemas familiares*. Buenos Aires: Paidós.

105. Tapia, R. (2001). *Las adicciones: dimensión, impacto y perspectivas*. México: Manual Moderno.
106. Tiburcio, M. & Martínez, N. (2009). La droga y sus efectos. En M. Tiburcio, S. Carreño, K. Martínez, L. Echeverría y E. Ruiz. *Cómo reducir el consumo de sustancias con intervenciones breves (3 - 9)*. México: Pax.
107. Tierno, B. & Escaja, A. (2003). *Saber educar. Guía para padres y profesores*. España: Temas de hoy.
108. Tobón, S. & Fernández, J. (2004). *Saberes para vivir plenamente en familia*. Bogotá: Excélsior Magisterio.
109. Torres, L. (2011). Rendimiento académico, familia y equidad de género. *Ciencia y sociedad*. Vol. XXXVI (1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87019755003>
110. Trianes, M. V., Muñoz, A. M. & Jiménez, M. (2000). *Competencia social: su educación y tratamiento*. España: Pirámide.
111. Valdés, A. (2007). *Familia y desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. México: Manual Moderno.
112. Vallés, A. y Vallés, C. (2006). *Autoconcepto y autoestima en adolescentes*. Valencia: Promolibro.
113. Velasco, A. (2011). *Mamá, papá: mejor escúchenme*. México: Trillas.

114. Velasco, F. (2007). Amor pareja y posmodernidad. En L. L. Eguiluz (Comp.), *Entendiendo a la pareja. Marcos teóricos para el trabajo terapéutico* (87 – 108). México: Pax.
115. Vidal, L. (2000). *Autoestima y motivación. Valores para el desarrollo personal*. Colombia: Magisterio.
116. Wallenhorst, T. (2010). *La dependencia del alcohol. Un camino de crecimiento*. España: Desclée de Brouwer.
117. Wallerstein, J. S. & Blakeslee, S. (2006). *Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los niños antes, durante y después del divorcio*. España: Granica.
118. Yussif, D. (2009). *Manejo de la autoridad y los límites durante la adolescencia*. México: UNAM. Recuperado de <http://xochimilco.humboldt.edu.mx/secprep/prevencion/TALLER-Autoridad-Limites.pps>

**ANEXOS**



**ANEXO 1: Aula en la que se impartió el Taller para padres: “Reconstruyendo mi familia”**



## ANEXO 2: Escala de evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.)



Universidad Nacional Autónoma de México  
Facultad de Estudios Superiores campus Iztacala  
Licenciatura en Psicología



Nombre: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ años

Género: Masculino

Femenino

Ocupación: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación se presentan una serie de frases que se refieren a aspectos relacionados con la familia. Indica cruzando con una X la respuesta que mejor se adecue a la forma de actuar de tu familia, basándote en la siguiente escala:

**TA** = TOTALMENTE DE ACUERDO

**A** = DE ACUERDO

**N** = NEUTRAL (NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO)

**D** = EN DESACUERDO

**TD** = TOTALMENTE EN DESACUERDO

La información que proporciones será estrictamente confidencial. Lo importante es conocer tu punto de vista. Trata de ser lo más sincero(a) posible.

REACTIVOS	TA	A	N	D	TD
1. En mi familia hablamos con franqueza.					
2. Nuestra familia no hace las cosas junta.					
3. Mis padres me animan a expresar abiertamente mis puntos de vista.					
4. Hay muchos malos sentimientos en la					

familia.					
5. Los miembros de la familia acostumbran hacer cosas juntos					
6. En casa acostumbramos expresar nuestras ideas.					
7. Me avergüenza mostrar mis emociones frente a la familia.					
8. En nuestra familia es importante para todos expresar nuestras opiniones.					
9. Frecuentemente tengo que adivinar sobre qué piensan los otros miembros de la familia o sobre cómo se sienten.					
10. Somos una familia cariñosa.					
11. Mi familia me escucha.					
12. Es difícil llegar a un acuerdo con mi familia.					
13. En mi familia expresamos abiertamente nuestro cariño.					
14. En mi familia, nadie se preocupa por los sentimientos de los demás.					
15. En nuestra familia hay un sentimiento de unión.					
16. En mi familia, yo me siento libre de expresar mis opiniones.					
17. La atmósfera de mi familia usualmente es desagradable.					
18. Los miembros de la familia nos sentimos libres de decir lo que traemos en mente.					
19. Generalmente nos desquitamos con la misma persona de la familia cuando algo sale mal.					
20. Mi familia es cálida y nos brinda apoyo.					
21. Cada miembro de la familia aporta algo en las decisiones familiares importantes					
22. Encuentro difícil expresar mis opiniones en la familia.					
23. En nuestra familia a cada quien le es fácil expresar su opinión.					
24. Cuando tengo algún problema no se lo platico a mi familia.					
25. Nuestra familia acostumbra hacer actividades en conjunto.					
26. Nosotros somos francos unos con otros.					

27. Es difícil saber cuáles son las reglas que se siguen en nuestra familia.					
28. En mi familia acostumbramos discutir nuestros problemas.					
29. Los miembros de la familia no son muy receptivos para los puntos de vista de los demás.					
30. Los miembros de la familia de verdad nos ayudamos y apoyamos unos a otros.					
31. En mi familia, yo puedo expresar cualquier sentimiento que tenga.					
32. Los conflictos en mi familia nunca se resuelven.					
33. En mi familia expresamos abiertamente nuestras emociones.					
34. Si las reglas se rompen no sabemos que esperar.					
35. Las comidas en mi casa, usualmente son amigables y placenteras.					
36. En mi familia nos decimos las cosas abiertamente					
37. Muchas veces los miembros de la familia se callan sus sentimientos para ellos mismos					
38. Nos contamos nuestros problemas unos a otros.					
39. Generalmente cuando surge un problema cada miembro de la familia confía solo en sí mismo.					
40. Mi familia tiene todas las cualidades que yo siempre quise en una familia.					
41. En mi familia, yo siento que puedo hablar las cosas y solucionar los problemas.					
42. Nuestra familia no habla de sus problemas.					
43. Cuando surgen problemas toda la familia se compromete a resolverlos.					
44. El tomar decisiones es un problema en nuestra familia.					
45. Los miembros de la familia realmente se apoyan.					
46. En mi casa respetamos nuestras					

propias reglas de conducta.					
47.En nuestra familia, cuando alguien se queja otro se molesta.					
48.Si hay algún desacuerdo en la familia, tratamos de suavizar las cosas y de mantener la paz.					
49.Nuestras decisiones no son propias sino que están forzadas por cosas fuera de nuestro control.					
50.La gente de mi familia frecuentemente se disculpa de sus errores.					
51.La disciplina es razonable y justa en nuestra familia.					
52.Los miembros de la familia no concordamos unos con otros al tomar decisiones.					
53.Todo funciona en nuestra familia.					
54.Peleanos mucho en nuestra familia.					
55.Los miembros de la familia nos animamos unos a otros a defender nuestros derechos.					
56.Las tareas familiares no están bien distribuidas.					

**Anexo 3: Formatos para las dinámicas del Taller para padres:  
“Reconstruyendo mi familia”**

## **Mensajes negativos**

1. Todo lo que hiciste de tarea está mal.
2. Eres un tonto.
3. Por qué siempre tienes que hacer así las cosas.
4. ¿Cuándo aprenderás a vestirse apropiadamente y no ensuciarte?
5. Eres un inútil.
6. Me tiene harta.
7. Por tu culpa se nos hizo tarde.
8. Eres un cochino.
9. No es posible que seas tan flojo.
10. Nunca haces nada bien.

## Características de los estilos de crianza

- Estilo de crianza autoritario
  - Afecta el desarrollo cognitivo, emocional y fisiológico del niño.
  - Alto nivel de control.
  - Bajo nivel de comunicación y afecto explícito.
  - Exigencia de obediencia bastante estricta.
  - Uso de castigos.
  - Padres inflexibles, exigentes y severos en la conducta de sus hijos.
  - Tienen muchas reglas.
  - Violencia física, verbal y psicológica.
  
- Estilo de crianza democrático
  - Buena comunicación.
  - Refuerzan el comportamiento.
  - Son afectuosos.
  - Evitan el castigo.
  - Los padres marcan límites y ofrecen orientación a sus hijos.
  - Hay acuerdos entre padres e hijos.
  - Disciplina racional y coherente.
  - Los padres escuchan a sus hijos y dan razones.
  
- Estilo de crianza permisivo
  - Poco uso del castigo.
  - Bajo nivel de control.
  - Alto nivel de comunicación y afecto.
  - Actitud positiva hacia el comportamiento del niño.
  - Los padres consultan al niño sobre decisiones.
  - Los padres no exigen responsabilidades a sus hijos.
  - Rechazo del poder y del control sobre los hijos.



- Los hijos se sienten con todos los derechos y sin obligaciones.
  
- Estilo de crianza indiferente
  - Los padres no son receptivos ni exigentes.
  - Niveles bajos de afecto, control y comunicación.
  - No hay normas que cumplir.
  - Indiferencia sobre la conducta de los hijos.
  - Los padres rara vez castigan, orientan o controlan a sus hijos.

Los recursos de mi familia

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

<b>NOMBRE:</b>	<b>LO QUE APORTA A LA FAMILIA ES:</b>

## Carta de amor

Querido(a) \_\_\_\_\_,

En ocasiones me es difícil compartir mis sentimientos contigo. No siempre sé qué decir. Espero que con esta carta comprendas todo lo que me haces sentir. Te amo. Aunque quizá no te lo digo muy seguido.

Realmente aprecio el modo en que tu: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Recuerdo la vez que tu: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ y nunca te dije cuanto significo para mí.

Aprecio tu paciencia con: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Nunca te dije cuanto te admiro por: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Deseo que pudiéramos: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ porque creo que eso podría mejorar nuestra relación.

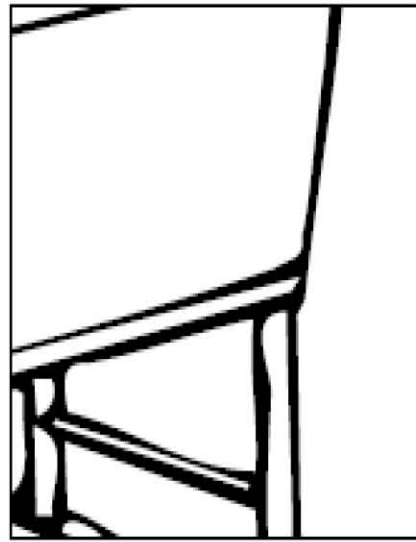
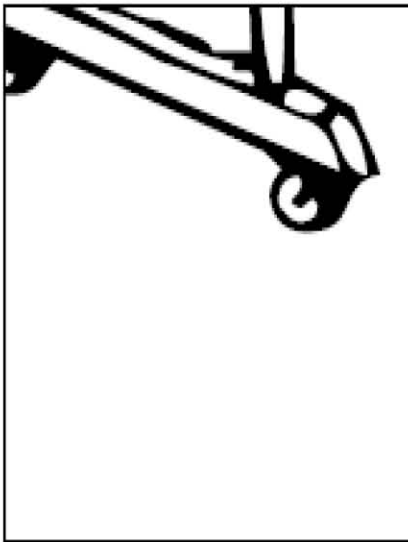
Pienso que nuestro mayor conflicto en estos momentos es sobre: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

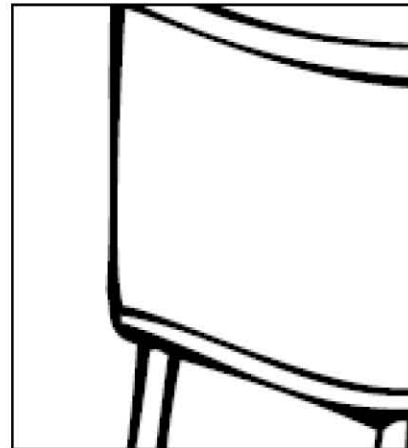
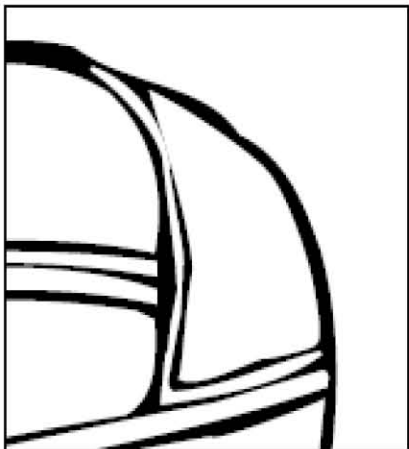
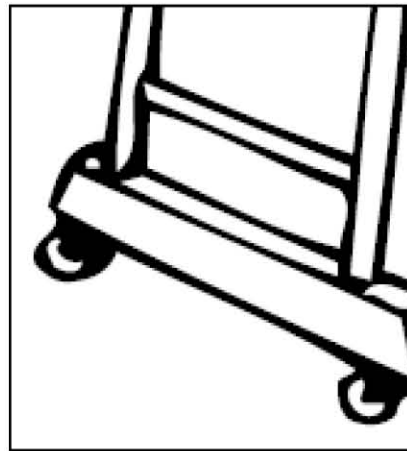
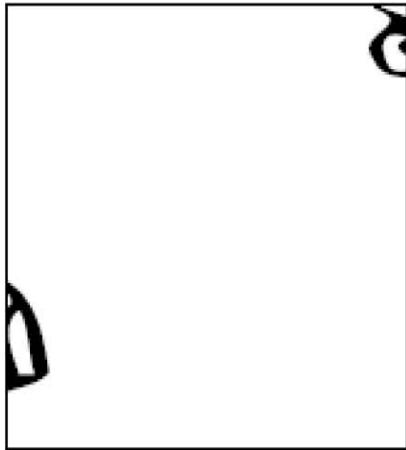
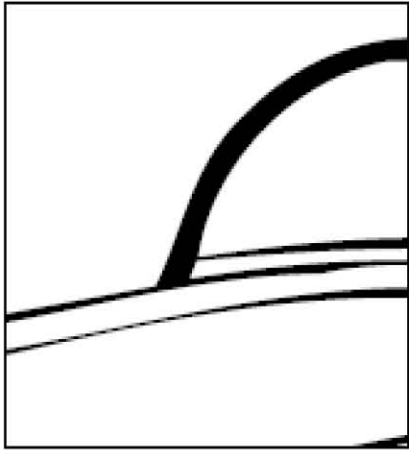
¿Podríamos hablar sobre eso en algún momento?

Quiero que sepas que estoy muy feliz de que seas parte de mi vida.

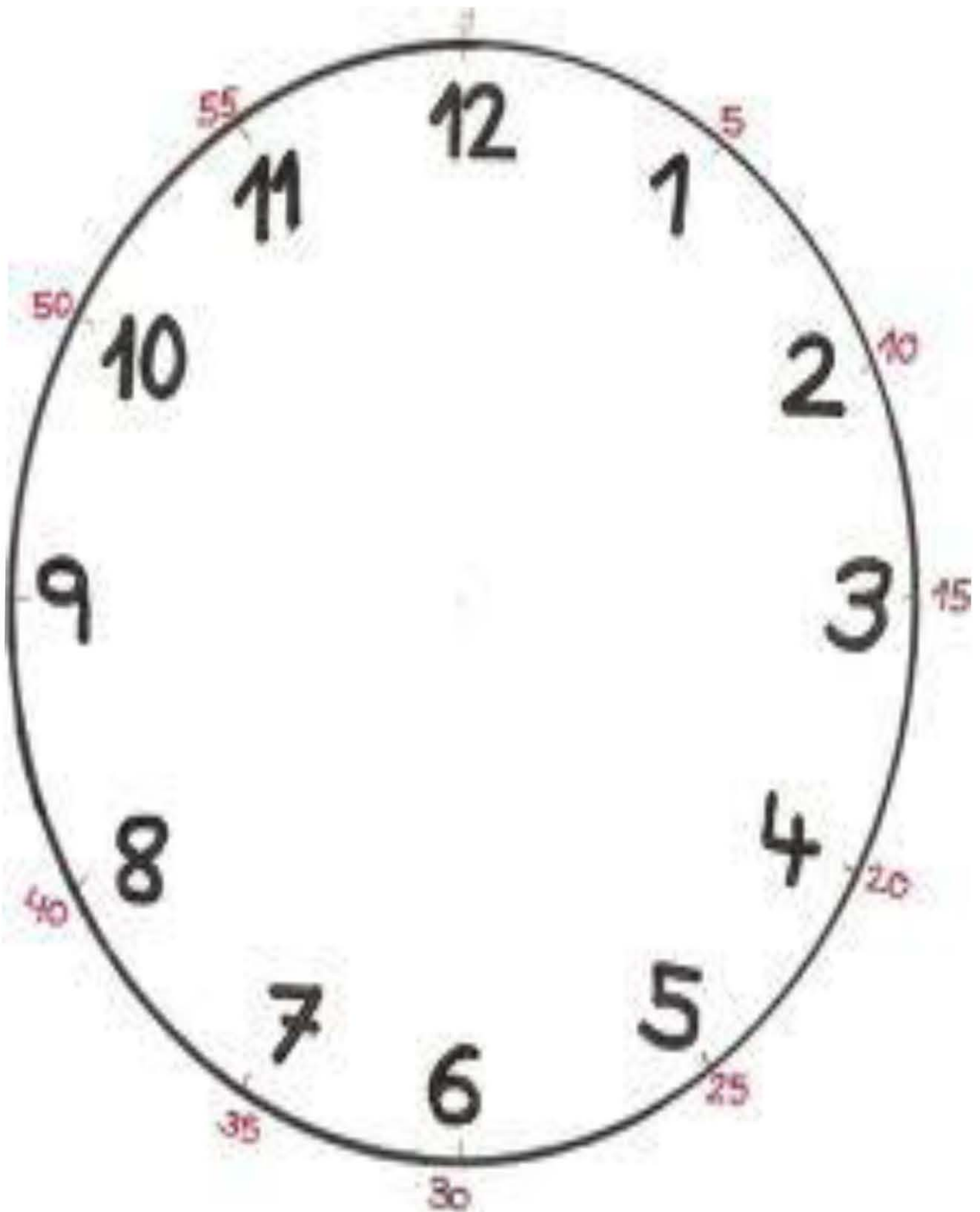
Con amor, \_\_\_\_\_.

## Construyendo una cuna

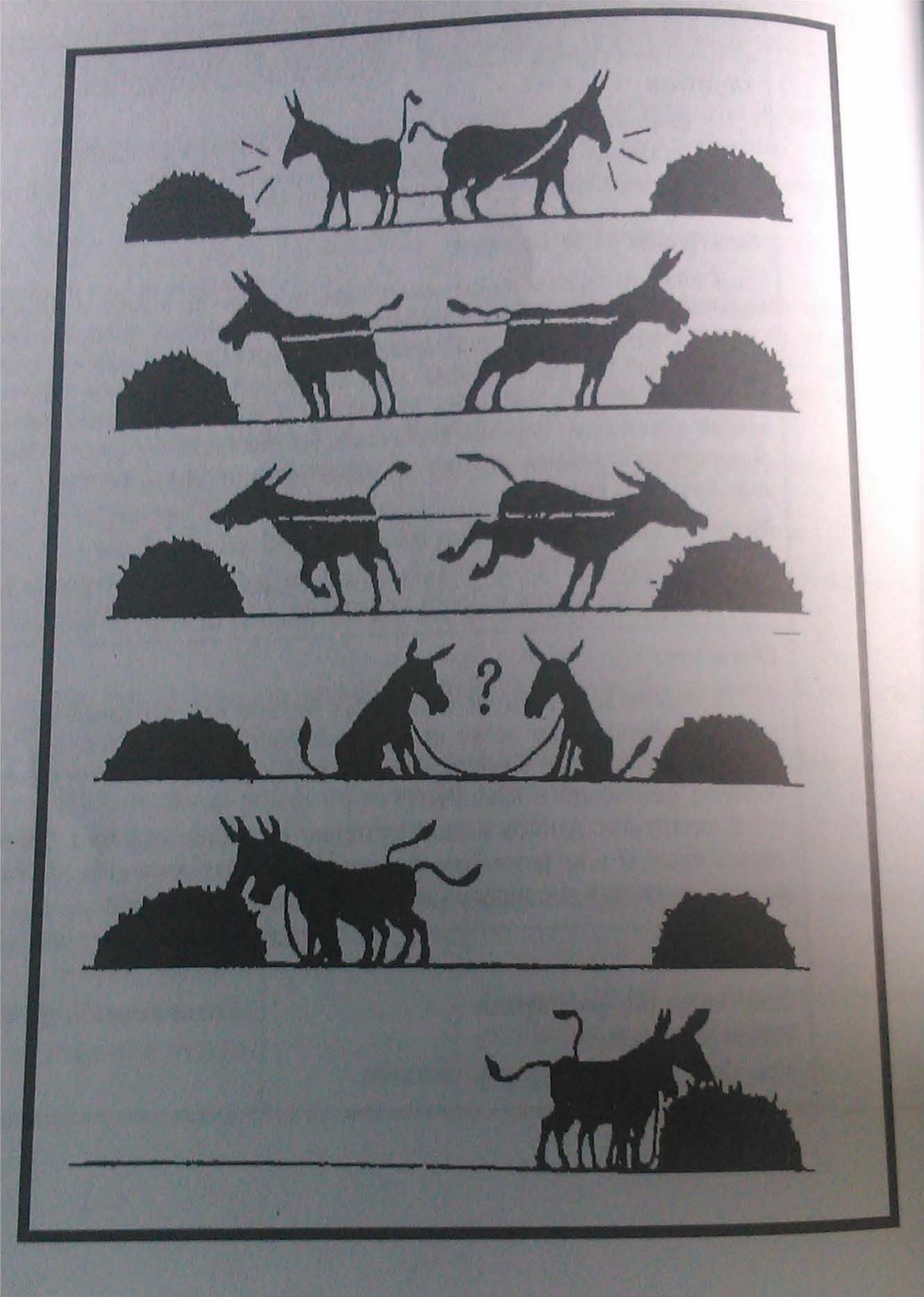




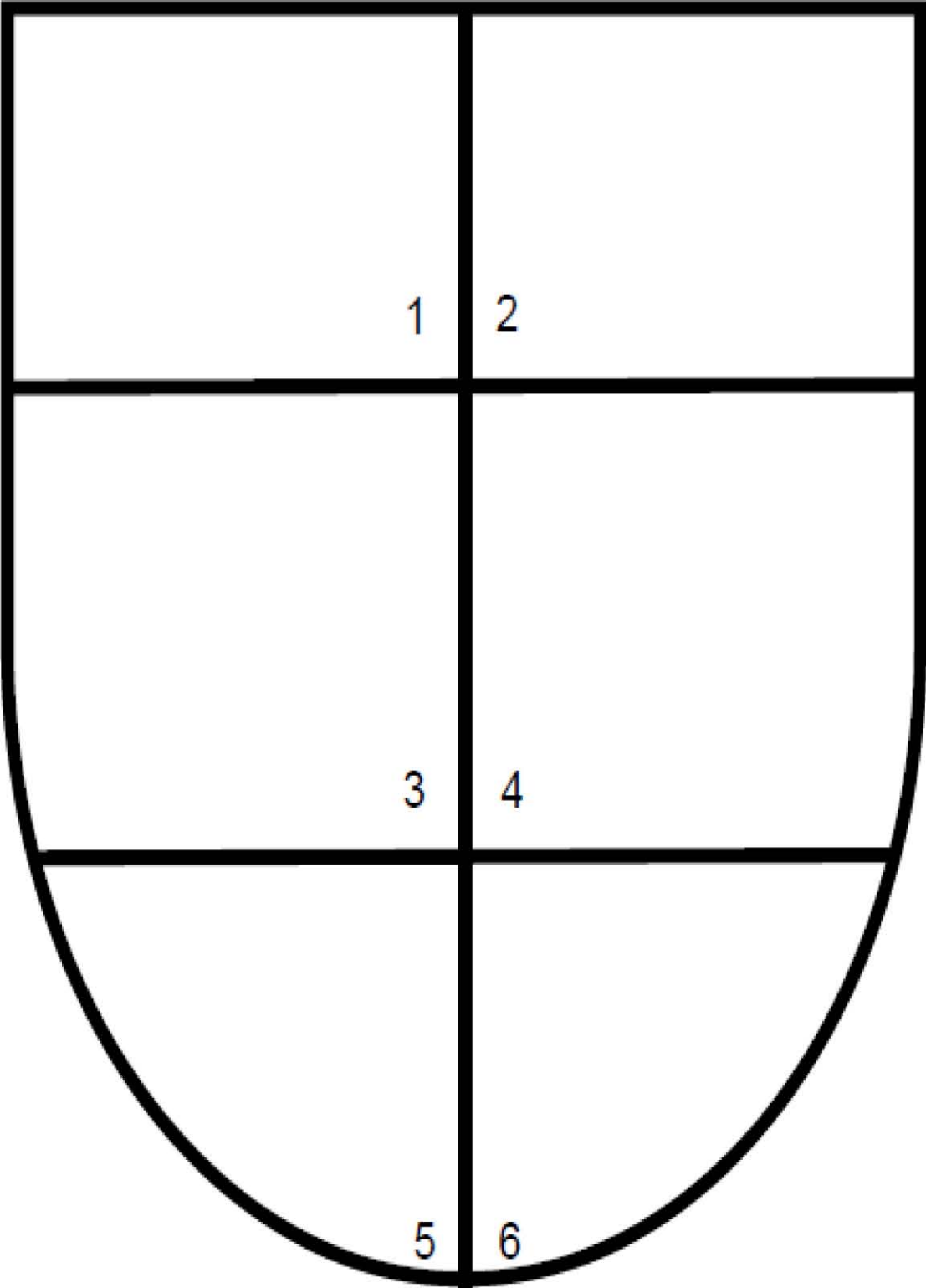
El reloj



Los burros



El escudo





## **El juego de la autoestima**

### **FRASES QUE QUITAN LA AUTOESTIMA**

**«Imagina que en los últimos días te ha pasado lo siguiente»:**

1. Una pelea con tu mejor amigo o amiga.
2. Tu profesor o profesora / jefe o jefa ha criticado tu trabajo.
3. Tu grupo de amigos no te incluyó en una salida.
4. Uno de tus padres, hijos, hermanos, pareja o algún familiar cercano te ha insultado.
5. Un amigo o amiga reveló un secreto que tú le dijiste en confianza.
6. Tus amigos o amigas se burlaron de ti por la ropa que te has puesto.
7. Has tenido diversas discusiones con tu pareja.
8. Tu hijo/ hija tiene problemas de conducta en la escuela y/o casa.
9. Perdiste tu trabajo / Reprobaste una materia.
10. Has enfermado continuamente.
11. La persona a la que invitaste para salir te ha rechazado.
12. Tu pareja te menosprecia frente a sus amigos.
13. Tu situación económica te limita.
14. Cada que te miras en el espejo no te sientes a gusto con tu cuerpo.

## **FRASES QUE RECUPERAN LA AUTOESTIMA**

**«Imagina que te ha pasado lo siguiente»:**

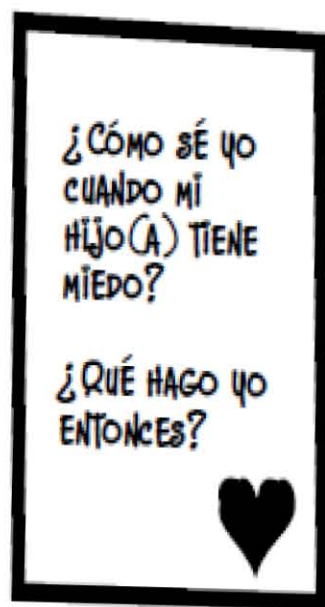
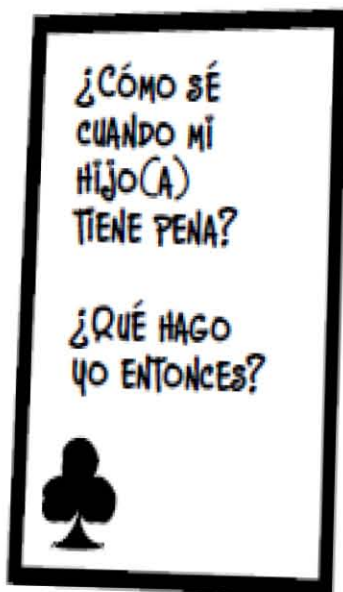
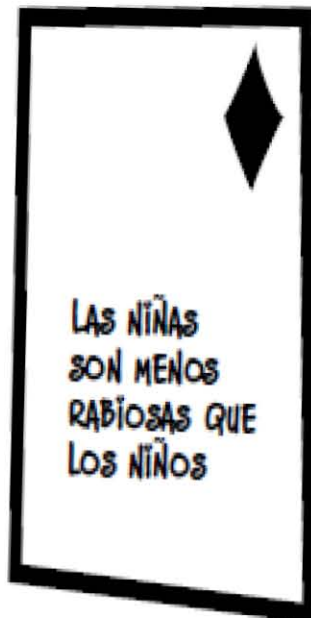
1. Un compañero o compañera te pidió consejo para realizar una actividad en el trabajo.
2. Tus amigos te pidieron salir a divertirse.
3. Tus padres, hermanos, familiar y/o pareja te dieron una bonita sorpresa.
4. Recibiste una carta de buenas noticias de alguien querido.
5. Te dieron una felicitación en la escuela y/o trabajo.
6. Estás pasando un momento muy feliz en tu relación.
7. Tus compañeros te eligieron como representante en el trabajo.
8. Tus hijos te ven como su modelo a seguir.
9. Tus padres se sienten orgullosos de ti.
10. Has logrado todas tus metas.
11. Has incrementado tu puesto laboral gracias a tu esfuerzo.
12. Te sientes en plena salud física.
13. Al verte al espejo te gusta tu cuerpo y te sientes satisfecho con él.

**Dime tu respuesta y te diré cómo eres**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>RESPUESTA</b>
Tu empleada de hogar tuvo que acudir al médico el día anterior, por lo que se quedaron diversas tareas sin hacer. Esperas que llegue una visita a casa dentro de un rato y le dices:	Limpie todo esto rápido. ¿Qué va a decir mi visita si ve todo este desastre?
Un joven empieza a limpiarte el limpiaparabrisas sin pedirte permiso. Te molesta, entre otras cosas porque acabas de lavar el coche. Le dices titubeando:	Procura no dejarlo demasiado sucio.
Una amiga te pide prestado el coche para ir de compras. No te agrada la idea de dejárselo, y le respondes:	Me sabe mal negártelo, pero no me gusta dejar mi coche.
Tu jefe ha cambiado uno de tus clientes a otro compañero sin darte ninguna explicación. Le preguntas amablemente:	¿Me puede decir por qué ha cambiado a este cliente?
Una buena amiga te dice que está muy enfadada con otra amiga común. Tu no deseas intervenir en ello y le dices:	No me interesan tus problemas.
Tu vecino suele tener la radio puesta hasta altas horas de la noche, y no te deja dormir. Le has avisado varias veces pero no te hace mucho caso. Piensas:	Es mejor que me aguante y no le diga nada porque podría enfadarse.
Una amiga te pide que te quedes con su hija pequeña el sábado por la noche porque se va al cine. A ti te viene mal porque el sábado tienes invitados para cenar. Le dices:	Por supuesto. Estaré encantada de que la dejes conmigo.
Estas cenando en casa de unos familiares y la anfitriona se empeña en que repitas otro plato, pero tú ya no deseas comer más.	Te lo agradezco, pero ya no quiero más.
Un compañero acaba de hacerte una crítica que no te parece justificada.	Yo no lo veo así; pero te agradezco que me digas lo que piensas.
Un cliente acaba de decirte enfadado, que el producto que adquirió la semana pasada está estropeado. Le respondes:	Seguro que lo está usando mal o le has dado algún golpe.
Tu jefe tiene la costumbre de revisar los trabajos que le entregas. Le dices muy serio:	¿No confía en mí? He dedicado mucho tiempo y atención a éste trabajo.
Un compañero de trabajo ha vuelto a interrumpirte, una vez más, mientras estás	No le dices nada. Le respondes amablemente.

atendiendo a un cliente, para pedir algo por lo que hubiera podido esperar.	Temes que si no lo haces así, se enfade contigo.
El director te ha llamado para felicitarte por un trabajo bastante costoso que has hecho. Le respondes:	Tiene bastantes fallos. No ha quedado tan bien como yo quería.
Estás en la fila del cine. Alguien se pone delante de ti e intenta colarse.	¡Pero, ¿qué se ha creído usted? Idiota! , ¿Acaso nos toma por tontos? O sale ahora mismo o se va a arrepentir...
Tu mejor amigo te pide prestado el coche, una vez más. No te apetece dejarlo y, además puedes necesitarlo tú. Le dices:	Bueno, verás... En fin, supongo que lo debes necesitar de verdad, si no, no me lo pedirías... Está bien, pasa a recogerlo...
Tu amiga te pide que la acompañes a ver a una amiga en común. Hoy no tienes ganas porque tienes muchas cosas que hacer.	Hoy no puedo porque tengo un trabajo pendiente. Si quieres te acompaño otro día.
Estás viendo una película y. al lado, dos personas hablan lo bastante alto como para no dejarte escucharla. Les dices:	¿Han venido aquí para hablar de sus problemas? ¡Si no les interesa la película, váyanse a otro sitio a hablar!
Un amigo te pide que lo acompañes a casa para que te muestre algo que acaba de comprar. Tú tienes prisa porque vas a salir con tu familia.	Me gustaría acompañarte, pero me esperan casa. ¿Podemos ir otro día?

## Reconociendo los afectos de nuestros hijos





DEMOSTRAR  
LO QUE UNO  
SIENTE ES  
UNA MUESTRA  
DE DEBILIDAD

SI MI HIJO(A)  
TIENE UN  
PROBLEMA  
GRAVE...

¿PODRÍA YO  
DARME CUENTA?  
¿CÓMO?



¿POR QUÉ  
ES BUENO  
EXPRESAR  
LO QUE  
SENTIMOS?

¿CÓMO  
CELEBRAMOS  
LAS ALEGRÍAS  
Y LOGROS  
EN NUESTRA  
FAMILIA?



LO QUE MÁS ME  
GUSTA DE CADA UNO  
DE MIS HIJOS ES...

¿SE LO HA  
DICHO A ELLOS  
ALGUNA VEZ?

¿SABEN MIS  
HIJOS CUÁNTO  
LOS QUIERO?

¿CÓMO SE  
PUEDEN DAR  
CUENTA?



CUENTA LA  
ÚLTIMA VEZ QUE  
UNO DE TUS HIJOS  
TUVO UNA RABIETA  
Y CÓMO FUE TU  
REACCIÓN.

¿HAY ALGO  
QUE QUIÉRIERAS  
CAMBIAR PARA LA  
PRÓXIMA VEZ?



¿ES CONVENIENTE  
QUE LOS  
NIÑOS SE GUARDEN  
LA PENA?



# Anexo 4: Fotografías de las sesiones del Taller para padres: "Reconstruyendo mi familia"

