



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

DIVISION DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

SUA

PROPUESTA DE UN PROGRAMA PARA PADRES E HIJOS ADOLESCENTES
PARA PROMOVER
LA ASERTIVIDAD EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

TESIS

PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGIA
PRESENTA:

ESTHER SILVA VILLA

Directora: Doctora Ma. De los Ángeles Cruz Almanza
Revisores: Maestra Cecilia Montes Medina
Maestra María Luisa Herrán Iglesias
Licenciada Magdalena Díaz Castro
Licenciado Marco Antonio Vicario Ocampo



Ciudad Universitaria, CDMX 2018



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A la Universidad Nacional Autónoma de México por brindarme la oportunidad de prepararme como profesional en salud mental

A mis hijos, Adriana, Salvador e Isaac quienes, con sus palabras y bromas, me acompañaron para llegar a la meta

Dra. María de los Ángeles Cruz Almanza por su paciencia, calidad humana y ética profesional

A mis revisoras por su guía y apoyo en la elaboración de esta propuesta: Maestra Cecilia Montes Medina, Maestra María Luisa Herrán Iglesias, Maestra Magdalena Díaz Castro y Licenciado Marco Antonio Vicario Ocampo

A mis maestros del SUA quienes siempre me apoyaron con amabilidad en el curso de la carrera.

.

A mis compañeros por su amistad y participación en el taller: Claudia, Rosa Ma., Cecilia, Paty, Janeth, Fernando, Diego, Alicia, Adriana, Ma. Elena y más.

INDICE

	Página
Resumen.	5
Introducción y Justificación.	6
Contenido del trabajo.	9
I Adolescencia.	11
II Familia.	14
III Habilidades para la vida.	18
IV Habilidades sociales.	18
4.1 Estrategias para ejercitar las habilidades sociales.	23
V Asertividad.	23
5.1 Antecedentes históricos de Asertividad	24
5.2 Asertividad en México	25
5.3 Conducta asertiva.	27
5.3.1 Derechos asertivos.	29
5.3.2 Técnicas asertivas.	30
5.4 Conducta pasiva.	32
5.4.1 Efectos del comportamiento pasivo.	33
5.5 Conducta agresiva	34
5.5.1 Causas comunes de la conducta agresiva.	34
VI Comunicación.	35
6.1 Ingredientes para mejorar la comunicación.	36
6.1.1 Buena relación.	36
6.1.2 Empatía.	37
6.1.3 Planeación y preparación.	38
6.2 Comunicación cara a cara	40
6.3 Lenguaje corporal o comunicación no verbal	41
6.4 Comunicación familiar.	42
6.4.1 Comunicación con los hijos adolescentes.	42
6.5 Comunicación asertiva.	45
6.6 Escucha activa.	46
6.6.1 Recomendaciones para mejorar la escucha Activa.	47
6.6.2 Las ventajas en la escucha activa.	48
6.6.3 Los obstáculos en la escucha activa.	48

VII	Roles de familia.	49
VIII	Estilos de Crianza.	51
	8.1 Estilo de crianza permisivo y sus efectos.	51
	8.2 Estilo de crianza autoritario y sus efectos.	53
	8.3 Estilo de crianza asertivo y sus efectos.	54
	.9.3.1 Características del estilo de crianza asertivo.	55
	8.4 Estilo de crianza circular y sus efectos.	55
IX	Propuesta del programa para padres y/o madres y adolescentes.	57
	9.1 Metodología del programa.	57
	9.2 Objetivo general.	57
	9.3 Objetivos específicos	57
	9.4 Selección de participantes.	57
	9.5 Criterios de exclusión.	58
	9.6 Tipo de estudio.	58
	9.7 Diseño de investigación.	58
	9.8 Instrumento.	59
	9.9 Escenario.	60
	9.10 Procedimiento	61
	9.11 Análisis de resultados.	62
X	COMENTARIOS FINALES O DISCUSION.	63
	Anexos.	66
XI	Referencias Bibliográficas.	127

RESUMEN

El presente trabajo es la propuesta de un programa de intervención primaria para padres y/o madres de familias y adolescentes, tiene como objetivos: Concientizarlos respecto a la importancia de una comunicación asertiva y ofrecerles estrategias que les permitan prevenir conductas de riesgo. Este programa se enfoca en el constructor de Asertividad como sinónimo de habilidades sociales, cuyos componentes les permiten a los padres y adolescentes tener una convivencia más sana con el uso de una comunicación asertiva.

Este programa teórico-práctico, considera una duración de 26 horas (13 sesiones de 2 horas), está dirigido a padres y madres de familia con hijos entre 11 y 18 años. Para este fin, se hizo una revisión teórica del desarrollo biológico, cognitivo y social en la adolescencia, asertividad, habilidades sociales, violencia, sexualidad y mitos y realidades sobre el consumo de drogas.

El principal interés del taller es que los adolescentes sean autónomos y responsables de sus acciones, estando conscientes de que toda acción tiene una consecuencia y, en cuanto a los padres conscientizarlos en la conveniencia de adoptar un rol más asertivo.

Palabras Clave: Asertividad, Adolescencia, Familia y Comunicación.

Introducción y Justificación.

Es en la adolescencia época de cambios físicos, cognitivos y sociales, y en lo relacionado con el desarrollo de los lóbulos frontales es un momento clave para que los padres e hijos aprendan habilidades y estrategias que les permitan relacionarse de una manera más sana, empática y controlando sus emociones.

Goleman D. (1998, Pág. 149-150). Menciona que algunas regiones cerebrales esenciales para la vida emocional lo hacen en la pubertad, los lóbulos frontales sede del autocontrol emocional siguen desarrollándose posteriormente durante la adolescencia entre los dieciséis y dieciocho años. En esta etapa se presente una oportunidad crucial para modelar tendencias emocionales que el sujeto mostrará durante el resto de su vida, y los hábitos adquiridos en esta época terminan grabándose y después son muy difíciles de modificar.

Lo anterior hace necesaria la sensibilización de los padres para que aprendan estrategias para controlar sus propios impulsos y el ejercicio de la empatía constituyen elementos fundamentales del desarrollo emocional. Por el mismo motivo el descuido, el abuso, la falta de sintonía, la brutalidad y la indiferencia pueden dejar su negativa grabada en los circuitos nerviosos de la emoción.

El adolescente busca su autonomía y empieza a luchar por tomar sus propias decisiones, lo que hace indispensable que los padres se preparen para guiarlos aprendiendo habilidades que les permitan comunicarse con sus adolescentes de una manera más asertiva.

El contenido de este trabajo está enfocado en la prevención de conductas de riesgo en la adolescencia, y sus objetivos están fundamentados principalmente en el capítulo de Habilidades de sociales de V. Caballo (2008).

]. El entrenamiento asertivo, es uno de los mejores ejemplos de los métodos cognitivos conductuales.

Lange y Jakubowski (1976) identificaron varios procedimientos básicos:

1° Diferencias entre aserción y agresión y entre no aserción y cortesía.

2° Reducción de barreras cognitivas y afectivas del individuo para actuar asertivamente.

3° Desarrollar habilidades asertivas por medio de la práctica dentro del grupo y fuera de él.

2. El entrenamiento en habilidades sociales, se dirige principalmente a padres y adolescentes con déficit en la conducta interpersonal la cual, con un entrenamiento adecuado, podrían funcionar mejor en su ambiente social y aumentar su capacidad para vivir satisfactoriamente con aquellos que los rodean.

El grupo en ambos entrenamientos proporciona numerosas oportunidades para proporcionar retroalimentación a los participantes sobre sus habilidades interpersonales.

El énfasis se pone en aprender cómo y cuándo actuar de un modo que produzca reforzamiento positivo.

Entre las ventajas de la terapia grupal podemos considerar las siguientes:

a) Los grupos tienen una mejor relación coste/eficacia; se puede trabajar con varios participantes al mismo tiempo.

b) Se desarrolla sobre los mismos fundamentos que la terapia individual.

c) Los miembros del grupo pueden aprender que no son los únicos que tiene determinados problemas.

d) El grupo puede funcionar de una manera preventiva; un miembro del grupo puede oír a los otros discutir sobre problemas con lo que todavía no se ha encontrado.

- e) La terapia de grupo proporciona oportunidades para observar las interacciones de los participantes y para administrar retroalimentación de sus interacciones.
- f) Oportunidad para examinar los sistemas de creencias y las conductas de los demás participantes, especialmente las conductas interpersonales.
- g) Es un lugar ideal para aprender a relacionarse y a interactuar con la gente de forma diferente.
- h) Se pueden utilizar dinámicas y juegos, se ha demostrado que estos métodos son superiores, ya que la gente asimila la nueva información mejor cuando participa activamente en el proceso de aprendizaje.

Estructura de las Sesiones

- El programa se impartirá en forma de taller teórico-práctico.
- Dirigidos a padres y/o madres con hijos adolescentes entre 11 y 18 años.
- Duración: 26 horas, distribuidas en 13 sesiones de 2 horas cada una.
- Actividades por sesión: Exposición, trabajo grupal a través de dinámicas y juegos, reflexión y retroalimentación grupal.
- Materiales: La presentación y análisis de las ideas centrales de la sesión se presentará en pizarrón o rotafolios, power point, películas.

Los temas que se abordan en las sesiones del taller son los siguientes:

1. Conductas asertivas, pasivas y agresivas
2. Manejo de emociones a través del reconocimiento de pensamientos y sentimientos
3. Comunicación y escucha activa
4. Estilos de autoridad y roles de familia
5. Reglas y negociación en casa
6. Solución de problemas
7. Proyecto de vida para alcanzar nuestras metas
8. Valores
9. Violencia en los diferentes contextos como: El hogar, la escuela y trabajo
10. Sexualidad sesión informativa para evitar enfermedades de transmisión sexual (ETS) y embarazos adolescentes.
11. Mitos y realidades de las drogas.

Para llevar a cabo las actividades que se realizarán en el taller, se llevan a cabo las siguientes actividades:

Ψ Consulta de bibliografía de cada uno de los temas que se impartirán en las sesiones.

Ψ En el inicio de cada sesión, se expondrán los objetivos de la técnica que vamos a compartir, no buscamos un aprendizaje académico (conceptual), sino vivencial (total) significativo, que origine cambios interiores que se refleje en nuevas conductas.

Ψ Se dará un papel preponderante a las prácticas, con la debida atención a los aspectos teóricos para llegar a una conceptualización y después a la comprensión. Sabemos que “nada hay más práctico que una buena teoría”, Satir, V. (1988).

Ψ Se evitará en lo posible la conceptualización, y en caso de que así ocurra, en la mayoría de estas situaciones, se harán las traslaciones a un lenguaje adecuado a la comunidad.

OBJETIVOS GENERALES DEL PROGRAMA

- Ψ Concientizar a los padres y adolescentes respecto a la importancia de adquirir una conducta asertiva.
- Ψ Propiciar habilidades sociales que permitan mejorar las relaciones interpersonales.
- Ψ Aprender a utilizar técnicas que permitan manejar emociones como el enojo, la tristeza y el miedo en la vida diaria.
- Ψ Adoptar en el ámbito familiar una comunicación asertiva.

Para lograr desarrollar los puntos citados, se compartirá con los adolescentes y padres de familia el entrenamiento en habilidades sociales con elementos como son: asertividad, reestructuración cognitiva, solución de problemas y escucha activa para lograr una comunicación asertiva.

Contenido de este trabajo

I. Adolescencia

La adolescencia es una etapa que inicia en la pubertad a los 11 años y termina alrededor de los 19 años de edad (puede variar en función de diversas variables psicológicas, familiares y socioculturales).

La Organización Panamericana de la Salud (OPS), define adolescencia como: “La etapa en que el individuo debe hacer frente a las tareas de establecer una identidad personal satisfactoria y de forjar lazos interpersonales fuera de la familia, tareas que incluyen formar pareja, aprender a controlar de manera responsable la sexualidad en desarrollo, y promover adecuadamente la capacidad de viabilidad económica a través de la educación, las actitudes y los hábitos”. <http://www.unfpa.org.ni/wp-content/uploads/2014/09/Hablemos-de-Educ-y-salud-sexual-Parte-I.pdf>

El concepto de adolescencia, ha sido estudiado por variados y diferentes autores, donde señalan algunos rasgos comunes en todas ellas y lo que la diferencia es un énfasis mayor en algunos caracteres u otros.

En la siguiente tabla se enlistan algunas características del desarrollo en el periodo comprendido entre la pubertad y adolescencia citadas en las obras de los siguientes autores: Delval J. (1996). *El Desarrollo Humano. Siglo XXI. Editores, S. A. de C. V.* Reimpresión 2012. Pág. 531-589. Feldman Robert. (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la Vida. Cuarta Edición.* Pág. 389-501. Papalia Diane F., Wend Ros y Duskin. (2005). *Desarrollo Humano.* Pág. 425-465).

	En mujeres y varones:	En mujeres:	En Varones:
FISICOS	<ul style="list-style-type: none"> ● Aceleración del crecimiento. ● Aumento de la sudoración. ● Presencia de acné. ● Tono de voz. ● Cambios en algunas partes del cerebro 	<ul style="list-style-type: none"> ● Menarquía ● Desarrollo de senos. ● Ensanchamiento de caderas. ● Aparición de vello púbico y axilar. ● Desarrollo de la vulva y la pelvis. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crecimiento del pene, escroto y testículos. ● Polución nocturna. ● Erección matutina. ● Crecen los músculos de la espalda. ● Aparición del vello púbico y axilar.
EMOCIONALES	<p>En mujeres y varones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Egocentrismo de carácter social (centro de las miradas). ● Cambios de estados de ánimo. ● Modificación de la conducta y agresividad. ● Mayor dependencia de los pares que de los padres. ● Cambios en la autoestima. ● Preocupación por su comportamiento e identidad sexual. 		
SEXUALES	<p>En mujeres y varones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Activación del deseo sexual. ● Iniciación de las actividades sexuales. ● Actitudes en relación con los cambios sexuales. 		
COGNITIVOS	<p>En mujeres y varones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Inhelder y Piaget, ubican al adolescente en el "Período formal". ● Razonamiento abstracto. (datos posibles) ● Uso de conjeturas. ● Análisis y disociación de factores para determinar efectos causales. ● Razonamiento verbal lógica de proposiciones. 		
SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ● Influencia muy importante de los coetáneos. ● Inicio del primer noviazgo. 		

Nahoul y González (2013), concluyen que una vez que los adolescentes han terminado biológicamente la niñez y la latencia, están listos para esa nueva etapa-adolescencia, vocablo que procede del verbo latín *adoleceré*, que significa crecer, desarrollarse. También refieren que es posible dar una edad cronológica aproximada a cada etapa:

- Preadolescencia, de 9 a 11 años.
- Adolescencia temprana, de 12 a 15 años.
- Adolescencia propiamente como tal, 16 a 18 años.
- Adolescencia tardía, 19 a 21 años.
- Postadolescencia, 22 a 25 años.

Menciona que en los adolescentes que no van a las universidades no existen las dos últimas etapas, y logran la madurez antes quizá porque trabajan y se vuelven autosuficientes e independientes.

Amigó, et al. (2004), enfatiza que el adolescente tiene la necesidad de independizarse de los padres para lograr una nueva identidad, pero en este proceso se presentan una serie de modificaciones de tipo hormonal, corporal, psíquico y social, que generan al joven inestabilidad; lo que se conoce como crisis normal de la adolescencia. Al mismo tiempo que se suscita el alejamiento hacia los padres surge un incremento del vínculo hacia los amigos, con quienes se une con fuerza, buscando la seguridad y una nueva identidad dentro del grupo, por ello la no aceptación de los amigos del adolescente suele ser interpretado como un rechazo a su propia persona, produciendo una disminución de la autoestima y una tendencia al aislamiento.

Mathews y Pillon (2004) consideran que los adolescentes son el grupo más propenso a adquirir conductas de riesgo, a lo cual se le puede sumar la curiosidad y la experimentación de situaciones nuevas, que forman parte de su natural

crecimiento que les da a los adolescentes la sensación de ser adultos, así pueden declinar en conductas como el consumo de alcohol, tabaco, uso de drogas, delincuencia, deserción escolar, relaciones sexuales precoces entre otros.

II. La Familia.

La familia es una unidad articulada de seres humanos de diferentes edades, interrelacionados biológica y psicológicamente, que tienen entre todos, un conjunto de recursos que utilizan para adaptarse a las situaciones psicológicas, sociales y físicas por las que pasan. También es una organización social que vigila y promueve el desarrollo y bienestar de sus miembros, que están vinculados por una unión sanguínea y/o social, en ella se cubren necesidades de protección, crianza, realización y acción productiva, reconocimiento, resguardo de la vejez y crisis de la vida. Es un espacio donde se construyen patrones de conducta, comportamiento, oportunidades, expresan impulsos, emociones y sentimientos. Moreno K. (2012), menciona la importancia del acercamiento afectivo familiar durante la adolescencia, que se podrá desarrollar a través de la seguridad de los padres para afrontar este periodo de crisis emocional, reforzando las normas y disciplinas. Un medio familiar y comunitario donde se cuide y proteja a los hijos, se les estará brindando más probabilidades de llevar una vida sana y productiva.

Laluzza y Crespo (2003), hacen referencia al impacto de los cambios sociales en la estructura familiar y, enlistan como se ha diversificado ésta en la actualidad:

Aumento de familias monoparentales fruto del divorcio, el abandono o la soltería voluntaria, las familias reconstituidas a partir del encuentro de dos progenitores y sus respectivos hijos, las parejas homosexuales y lesbianas, las parejas sin hijos, las familias con niños acogidos temporalmente, aumento de personas que viven solas.

Toda esta diversidad, no se considera un obstáculo para que operen como familia nuclear con un padre, una madre y sus hijos biológicos.

De esta manera el incremento de los conflictos en las relaciones familiares durante la adolescencia cumple una importante función: Posibilitar la transición ecológica que marca el fin de la infancia, promoviendo la transformación de las reglas que operan en el sistema. “El conflicto es un “ímpetu esencial al cambio, la adaptación y el desarrollo”.

Perinat A. (2003), señala en relación con las transformaciones de la esfera familiar, en cuanto a la crisis de la familia o, las nuevas formas de agrupación familiar, en ella han incidido, además de la revolución sexual, razones de índole socioeconómica (acceso masivo de la mujer al trabajo) y rechazo de una ideología patriarcal (división de roles-movimientos de liberación de la mujer). La vida en pareja se ha tornado inestable (divorcios en aumento); o resulta tan incierta que los jóvenes se resisten al compromiso. Entre las múltiples repercusiones que ese proceso de cambio familiar tiene sobre el desarrollo infantil y adolescente se señalan:

- a) La presencia de los padres en el hogar es más esporádica, con lo cual el control de los hijos pasa a otras personas o a las instituciones escolares y preescolares. Conseguir una relación padre/hijos de calidad exige un esfuerzo cada vez mayor a los adultos.
- b) Muchos hijos crecen en familias monoparentales (generalmente a cargo de las madres), ya sea porque sus padres se han divorciado o, con menor frecuencia porque su madre es soltera y sin pareja.
- c) El último escalón de este proceso es la procreación/adopción de hijos por parte de personas homosexuales.

No se visualizan todavía las repercusiones que estas mutaciones familiares van a tener sobre la socialización de las nuevas generaciones, en particular en su fase adolescente.

La participación de la familia como mediadora entre el individuo y la sociedad, es muy importante durante el desarrollo psicoemocional del adolescente por ser el grupo primario del individuo. (Monroy, 2002).

Monroy, A. (2002), indica que la familia tiene que cumplir con las funciones básicas que la sociedad espera de ella como son:

- 1) Cuidado: Implica satisfacer las necesidades físicas de todos los miembros de la familia (alimento, habitación, vestido, atención médica, entre otros).
- 2) Socialización: La familia enseña un lenguaje, normas socioculturales, tradiciones, costumbres, normas, valores y roles.
- 3) Afecto: La familia necesita satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros. Cuidado y afecto son parte del proceso de socialización.
- 4) Reproducción. La familia provee a la sociedad con nuevos miembros.

Cuando la familia no brinda condiciones adecuadas para el paso por esta etapa como: sobreprotección, falta de comunicación, conflictos familiares, no hay límites en el hogar, no se fomenta la autonomía personal, hay sobreexigencias, vienen a ser elementos que pueden inducir a que los jóvenes tengan conductas conflictivas que llevan, incluso, al consumo de drogas (Defensor del Pueblo Andaluz, 2003).

Lara V. (2005). De acuerdo con este autor señala distintos estilos familiares, según el grado de unión entre ellos:

Familias aglutinadas	Las funciones de cada miembro de la familia no están claras y sus límites son muy difusos, por lo que frecuentemente, no se respetan entre ellos en el turno de la palabra o que tomen decisiones importantes sin la opinión de los demás.
Familiar desvinculadas	Son aquellas familias que lo único que comparten es el techo que las cobija.

De acuerdo con Lara V. (2005). La familia es el marco de referencia desde el que se enfrenta al mundo, y atendiendo la comunicación y las pautas de interacción se puede establecer una tipología familiar:

TIPOLOGIA FAMILIAR	CARACTERÍSTICAS
Familias fóbicas	Mantienen un constante estado de defensa, gastan todas sus energías en la construcción una “coraza” o “caparazón” para que no puedan ser dañados. La familia limita las relaciones extrafamiliares, para evitar el dolor que pueda ocasionar independientemente de la fuente que lo emita.
Familias obsesivas	También se están defendiendo, preservan sus barreras protectoras en la realización de determinados ritos o rituales. Estas familias las define el cumplimiento riguroso de las reglas y normas, a través de las cuales mantiene pautas de interacciones prefijadas e inamovibles. Esta rigidez limita el desarrollo personal porque cualquier intento de creatividad o espontaneidad es considerado un atentado contra la estabilidad familiar.
Familias somáticas	Se presenta en aquellas familias, donde los canales emocionales se encuentran bloqueados y no se pueden exteriorizar las emociones de manera abierta y sinceramente, puede ser el propio cuerpo el que metafóricamente grite lo que está sucediendo a un determinado miembro de la familia. Ej. Cuando una persona siente que todos están encima de ella atentos a cualquier movimiento es probable que se tenga la sensación de asfixia. Se ha encontrado que cuando una persona que presenta síntomas de asma, estos se alejan de la familia mejora notablemente la enfermedad.
Familias enredadas	Los límites entre subsistemas y entre individuos son muy frágiles, con la consiguiente confusión de funciones y roles. La autonomía y los espacios personales son casi inexistentes. La tendencia de cada miembro de la familia a manifestar intrusiones en los pensamientos, sentimientos, acciones y en la comunicación con los otros, imposibilitando la autonomía e individuación.
Familias rígidas	Los miembros de la familia desarrollan una conducta repetitiva y estereotipada de los mismos modelos de interacción. La rigidez puede dar lugar a presentarse como familias muy unidas y armoniosas en las que no existen otros problemas fuera de la enfermedad del paciente y consecuentemente no es requerido ni parece necesario ningún otro cambio.

III. Habilidades para la vida.

Un aspecto vinculado en el trabajo con los padres y los adolescentes para el presente programa, considera diversos planteamientos como los de Moreno K. (2012), quien informa sobre los resultados obtenidos en investigaciones, en las que ha quedado establecida la importancia de poseer habilidades para la vida.

El objetivo fundamental de las habilidades para la vida, es incidir en los adolescentes, para entrenarlos en aptitudes y destrezas que les permitan resistir eficazmente las presiones asociadas al consumo de tabaco, alcohol y otras drogas, así como la prevención del embarazo precoz y enfermedades de transmisión sexual (ETC) — incluyendo virus de inmunodeficiencia humana (VIH-o SIDA), y la prevención de la violencia, entre otras.

Un estudio reciente efectuado en México revelo que la “resistencia a la presión” es una habilidad clave en la prevención del consumo de tabaco, marihuana e inhalables (Pérez, 2011). Los hallazgos de esta investigación concuerdan con múltiples estudios que reiteran estos resultados.

La tendencia actual que gira en torno a la llamada prevención basada en la evidencia (CSAP, 2000; NIDA, 19997; ADES, 2004; Bedoña, 2002). Cada vez se acumulan pruebas de que la prevención si funciona; por ejemplo, al incrementar las habilidades parentales mediante la información y la orientación se pueden reducir de manera importante las conductas negativas en los hijos.

IV. Habilidades Sociales.

Considerando también lo que Salter (1949), menciona en su libro *Conditioned Reflex Therapy*, describe, como las seis técnicas para aumentar la expresividad de los individuos: 1) Expresión verbal y facial de las emociones, 2) empleo de la primera persona al hablar, 3) acuerdo cuando se reciben cumplidos o alabanzas, 4)

expresar desacuerdo, 5) improvisación y 6) actuaciones espontáneas. Citado en Caballo V. (2008).

Así Wolpe (1958), acuñó por primera vez el término "conducta asertiva", para el entrenamiento en habilidades sociales (EHS), en el marco de la modificación de conducta (Wolpe 1978,1979). Citado en Caballo V. (2008).

Caballo V. (2008), concluye con la definición: "La conducta socialmente habilidosa 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".

De esta manera Caballo V. (2008), propone como componentes de las habilidades sociales:

1. Iniciar y mantener conversaciones
2. Hablar en público
3. Expresión de amor, agrado y afecto
4. Defensa de los propios derechos
5. Pedir favores
6. Rechazar peticiones
7. Hacer cumplidos
8. Aceptar cumplidos
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado
11. Disculparse o admitir ignorancia
12. Petición de cambios en la conducta del otro
13. Afrontamiento de las críticas

Alberti (1977), identifico las siguientes características de las habilidades sociales: Citado en Caballo V. (2008).

- a) Es una característica de la conducta, no de las personas.
- b) Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.
- c) Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.
- d) Es una característica de la conducta socialmente efectiva, no dañina.

Gil y León (1998), definen como habilidad social la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responder a las exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva, o si se prefiere, de una clase de respuestas pertinentes para desempeñar con eficacia las siguientes funciones:

- a) Conseguir reforzadores en situaciones de interacción social.
- b) Mantener o mejorar la relación con otra persona en la interacción interpersonal.
- c) Impedir el bloqueo del refuerzo social o mediado socialmente.
- d) Mantener la autoestima y disminuir el estrés asociado a situaciones interpersonales conflictivas.

Considera las habilidades sociales, como recursos indispensables para relacionarnos con los demás, realizar amistades y desarrollar redes sociales, trabajar en equipo, prestar servicios profesionales de calidad a clientes, entre otros.

También hace referencia a la necesidad urgente de profesionales, con independencia de la función o cargo que desempeñen, a realizar una mayor utilización de las mismas con el fin de afrontar las nuevas demandas de la globalización.

La consistencia del enfoque, constantemente ha sido enriquecida por las contribuciones de distintas disciplinas científicas, reconociendo la eficacia de sus técnicas y el amplio espectro de contextos de aplicación, que abarca todo tipo de escenarios y ámbitos sociales.

Luca (2001), presenta una definición general de habilidades sociales, como un conjunto de comportamientos interpersonales complejos. En resumen, podemos decir que las habilidades sociales son: Citado en Gil y León (1998).

- Se adquieren, principalmente, a través del aprendizaje.
- Incluyen comportamientos verbales y no verbales, específicos y discretos.
- Suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Acrecientan el reforzamiento social.
- Son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada.
- Su práctica está influida por las características del medio. Factores tales como la edad, el sexo y el estatus del receptor que afectan a la conducta social del sujeto.
- Los déficits y excesos de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Las habilidades sociales (Curran, 1985), son importantes en las relaciones interpersonales para el desarrollo y el funcionamiento psicológico. Citado en Gil y León (1998).

En el ámbito escolar la falta de armonía interpersonal puede contribuir o conducir a disfunciones y perturbaciones psicológicas. Aquellos adolescentes que carecen de dichas habilidades sufren el rechazo y aislamiento social de los iguales que va a propiciar problemas personales (baja autoestima, locus de control externo) problemas escolares (rendimiento bajo, ausentismo, expulsiones de la escuela, fracaso escolar) y puede derivar problemas de salud mental en la adolescencia y en la etapa adulta (alcoholismo, suicidio o toxicomanías) Moreno (2012), discurre que el entrenamiento en habilidades sociales, protegen a los adolescentes, permitiéndoles desarrollar vínculos familiares más sólidos, un desempeño escolar exitoso y aptitudes para afrontar circunstancias de vida adversas, reduciendo el impacto de factores de riesgo y contribuyendo a evitar el uso de sustancias.

Se ha demostrado que las habilidades sociales son eficaces no sólo en la protección de consumo de drogas, sino también en la prevención del embarazo precoz y enfermedades de transmisión sexual (ETS) — incluyendo al VIH o SIDA— y la prevención de la violencia entre otras.

Mediante el entrenamiento, información y orientación parental, los padres mostrarán más seguridad para afrontar ese periodo de crisis emocional y reforzar con su apoyo las normas y disciplina y, principalmente fomentar el acercamiento afectivo.

Llevar a la práctica en familia las habilidades sociales, redundará en sujetos autónomos que sepan tomar decisiones y asumir responsabilidades que impulsen su desarrollo integral e inserción en una sociedad en la que el respeto y la solidaridad guíen las relaciones humanas.

4.1 Estrategias para ejercitar las habilidades sociales:

Caballo V. (2008), define el Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS), como un enfoque general de la terapia, que se concentra en el aprendizaje de un nuevo repertorio de respuestas, implicando los siguientes elementos de forma estructurada:

1. Se emplean procedimientos como las instrucciones, el modelado, el ensayo de conducta, la retroalimentación y el reforzamiento.
2. Reducción de la ansiedad en situaciones sociales problemáticas. La disminución de la ansiedad se consigue de forma indirecta llevando a cabo una conducta más adaptativa que sea incompatible con la respuesta de ansiedad. Si el nivel de ansiedad es muy elevado, se puede emplear una técnica de relajación o desensibilización sistemática.
3. Reestructuración Cognitiva. Se intenta modificar valores, creencias, cogniciones y/o actitudes del sujeto, empleando especialmente aspectos de la terapia racional emotiva, auto instrucciones, entre otros.
4. Entrenamiento en solución de problemas, generalmente se encuentra implícita en los programas de EHS.
5. Se propone llevar a la práctica, las conductas sociales entrenadas en situaciones naturales, promoviendo su generalización y, por consiguiente, el mantenimiento de las mismas.

Gil y León (1998), presentan una guía para el entrenamiento en habilidades sociales (EHS), al tratarse de comportamientos que las personas muestran en situaciones de interacción social, lo que hace necesario desarrollar en las personas repertorios flexibles y variados de conductas sociales en vez de patrones rígidos y uniformes. Consideran la necesidad de trabajar con los distintos componentes motores, cognitivos y psicofisiológicos.

Componente Motor	¿Cómo se hace? ¿Qué movimientos o verbalizaciones trae consigo? Emplear palabras adecuadas, con una postura correcta.
Componente Cognitivo	Es lo que se piensa: Los pensamientos condicionan con frecuencia nuestros comportamientos. Pensando en la efectividad de ese comportamiento para aproximarse a los objetivos planteados.
Componente Psicofisiológico	Respuestas emocionales que acompañan las conductas sociales. Estado emocional de tranquilidad.

V. La Asertividad

Asertividad es la habilidad de expresar tus pensamientos, sentimientos y percepciones, de elegir cómo reaccionar y de hablar por tus derechos cuando son apropiados. Esto con el fin de elevar tu autoestima y de ayudarte a desarrollar tu autoconfianza para expresar tu acuerdo o desacuerdo cuando crees que es importante incluso pedir a otros un cambio en su comportamiento ofensivo. M. Elizondo (1998).

5.1 Antecedentes de asertividad

Elementos históricos, conceptuales y empíricos de asertividad

A mediados de los setenta fue una época de mayor difusión de investigaciones relacionadas con habilidades sociales, trabajos que han continuado desde las diferentes áreas de la psicología a través de publicaciones como son libros, revistas, que muestran evidencias respecto a lo importante que es su entrenamiento para evitar conductas de alto riesgo en la adolescencia.

Salter (1949), considerado uno de los padres de la terapia de conducta, se le atribuye el origen de las habilidades sociales con su libro *Conditioned reflex therapy*, en donde menciona la importancia de la expresión verbal de las emociones y el empleo del yo para expresar acuerdos y desacuerdos. Citado en Caballo, V. (2008).

Wolpe (1958), en su libro *Phychoterapy by reciprocal inhibition*, utilizó por primera vez el término de “CONDUCTA ASERTIVA”, que llegaría a ser sinónimo de habilidades sociales. Se enfocó en sentimientos negativos y defensa de los derechos. Citado en Caballo, V. (2008).

Alberto y Emmons (1970), escribió el primer libro dedicado exclusivamente al tema de Asertividad "*Your Perfect right*". Citado en Caballo, V. (2008).

En la década de los ochenta se incluyeron elementos de orientación cognitiva.

Estos fueron los primeros investigadores desde una perspectiva de la terapia de conducta, se considera apropiado nombrar otras fuentes distintas a la terapia de conducta, que no han sido reconocidos en las raíces de las habilidades sociales. Los primeros intentos de entrenamiento en habilidades sociales fueron realizados con niños en 1934., 1935 y 1952.

En la segunda mitad del S XX, numerosos investigadores aportaron elementos que han enriquecido las habilidades sociales entre los que se encuentran: Curran, 1985; Fodor, 1980; Hersen y Bellak, 1977; Hollin y Tower, 1988, Moreno, 1946, 1955; Master y Cols, 1987; Kelly, 1955; Ellis, 1962, 1973. Citado en Caballo, V. (2008).

5.2 La asertividad en México

Flores, M. (1989), menciona que la asertividad está conformada por tres dimensiones: asertividad por medios indirectos, asertividad en situaciones cotidianas y no asertividad, considerando importante el aspecto situacional, es decir, se puede ser asertivo en las diferentes situaciones con la familia, escuela, trabajo, amigos o bien se es asertivo en una situación pero no en otra. Su definición del concepto de asertividad: "La habilidad verbal para expresar deseos, opiniones, limitaciones personales, sentimientos positivos y negativos, así como la defensa de derechos e intereses, manejo de la crítica positiva y negativa, manifestación y recepción de alabanzas, declinación y aceptación de peticiones e iniciación de la interacción de manera directa, honesta y oportuna, respetándose a sí mismo y a los demás durante las relaciones interpersonales en situaciones de servicio o consumo, relaciones afectivas y educativas-laborales en un contexto sociocultural determinado". Pág. 34 y 35.

Aguilar E. (1987), considera el asertividad como una alternativa de comunicación más efectiva y satisfactoria, como mecanismo para alentar relaciones constructivas, respetuosas y como vehículo para ganar en bienestar personal que no sea insensible a los demás, el asertividad ofrece respuestas eficaces y prácticas que es útil conocer. Promueve la dignidad y el autorespeto en un plano de igualdad con los demás.

Los componentes básicos de la asertividad son: Tener un autoconcepto positivo, respetarse a sí mismo, respetar a los demás, ser directo, ser honesto, ser apropiado, control emocional, saber decir, saber escuchar, ser positivo y lenguaje no verbal.

En el ámbito de las habilidades sociales Wolpe (1958), utilizó por primera vez el término de “conducta asertiva”, que posteriormente llegaría a ser un sinónimo de habilidades sociales.

Wolpe y Lazarus (1966), incluían ya el entrenamiento asertivo como técnica de terapia de conducta en la práctica clínica. Citado en Caballo V. (2008).

En la década de los setenta, surgieron enfoques como el humanista, que aborda la asertividad como una técnica para el desarrollo de la realización del ser humano. El enfoque conductual desde la perspectiva del aprendizaje social de Bandura (1969), plantea que la conducta asertiva o no asertiva se aprende a través de la observación de modelos significativos. El enfoque cognoscitivo representado por Lange y Jakubowski (1976), plantean cuatro procedimientos básicos en el entrenamiento asertivo: 1) Enseñar la diferencia entre asertividad y agresividad, 2) identificar y aceptar los derechos propios y los derechos de los demás, 3) reducir obstáculos cognoscitivos y afectivos para actuar de manera asertiva y reducir ideas irracionales, ansiedad, y culpas, 4) desarrollar destrezas asertivas a través de la práctica activa. También hubo un auge del enfoque ecléctico donde algunos terapeutas integraban los modelos conductuales, humanistas y cognoscitivos (Galassi y Galassi, 1978). Citado en Gil y León (1998).

Pick y Vargas (1990), consideraron que la asertividad es un arte, es hacer valer los derechos propios diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme, sin agredir, respetando a las otras personas. También implica expresar con firmeza los valores, con claridad los pensamientos y con profundidad los sentimientos.

Según Satir V. (1991), somos asertivos cuando:

- a) Nos damos la libertad de ver y escuchar las cosas tal como existen aquí y ahora.
- b) Nos damos la libertad de decir lo que creemos y pensamos, en lugar de lo que deberíamos creer y pensar según el criterio de alguien más.
- c) Nos sentimos libres de sentir lo que sentimos, en lugar de lo que se espera que debamos sentir.
- d) Nos damos la libertad, sin temor alguno, de pedir lo que queremos, en vez de que siempre estemos esperando el permiso para hacerlo.
- e) Nos arriesgamos a mejorar en nuestro nombre y para nuestro beneficio.

Caballo V. (1993), quien afirma que la asertividad no es un “rasgo” de las personas, es decir, el individuo no es “asertivo” o “no-asertivo”, sino que un individuo se comporta asertivamente o no asertivamente en diversas situaciones, lo que implica que en ciertos contextos su conducta puede ser asertiva mientras que en otros su comportamiento puede ser calificado como no-asertivo o agresivo.

Aguilar E. (1987). Observó un gran déficit en comunicación positiva, regularmente en nuestro entorno, aprendemos a sentirnos inseguros, a ocultar, reprimir o tergiversar nuestros mensajes (conducta pasiva) o a convertir nuestra expresión en francas agresiones que humilla o lastiman (conducta agresiva), haciéndonos sentir culpables después.

Cisneros (2000), Menciona que raramente podemos escapar de los efectos de las relaciones sociales, ya sea en el trabajo, escuela, amigos y familia, lo cual hace necesario el desarrollo de habilidades sociales. (Citado en Revista número 221 de la Universidad Autónoma de Yucatán Pág. 34).

5.3 Conducta Asertiva.

Lazarus (1973), utilizó en la práctica clínica conductas asertivas como:

1. La capacidad de decir “no”.
2. La capacidad de pedir favores y hacer peticiones.
3. La capacidad de expresar sentimientos positivos y negativos.
4. La capacidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones.

Aguilar E. (1987), afirma que manejar una conducta asertiva promueve la dignidad y el autorespeto en un plan de igualdad con los demás.

Ejemplo:

Tu hijo llega a casa con malas calificaciones. Le dices: “Tus calificaciones han ido bajando cada vez más. Tenemos que hacer algo. Estoy seguro que podemos encontrar una solución para que salgas adelante.

Rodríguez Estrada (1988), considera que la conducta asertiva se caracteriza por pedir lo que se necesita, decir lo que gusta o no, expresar lo que se siente cuando es necesario. Tener siempre presente el: ¿para qué?, ¿para qué lo digo? Si estas preguntas no tienen respuesta positiva, es mejor callarse.

Discurre que el manejo de la asertividad es mediante una autoestima alta, el autoperdón y el uso de la razón, consciente de sí mismo, de la realidad y de sus sentimientos y conducta.

Las personas asertivas canalizan su agresividad negativa u hostil a través de los deportes, ejercicios físicos o de relajación, o por actividades que permiten la salida de esa energía acumulada.

Pick S. (2000), menciona factores que son necesarios para ser asertivos:

- a) Identificar lo que se siente, se piensa y se quiere
- b) Aceptar los pensamientos, sentimientos y creencias
- c) Controlar los sentimientos que impiden la comunicación
- d) Buscar el momento y situación oportuna
- e) Ser específico para expresar los sentimientos, deseos y/o pensamientos y no interpretar
- f) Utilizar el “yo creo”, “yo pienso” o “yo no quiero”
- g) Es importante dar respuestas claras y concretas

5.3.1 Derechos Asertivos.

Caballo V. (2008), los derechos humanos básicos se dan a conocer al paciente para apoyarlo en la diferenciación entre estilos de respuesta adaptativos y no adaptativos.

Derechos humanos básicos – asertivos

- 1 Derecho a mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva — incluso si la otra persona se siente herida — mientras no violes los derechos humanos básicos de los demás.
- 2 El derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
- 3 El derecho a rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- 4 El derecho a experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- 5 El derecho a detenerte y pensar antes de actuar.
- 6 El derecho a cambiar de opinión.
- 7 El derecho a pedir lo que quiere (dándose cuenta de que la otra persona tiene derecho a decir no).
- 8 El derecho a hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- 9 El derecho a ser independiente.
- 10 El derecho a decidir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- 11 El derecho a pedir información.
- 12 El derecho a cometer errores — y ser responsable de ellos.
- 13 El derecho a sentirte a gusto contigo mismo.
- 14 El derecho a tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos el derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás. decidir a no ser asertivo
- 15 El derecho a tener opiniones y expresarlas.
- 16 El derecho a decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses — siempre que no violen los derechos de los demás.
- 17 El derecho a hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
- 18 El derecho a obtener aquello por lo que pagas.
- 19 El derecho a escoger no comportarte de manera asertiva o socialmente habilidosa
- 20 Derecho a tener derechos y defenderlos.
- 21 Derecho a ser escuchado y ser tomado en serio.
- 22 Derecho a estar solo cuando así lo escojas.
- 23 Derecho a hacer cualquier cosa mientras que no violes los derechos de alguna otra persona.

5.3.2 Técnicas Asertivas

Son procedimientos básicos para el entrenamiento en habilidades sociales, su elección dependerá de la situación e intenciones de los involucrados.

TECNICA	DEFINICION	EJEMPLO
DISCO RAYADO	Este procedimiento se puede emplear con peticiones y/o rechazos, la repetición consiste en que el sujeto suene parecido a un disco rayado, nos permite insistir en nuestros legítimos deseos, sin desviarnos del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.	- No y no insistas - - Te entiendo, pero no -
BANCO DE NIEBLA o CLAUDICACION SIMULADA	Consiste en reconocer que puedes estar de acuerdo en parte o en principio con la otra persona que tiene sus motivos para mantener su postura, pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo, donde nuestra intención no es atacar su postura, sino demostrar la nuestra.	<ul style="list-style-type: none"> •Esta técnica está indicada para afrontar críticas manipuladoras. •Utilizar expresiones como: “es posible que...”, “quizás tengas razón en...”, “puede ser que...”. •Es conveniente parafrasear los puntos clave de la postura mantenida por la otra persona, y tras ello añadir una frase que exprese que nuestra opinión no ha cambiado como: “pero lo siento, no puedo hacer eso”, “pero no gracias”, “pero yo creo que no es así”,...
DEL SANDWICH	Consiste en decir algo positivo antes y después de realizar un comentario negativo.	Me encantaría ir al cine contigo, pero debo cuidar a mi sobrino. De todas formas me ha gustado mucho la idea.
APLAZAMIENTO ASERTIVO	Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.	Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.
ASERCION NEGATIVA	Nos permite aceptar errores y faltas (sin tener que excusarnos). Dejar de lado el hábito de decir “lo siento” o “perdona” que a fuerza de repetirlos no significan nada y utilizar frases del tipo “ha sido una tontería por mi	<ul style="list-style-type: none"> •Tienes razón, me permites considerarlo. •Siempre te estás olvidando de todo.

	parte", "no debería haber dicho/hecho", "tienes toda la razón"	•Tienes toda la razón, me olvido de muchas cosas.
PREGUNTA ASERTIVA	Consiste en solicitar a la otra persona más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.	•Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?
IGNORAR	Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atenderé.	Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde.
PROCESAMIENTO DEL CAMBIO	No dejarse provocar por incitaciones, ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas.	No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas. Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizá, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?
ASERTIVIDAD POSITIVA	Consiste en expresar auténtico afecto y aprecio por otras personas, supone que uno se mantiene atento a lo bueno y valioso que hay en los demás, la persona asertiva está dispuesta a reconocer lo bueno y valioso, y a comunicarlo de manera verbal y no verbal.	Te felicito y me da mucho gusto que lo hayas logrado.
ACUERDO ASERTIVO	Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona	-Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona. -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.
AUTORREVELACION	Nos permite aceptar e iniciar la discusión de los aspectos positivos y negativos de nuestra personalidad, nuestro comportamiento, nuestro estilo de vida, con objeto de fomentar y favorecer la comunicación y reducir la manipulación.	Iniciar con frases como: - Yo pienso que ... - Yo siento...

FORMAS DE DECIR "NO"	a) "No" natural. b) Escuchar activamente y después decir "No" c) "No" razonado. d) "No" temporal. No se debe dar esa respuesta indefinidamente y dar largas al asunto.	-Es la manera individual y espontánea de decir No. -Se repite lo que dijo la otra persona reflejando que si se entendió la petición y después se responde No. -Se dice NO y se da una explicación razonada. -Se dice No por el momento y se sugiere que se vuelva a pedir en otra ocasión.

5.4 Conducta Pasiva.

Aguilar E. (1987), menciona que la conducta pasiva, consiste en no comunicarse o hacerlo de una manera débil hablando con demasiada suavidad o timidez, ocultando lo que se piensa, ser indirecto en el mensaje, rodeando el tema o disculpándose cuando la situación requiere que hablemos claro respecto a lo que deseamos o necesitamos.

Básicamente la forma de actuar es pasiva o débil, espera que adivinen lo que requiere y se coloca en segundo lugar permitiendo que abusen de ella, provocando por ello malestar y tensión.

Entre otras características de la conducta pasiva se encuentran: se niega el ser, se pone en una condición subhumana, se rechaza o eliminan nuestros gustos, deseos y preferencias, en función de la aprobación de otros, engrandecemos a los demás y nos empequeñecemos nosotros, nos ponemos en condiciones de perder el control de nuestro tiempo, energía y capacidades, ser dependiente en el sentido psicológico, emocional y social.

5.4.1 Efectos del comportamiento pasivo:

- a) Frustración, insatisfacción, tensión que se acumula.
- b) El problema difícilmente se resuelve; por el contrario, tiende a hacerse más fuerte o a multiplicarse.
- c) Los demás aprenden a abusar de ti, colocándote en segundo lugar y esto a veces sin proponérselo conscientemente.
- d) Riesgo de explosiones agresivas posteriores creándote después sentimientos de culpa.
- e) Problemas de tensión que afectan la salud de múltiples maneras.
- f) Aislarse en soledad, deprimirse, sentir un gran deseo de huir.
- g) Deterioro gradual efectivo de la autoestima, seguridad, autoconfianza.

Caballo V. (1993), ha distinguido a la conducta pasiva como no asertiva, y enlista algunos de sus efectos: Conflictos interpersonales, depresión, desamparo, imagen pobre de sí mismo, pierde oportunidades, tensión, se siente sin control, soledad, no se gusta ni a sí mismo ni a los demás y se siente enfadado.

Rodríguez Estrada (1988), menciona que las personas pasivas, no dan a conocer a los demás sus opiniones y necesidades legítimas, se dejan manipular por otros, colocan en primer plano las necesidades de otros, escucha a los demás, pero nunca hacen o piden que los demás las escuchen y dejan que pasen por encima de ellos.

Ejemplo: Si una mesera se le olvida traer la crema para el café, y se queda uno sentado esperando a que ella lo note y la traiga, se esa siendo pasivo y no asertiva; si se le grita y se le ofende por no traerla, se esa siendo agresivo; y si uno la llama y le pide lo que se necesita, se es asertivo.

5.5 Conducta Agresiva.

Rodríguez Estrada (1988), la conducta agresiva u hostil es el manejo negativo de la agresividad, con esta conducta se busca satisfacer las propias necesidades y derechos sin importar los de los demás.

Las personas agresivas, manejan una autoestima pobre y baja, con autoevaluación, tristeza y depresión, con sentimientos de culpa y remordimientos que llevan a explicaciones y disculpas, provocando enfermedades y autodestrucción.

Las personas agresivas canalizan su agresión destruyendo objetos, golpeando física, moral y económicamente a otras personas, levantando falsos y sobreprotegiendo a los demás.

Aguilar E. (1987), la conducta agresiva, es la forma de expresión de los sentimientos, creencias u opiniones que pretenden hacer valer lo propio, atacando o no considerando la autoestima, dignidad, sensibilidad o respeto por los demás.

5.5.1 Causas comunes de la conducta agresiva:

- a) Falta de control emocional, predominio de la inseguridad e irritación, acciones posibles: Agresividad, actitud coraje, defensivo, falso, tenso, no admitir ideas nuevas o preguntas, ser muy crítico de errores, ofendiendo.
- b) No reconocer los derechos de los demás o los propios.
- c) Previa conducta no asertiva o pasiva, cuando se acumula resentimiento por abuso de otros.
- d) Éxito previo al haber actuado agresivamente.
- e) Errores en la forma de expresión, falta de habilidad para expresar mensajes.
- f) Intolerancia a la frustración.

VI. Comunicación.

La palabra comunicar se utiliza en cualquier lugar donde haya personas que se relacionen. En general, todo el mundo está de acuerdo en que la comunicación es muy importante, y esta actividad para llevarse a cabo necesita un emisor y un receptor. D. Kirkpatrick (2001).

Algunas de las maneras en que podemos comunicarnos son las siguientes:

a) la acción de hablar cara a cara, b) por los medios de comunicación como el radio, la televisión y la prensa, c) hablar por teléfono, d) por telegramas o cartas e) libros.

Es importante que cada persona sepa analizar las barreras en la comunicación y, en cada caso sea capaz de buscar una solución para superarlas.

De acuerdo con D. Kirkpatrick (2001), a continuación, se presentan las más comunes:

BARRERAS DEL EMISOR	BARRERAS DEL RECEPTOR
<ol style="list-style-type: none">1. El emisor no conoce suficientemente al receptor.2. El emisor no entiende el mensaje con claridad.3. El emisor tiene una actitud negativa respecto al mensaje y, por lo tanto, se muestra reticente a comunicarlo.4. El emisor tiene una actitud negativa respecto al receptor.5. El emisor no le preocupa que el receptor entienda o no el mensaje.6. El emisor posee pocas habilidades comunicativas (de expresión oral o escrita).7. El emisor escoge un momento inadecuado.8. El emisor elige un lugar inapropiado.9. El emisor no sabe captar la atención y el interés del receptor.10. El emisor utiliza un vocabulario que el receptor no entiende (ambiguo o demasiado técnico).11. El emisor transmite más o menos, información necesaria.12. El emisor emplea un tono negativo.13. El emisor actúa de tal forma que contraviene sus propias palabras.14. El emisor no verifica si el receptor ha comprendido el mensaje.15. El emisor tiene prisa.	<ol style="list-style-type: none">1. El receptor está preocupado por algo más importante.2. El receptor no le inspira confianza el emisor.3. El receptor no está interesado en el mensaje.4. El receptor sabe cuál va a ser el mensaje (o al menos eso cree)5. El receptor no quiere entender el mensaje porque le resulta desagradable.6. El receptor pone trabas emocionales.7. El receptor está cansado físicamente.8. El receptor está pensando que puede decir cuando el emisor termine de hablar.9. El receptor está distraído.10. El receptor simula que está escuchando cuando no es así.11. El receptor no entiende el vocabulario que utiliza el emisor.12. El receptor no puede oír porque hay demasiado ruido de fondo.13. El mensaje es demasiado complejo para el receptor.14. El mensaje no está bien estructurado y el receptor se confunde.15. El receptor tiene impedimentos físicos que dificultan su visión o escucha.

6.1 Existe la combinación de tres ingredientes para mejorar la eficacia en la comunicación: La buena relación, la empatía y la planificación o preparación.

6.1.1 Buena relación. Las actitudes, los sentimientos y la buena relación entre el emisor y el receptor, son requerimientos para crear una atmosfera apropiada para la comunicación.

Falta de afinidad

El emisor tiene una actitud de superioridad y condescendencia hacia el receptor, quien se siente ofendido.

El receptor desconfía o discrepa del emisor. El receptor dice (o piensa): “Tú ocúpate de tus asuntos y yo me ocupare de los míos”.

Al emisor no le interesa oír lo que el receptor le tiene que decir.

El receptor tiene miedo de decir “no lo entiendo” porque teme que el emisor le ponga en evidencia o le deje en ridículo por no haber comprendido. Incluso cuando el emisor dice: “¿Hay alguna pregunta?”, el receptor responde: “No” o “supongo que no”.

El receptor se muestra reticente a planearle al emisor una pregunta o un problema porque cree que éste no quiere que le molesten o piensa que le criticara por haberle formulado una pregunta.

El receptor quiere vengarse del emisor debido a una experiencia comunicativa previa. Paul Pigors describe ese comportamiento como obediencia maliciosa.

Afinidad y buena atmósfera

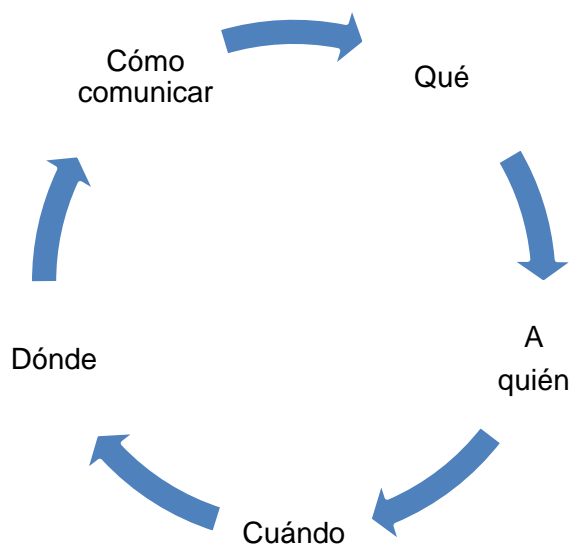
- a) Hay respeto mutuo entre el emisor y el receptor.
- b) Existe una relación amistosa entre el emisor y el receptor.
- c) El emisor anima al receptor a que le haga preguntas o exprese su opinión.
- d) El receptor no duda en decir, “No lo entiendo”.
- e) Cuando el emisor dice: ¿Hay alguna pregunta?, el receptor se siente libre de expresar cualquier duda sin temor a hacer el ridículo o pasar vergüenza.

- f) El emisor acepta su responsabilidad en que el receptor comprenda el mensaje (o su culpa si esto no ocurre). El emisor asume el siguiente planteamiento: “Si el receptor no me comprende, es mí culpa”. (Quizás esto sea lo que más le cuesta admitir al emisor.)
- g) El emisor elogia al receptor por comprender y se culpa a sí mismo si no logra que le entiendan (es la aplicación práctica del planteamiento anterior)

6.1.2 Empatía

Existe un consenso generalizado en entender la empatía como la capacidad para “ponerse en el lugar de otra persona”. El conocer al receptor nos permitirá ser más empáticos, en ocasiones puede ser posible que el emisor no conozca al receptor, pero entre más conozca de él, más empatía habrá.

6.1.3 Planeación o preparación



Para preparar una comunicación, se toman en cuenta las siguientes decisiones:

1. ¿Qué se debe comunicar y a quién?

El emisor debería ser consciente de la información que el receptor necesita conocer y animarle a solicitar aclaraciones pertinentes.

2. ¿Cuándo es el momento oportuno?

Elegir el momento adecuado es esencial, diferenciarlo del momento inapropiado, el determinarlo nos ayudará llevar a cabo una buena comunicación, en la siguiente tabla se puede observar algunas ideas para elegir el momento apropiado.

MOMENTO INAPROPIADO	MOMENTO ADECUADO
a) Cuando el emisor no tiene tiempo suficiente para comunicar eficazmente y escuchar respuestas	a) Cuando tanto el emisor como el receptor tiene tiempo para cumplir el objetivo de la comunicación.
b) Cuando el receptor está distraído o demasiado ocupado para entender el mensaje.	b) Cuando la actitud y el estado de ánimo de los dos sean positivos.
c) Cuando el receptor está ansioso por ir algún sitio o hacer algo y, por lo tanto, no se concentra ni intenta entender.	c) Cuando el receptor esté ansioso por comprender.
d) Cuando el emisor o el receptor pueden ser interrumpidos por una llamada telefónica, una visita, etc.).	d) Cuando se sabe que la comunicación no será interrumpida.
e) Cuando el receptor tiene problemas físicos (cansancio, dolor de cabeza, etc.).	
f) Cuando el receptor tiene problemas emocionales o psicológicos (miedo, ansiedad, inseguridad, desánimo, enfado, etc.).	
g) Cuando el emisor está de mal humor (enfadado, frustrado, etc.).	

3.. ¿Dónde es mejor comunicarlo?

La elección del lugar puede tener consecuencias que pueden tener consecuencias, por lo que es conveniente elegir un lugar conveniente, de acuerdo a los principios de una comunicación eficaz. En la siguiente tabla se presenta una guía para elegir el mejor lugar.

RECOMENDACIONES	ADVERTENCIAS
a) Evite las interrupciones.	a) No elija un lugar en el que pueda haber interrupciones.
b) Evite distracciones.	b) No escoja un lugar en el que el receptor pueda distraerse con el ruido u objetos en movimiento.
c) Elija un lugar privado.	c) Si la conversación es confidencial.
d). Elija un lugar con un ambiente apropiado.	d) No elija un lugar informal para mantener una conversación formal, y viceversa.
e) Comunicar una crítica constructiva.	e) En privado, en un lugar sin interrupciones y que no cree ansiedad.
f) Alabanzas.	f) En cualquier lugar es conveniente; incluso se considera apropiado que otra gente esté presente.
g) Discusión de un problema.	g) En privado, sin interrupciones.

4. ¿Cómo se debe comunicar?

La elección para comunicarse deberá ser la que le resulte más fácil o más conveniente, ésta puede ser la oral, la escrita o ambas. La clave reside en decidir cuál es mejor para una situación concreta.

5. ¿Cómo puedo mejorar mis habilidades de comunicación oral?

a) Hablar claro y sin dar pie a confusión. El receptor tiene que oír, por lo que la dicción y el volumen son importantes.

b) Utilizar un lenguaje comprensible. Para superar los obstáculos de léxico técnico, el emisor debe conocer al receptor y elegir conscientemente aquellas palabras que sabe que el receptor conoce. Para evitar la ambigüedad, no deben utilizarse palabras que pueden tener distintos significados.

6.2 Comunicación cara a cara

Para tener una comunicación cara a cara, tiene que captar y mantener toda la atención de la otra persona. Indicaciones útiles para mejorar la eficacia en la siguiente tabla.

a) Conocer al receptor	a) Cuanto mejor conozca al receptor, mejor podrá adaptar la conversación a sus necesidades e intereses.
b) Elegir el mejor momento	b) El mejor momento, debe ser cuando los dos estén de buen humor, sin problemas ni tensiones emocionales.
c) Elegir el mejor lugar	c) El mejor lugar, debe ser una zona libre de interrupciones y distracciones.
d) Mirar directamente al receptor	d) Mantenga continuamente el contacto visual para no perder la atención de la otra persona y para demostrarle que le está escuchando activamente.
e) Utilizar un enfoque adecuado	e) Tenga en cuenta que el enfoque adecuado depende tanto de las personas como del tema
f) Escuchar	f) Demuéstrele que lo está escuchando: a) repetir el punto principal de su discurso, b) animar a la otra persona a hablar. Saber escuchar es una de las mejores formas de conseguir que el otro escuche.
g) Estar atento a la pérdida de la atención	g) Recupere su interés de forma sutil, mediante el cambio de voz o cualquier alteración del ritmo.
h) Concluir de forma positiva	h) Recupere su interés de forma sutil, mediante el cambio de voz o cualquier alteración del ritmo.

Planty E., (2001) sugiere lo que se debe hacer y lo que se debe evitar en situaciones comunicativas cargadas de sentimientos. Citado en Kirkpatrick (2001). A continuación, se presenta tabla de ejemplos.

Qué hacer	Qué evitar
1. Crear una situación tranquila y un ambiente de comprensión para conversar	1. Discrepar
2. Librarse previamente de las emociones y tensiones	2. Culpar
3. Escuchar	3. Juzgar
4. Escuchar los sentimientos y las emociones, además de los hechos	4. Corregir, negar
5. Mentalizarse para oír comentarios críticos negativos (confusos, distorsionados)	5. Interrumpir
6. Comprender, ponerse en el lugar del otro	6." Jugar a ser de la DEA" (interrogatorios)
7. Proyectar el estado de ánimo del otro, es decir, mostrar el mismo sentimiento que exprese el receptor	7.Hablar demasiado (o la otra persona no hablará)

6.3 Lenguaje corporal o comunicación no verbal.

El lenguaje corporal y el lenguaje hablado son dependientes entre sí y, como emisores, lo primero que hemos de tener en cuenta es que los receptores están interpretando constantemente nuestro lenguaje no verbal, correctamente o no. Por lo que cualquier gesto u otra manifestación de comunicación no verbal que interfiera en la comprensión del mensaje deben evitarse en la medida de lo posible, para que los mensajes no verbales no comuniquen algo diferente de lo que se pretende:

- a) Como el empleo de un tono negativo.
- b) Una entonación plana.
- c) Expresar ideas con entusiasmo.
- d) No señalar con el dedo (puede irritar a la otra persona).
- e) No exagerar demasiado el lenguaje corporal.

6.4 Comunicación Familiar

Lara V. (2005), hace referencia a los aspectos del por qué, la comunicación se convierte en patológica, con consecuencias negativas, como los malentendidos, desacuerdos, e incluso influir en el origen o mantenimiento de un síntoma en una persona que padece una enfermedad dentro del sistema familiar.

La comunicación familiar influye en la conducta de cada individuo dentro de la familia y define como se relacionan. Menciona que una familia es eficiente, cuando respeta las características propias de cada uno de sus miembros y fomentando su autonomía. En un clima de seguridad y confianza, donde la comunicación es clara y directa sin ambigüedades o dobles mensajes.

También se hace necesario establecer una estructura la cual hace referencia al grado de claridad de los límites familiares, concretamente entre los subsistemas (quienes pueden acceder a discutir sobre determinados temas y tomar decisiones), las jerarquías y asunción de papeles (quién está a cargo de quien y de qué) y la diferenciación (el grado en que sus miembros tienen identidades y roles separados manteniendo al mismo tiempo la unión familiar). Por otro lado, la funcionalidad abarca estilos educativos de los progenitores (imposición y respeto a las normas y reglas establecidas), autoridad, disciplina, cohesión, equilibrio y adaptación ante los cambios, expresión de emociones o clima emocional y el tipo de comunicación.

Dentro de la familia se debe permitir experimentar la personalidad de cada individuo, reforzándola y no limitándola.

6.4.1 Comunicación con los hijos adolescentes

Moreno K. (2012), afirma que la comunicación asertiva entre padres y adolescentes, se fundamenta en el derecho inalienable de toda persona a expresarse, a afirmar su ser y establecer límites en las relaciones interpersonales. Favoreciendo la solución de conflictos a través del diálogo y el establecimiento de vínculos positivos (OMS. 2011). También menciona, que cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada y poco valiosa y tendrá menos probabilidades de integrarse a un grupo.

a) Factores que favorecen la comunicación con los adolescentes.

Moreno K. (2012), a continuación, se presenta tabla de estrategias para mejorar la comunicación con los adolescentes, y que nos permitirá intercambiar ideas, emociones y solucionar conflictos.

Los aliados de la comunicación	
Los Aliados	Cómo expresarlos
Hablar de lo reciente, de las últimas 24 horas, no de los últimos 24 años.	“Hace rato que te pregunté por tu amiga Claudia y no me respondiste.”
Empezar hablar de lo que a usted le pasa, no de lo que cree que está mal en las demás personas, sobre todo si se trata de niños, niñas y adolescentes,	“Me molesta y me hace sentir un poco triste que cuando te hablo no me contestes. Tengo una duda, no me oyes por el volumen de la televisión o no te interesa hablar conmigo.”
Preguntar qué opinan.	“¿Qué pasa?, ¿qué podemos hacer?”
Escuchar con atención.	Mírele a la cara, no esté realizando otra actividad mientras hablan, no interrumpa; diga “sí” con la cabeza o “claro”, “si tienes razón”, “puede ser”.
Tratar de comprender a los y las adolescentes, lo que dice y cómo se sienten.	Imagine que usted es él o ella, pero con su edad, no con la actual. Recuerde que es adulto y cuenta con recursos distintos, experiencia, conocimientos. Él no cuenta con eso y los problemas pueden parecerle muy pequeños o muy grandes.
Resumir el mensaje del adolescente para que vea que lo comprendió.	“Bien, por lo que escucho decir, entiendo que te molesta que yo te hable porque distraigo tu atención de tu programa favorito.”
Ser específico sobre el comportamiento que espera de él o ella, y lo que usted puede hacer	“Quedamos en que tú vas a moderar el volumen de tu música y yo no te interrumpiré, a menos que sea realmente necesario; esperaremos a platicar sobre cómo nos fue en el día hasta que nos sentemos a la mesa a comer.”
Agradecer la disposición al diálogo, haga un comentario positivo.	“Gracias por decírmelo, creo que así podemos estar mejor.”

b) Barreras en la comunicación con los adolescentes.

Moreno K. (2012), también presenta tabla de los errores más comunes en la comunicación entre padres y adolescentes y cómo evitarlos:

Los errores más comunes en la comunicación	
Errores	Cómo evitarlos
Generalizar. "Tú siempre...", "Tú nunca..."	Hable de cosas concretas.
Criticar y calificar negativamente a la persona. "Eres un inconsciente, flojo..."	Califique las conductas, no a las personas. Ni juzgue a alguien por algo que hizo una vez, como si eso fuera la regularidad.
Gritar.	Deténgase y respire. Si usted grita, su hija o hijo también podrá gritar o se callará, pero con el sentimiento de que es víctima de autoritarismo y violencia.
Maltratar, culpar, insultar, avergonzar, reprochar, ridiculizar, exonerar, ser irónico o chantajear.	Antes de hablar, escuche en su interior lo que le va a decir al adolescente: ¿le va a echar la culpa?, ¿quiere avergonzarlo? Evítelo. De lo contrario, no le escuchará, aunque usted tenga razón. Busque otras palabras.
Pensar en otra cosa, mientras la otra persona habla.	Piense en lo que dice la persona, imagine que sólo están usted y su hijo o hija. Si es necesario, invítelo a que apague la televisión, radio o computadora. Evite pensar en la respuesta que va a dar para contradecirle y demostrarle que se equivocó. Respételo y, por un momento, deje el resto de sus actividades o problemas a un lado.

6.5. Comunicación Asertiva.

Moreno K. (2012), menciona que existen diferentes estilos de comunicación, entre ellos destacan los de la siguiente tabla.

Agresivo.	Pasivo	Asertivo
Interrumpe al interlocutor, no hay escucha, existen gritos, se buscan culpables, hay regaños, etiquetas, se juzga o no se pone atención a quien está hablando.	No se expresa o no defiende su opinión; si se está a favor o en contra, da la impresión de adoptar la visión de otra persona o grupo, y no la propia.	Dice lo que se piensa y siente, de manera clara, segura, sin agredir a nadie.
Respuestas que produce	Respuestas que produce	Respuestas que produce
Provoca que las otras personas se enojen y hagan mal lo que se pide. Genera temor o resentimiento. Tal vez logre su objetivo, pero la mayoría de las veces terminará siendo rechazado u obedecido sin convicción.	Hace que las otras personas lo ignoren. Se llena de funciones o actividades que no desea. Lo que no desea, se repite constantemente y por tiempo indefinido. Es posible que busquen molestarle a propósito.	Las demás personas sienten que se les escucha y valora. Genera un ambiente de confianza. Puede obtener lo que quiere. Es tomado en cuenta. Evita malos entendidos. Algunas personas agradecen lo que se dice, porque lo hace con buena intención, e incluso puede beneficiar a quien escuche.
Recuerde	Recuerde	Recuerde
“Lo que se siembra se cosecha.”	“Al que no habla, Dios no lo oye.”	“Más vale una palabra a tiempo, que cien a destiempo.”

También recomienda preguntarse ¿Estoy siendo asertivo con mis hijas e hijos?

Recuerde que todos tenemos derechos y, el no respetarlos conduce a que la comunicación no sea asertiva y, por tanto, se produzcan dificultades, malos entendidos, enojos y tristezas. Todos tenemos derecho a:

- Decir “no”.
- Pedir ayuda.
- Opinar.
- Cambiar de opinión.

- Estar en desacuerdo.
- Decir lo que sentimos.
- Buscar lo que es conveniente para uno mismo.
- Pedir que se cumplan los acuerdos.

Para mantener una buena comunicación, tenga presente las siguientes ideas:

- a) Evite agredir.
- b) No calle lo que piensa o siente. Diga aquello que le parece bien y lo que le disgusta.
- c) Explique que todas las opiniones son importantes, por lo que es necesario contar con habilidades para expresarlas de manera respetuosa.
- d) Recuerde, todo se puede decir, pero hay formas, lugares y momentos para hacerlo.

6.6 Escucha activa.

Moreno K. (2012), recomienda escuchar activamente como una habilidad básica para desarrollar la empatía hacia las demás personas, para entender, comprender y dar sentido a lo que se oye.

La empatía como componente importante de la escucha activa, fomenta:

- a) Respeto por todas las formas de vida, opiniones, creencias, valores y prácticas, así como conciencia sobre la importancia del medio ambiente.
- b) Solidaridad como valor individual y social.
- c) Aceptación de la diferencia como un factor de crecimiento personal y social, y de convivencia pacífica.
- d) Tolerancia.
- e) Un comportamiento menos agresivo en las relaciones interpersonales.
- f) Mayor capacidad para establecer amistades.

La empatía, se expresa por medio de palabras, gestos y actitudes. A continuación, se presenta tabla con ejemplos de estas características.

Palabras	-Mostrar comprensión ante la situación o problema de las personas. -Ofrecer reconocimiento, motivación y apoyo. -Aceptar a las personas como es, evitando prejuicios, burlas o bromas.
Gestos	-Escuchar atentamente sin criticar. -Demostrar congruencia con los sentimientos de la persona. -Asentir con la cabeza después de escuchar una queja válida o justificada. -Mantener la ira o el enojo bajo control, si no está de acuerdo con el punto de vista de otra persona.
Actitudes	-Manifiestar simpatía y buenos deseos. -Esperar un mejor momento para señalar los defectos o expresar una crítica que podría tomarse a mal. -Mostrar sentidos del humor cuando la situación no sea grave. -Procurar no ser demasiado exigente o perfeccionista.

6.6.1 Recomendaciones para mejorar la escucha activa:

- a) Prestar atención y analizar la forma de escuchar en diferentes situaciones y con distintas personas.
- b) Observar con más interés a su interlocutor y tratar de comprender por qué presta mayor interés.
- c) Preguntar a otras personas qué opinan de su modo de escuchar.
- d) Poner atención a la persona que habla y darle claras muestras de ello: mírela frecuentemente a los ojos, asienta mediante gestos y expresiones verbales.
- e) Repetir los puntos clave de lo contado, así dará a entender que está comprendiendo.
- f) Evitar interrumpir, salvo para mostrar que atiende y para pedir aclaración si algo no queda claro.
- g) Hacer una lista de las principales dificultades surgidas al escuchar y elaborar un plan para corregirlas.
- h) Solicitar a las personas cercanas a usted que le llamen la atención cuando observen que está escuchando distraídamente.
- i) Observar con cuidado los hábitos de escucha de otras personas. Fíjese en ellas cuando le están prestando atención.
- j) Practicar. Puede escuchar conferencias grabadas y tratar de recordar después lo máximo posible. Evalúe sus resultados repitiendo la grabación y comprobando aquello que faltó memorizar. Las ventajas en la escucha activan.

6.6.2 Las ventajas en la escucha activa.

- a) Los adolescentes con mayores recursos o habilidades en escucha activa, podrán enfrenar con mayor éxito situaciones de riesgo relacionadas con consumo de drogas.
- b) Los padres con práctica en escucha activa, al observar a los adolescentes con quienes convive, podrá reforzar conductas que beneficien su salud, emociones, vínculos, derechos e integridad.
- c) Permite a los padres identificar deseos y necesidades de los adolescentes.
- d) Permite conectarse con los menores y adentrarse en su mundo.
- e) Ayuda a transmitir empatía y respeto.
- f) Facilita la comunicación, fortaleciendo la confianza.
- g) Permite entender, comprender y dar sentido a lo que se escucha.
- h) Es el mejor modo de mantener una conversación agradable.
- i) El adolescente se sentirá escuchado y comprendido.

6.6.3 Los obstáculos en la escucha activa.

- a) Hábitos no verbales: desviar la mirada, moverse demasiado o permanecer pasivo, apoyar la cabeza en las manos, descuidar la postura, perder el equilibrio y simetría del cuerpo, cubrirse demasiado tiempo el pecho o el vientre con los brazos, ocultar las manos, no respetar el espacio físico interpersonal, entre otras conductas.
- b) Actitudes impulsivas: hacer evaluaciones o emitir juicios críticos, dar consejos sin que se le solicite, tratar de contar una situación propia o una historia mejor que la que nos cuentan, preguntar selectivamente curioseando, hacer interpretaciones o malinterpretar las intenciones ajenas.

VII. Roles de familia.

La función más importante de asignar roles en la familia, es el brindar a sus miembros sentido de pertenencia y preparación para actuar en los contextos externos. Estos se asignan desde la primera infancia, un niño desde los dos o tres años puede cooperar en casa recogiendo sus juguetes. La autoestima se favorece al desarrollar un sentido de responsabilidad dentro de la familia. Satir V (1990).

Super y Harnes, 1986, Gauvin (1995) consideran la importancia de la contribución que hacen las familias al definir el estatus de un niño o de un adolescente, en donde existen metas y prácticas educativas diferentes a la infancia y la edad adulta. (Citado en Perinat A 2003).

Haley (1973), mencionan que la entrada en la adolescencia supone una reestructuración de las relaciones de pareja, pues el desarrollo de un hijo implica ir adaptando las normas y formas de relación a nuevas necesidades. El paso de la niñez a la adolescencia, los obliga a ceder poder, responsabilidad y las primeras demandas de autonomía pueden ser percibidas por los padres como amenaza de separación y un cambio en sus propias vidas, concentradas en el rol paterno/materno. (Citado en Perinat A 2003).

Minuchin (1974,1998), expresó que la familia tiende a alguna forma de estabilización a través de continuos esfuerzos que generalmente de manera implícita establecen sus componentes, a través de comportamientos regulares y previsibles, favoreciendo el acoplamiento mutuo. Citado en Eguiluz M. (2003).

Maturama y Varela (1990), mencionan que la familia se ve afectada por diversos eventos tanto externos (cambios socioculturales) como internos (encarcelamiento, despido laboral, muerte o ausencia definitiva) o las generadas por el desarrollo (entrada en la escuela, adolescencia). Cada uno de los miembros ha de ajustar su rol, de modo que los cambios permitan el mantenimiento de su organización. Citado en Perinat D. (2003.)

Minuchin (1983), refiere que es vital que las tareas y funciones de los padres sean específicos, tanto el esposo como la esposa eben ceder parte de su individualidad para lograr un sentido de pertenencia. Al relacionarse los hijos estos aprenden a experimentar relaciones con sus iguales, a lograr amigos y aliados, a guardar las apariencias cuando ceden y a obtener reconocimiento por sus habilidades. Este aprendizaje resultará significativo en el desarrollo posterior de la vida. Citado en Eguiluz M. (2003).

Carter y McGoldrick (1981, 1989), mencionan que la familia debe mostrar ajustes, reorganizando los papeles que cada un desempeña y adaptando las reglas a las edades de sus integrantes. Citado en Eguiluz M. (2003).

Polaino-Lorente y Martínez, 2003), mencionan que los roles son patrones de conducta por medio de los cuales la familia asigna a los individuos funciones familiares. El reto de la familia es cuidar de sus miembros, para lograrlo debe asignar nuevos roles a cada de sus miembros y hacer los ajustes obligados conforme el ciclo vital de la familia cambia. Quintero y González (1997). Citado en Eguiluz M. (2003).

VIII. Estilos de crianza.

Perinat A. (2003), menciona que la relación parental se establece desde la primera infancia y, a pesar de los cambios de reglas establecidas, habitualmente se mantiene el estilo educativo durante la adolescencia, con las virtudes y defectos que conlleva. La competencia de los padres para orientar el desarrollo de sus hijos depende de la presencia de dos importantes habilidades parentales:

- 1) la sensibilidad a las demandas y necesidades de sus hijos.
- 2) las exigencias o capacidad para orientar hacia metas evolutivas.

Algunas investigaciones longitudinales encuentran que muchos adolescentes que tienen padres que carecen de esas habilidades, poseen los más bajos niveles de competencia y el más alto nivel de problemas de conducta.

8.1 Estilo de crianza permisivo y sus efectos.

Perinat A. (2003), menciona que la presencia de sensibilidad y ausencia de exigencia definen un estilo permisivo. Algunas de las dificultades que experimentan los adolescentes criados bajo este tipo de pautas serían: Dificultad en la asunción de responsabilidad y la baja tolerancia a la frustración.

Aguilar E. (1988), identifica la crianza pasiva como una posición extremista, que puede ir en contra de los valores u objetivos que los padres se han propuesto lograr, provocando mucho dolor en el proceso de aprendizaje e interacción, a todos los involucrados.

Una posición extremista “pasiva”, los padres adoptan la estrategia general de permitir que su hijo haga prácticamente lo que desee. Esta posición es ineficaz para formar hábitos importantes en los hijos (auto-control o responsabilidad) afectando el bienestar de los padres, por requerir una atención constante de los hijos, esta tolerancia casi total no garantiza un buen resultado a corto o largo plazo.

A continuación se presenta tabla donde se puede observar el estilo de crianza permisivo o pasivo.

ESTILO DE CRIANZA PERMISIVO O PASIVO		
CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFFECTOS
<p>IDEAS AMBIGUAS: -Está en la edad, nada puede hacerse. -Se va a traumar o acomplejar. -El tiempo lo resolverá. -Así son los niños modernos. -Por ser niños se les debe permitir todo.</p> <p>NO CUESTIONA LA CALIDAD DE LA RELACION</p> <p>NO SABE COMO ACTUAR (por ejemplo, no sabe estimular lo positivo.</p> <p>NO ESTAR CONSCIENTES DE LOS PROPIOS DERECHOS COMO PADRES DE FAMILIA.</p> <p>Permitir violación a sus derechos de: Respeto, privacidad, diversión y descanso.</p> <p>-Busca sólo las "causas" de que sus hijos se comporten así pero no actúa.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ignorarlos a pesar de que ocurren cosas graves (pleito y golpes entre hermanos). 2. Dedicar 80% de su tiempo a ellos, 19% a su esposa(o) y 1% a usted. 3. No estimula aciertos ni contribuye al desarrollo. 4. Corrige débilmente y con temor. 5. Da explicaciones de por qué no se debe actuar así pero no da consejos más eficaces para ayudar al cambio. 6. Dedicar mucho tiempo a los hijos sin calidad. 7. Dar a sus hijos todo lo que quieran. 	<p>CORTO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ineficacia y permanencia del problema. -Violación de derechos de los padres, por sus hijos. <p>LARGO PLAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Resentimiento en los papás. -Ineficacia y permanencia del problema. -No desarrolla hábitos de autocontrol, responsabilidad y respeto. -Pérdida de motivación. -Bajo rendimiento. -Rechazo social por falta de habilidades sociales que los hijos pueden no aprender. -Los papás se sienten inefectivos e insatisfechos como educadores.

Lara V. (2005), considera que el estilo de crianza pasivo, implica la percepción de “que todo vale o nada importa”, no es necesario ajustarse a unas normas porque no existen, esta sensación puede conllevar consecuencias negativas para una persona que no ha aprendido a relacionarse en y con un orden establecido.

8.2 Estilo de crianza autoritario y sus efectos.

Perinat A. (2003), menciona que la ausencia de sensibilidad y presencia de exigencias define el estilo autoritario. Este estilo no favorece la autonomía y genera sentimientos de incompetencia en el adolescente.

Aguilar E. (1988), en la segunda posición extremista se puede adoptar la educación “Autoritaria”, donde se establece un ambiente demasiado controlado, exigente y castigador. Sólo lo perfecto está bien, el acierto es el deber, el error debe ser detectado y siempre corregido y, debe castigarse cualquier violación a las reglas por mínima que sea. En ocasiones sobreprotegen y tratan de hacer todo por sus hijos, negándoles el aprendizaje de la experiencia, los hijos son controlados a corto plazo, resultando el verdadero perdedor o víctima, a un alto costo para él y los involucrados.

En la siguiente tabla se presentan características y efectos del estilo de crianza autoritario.

ESTILO DE CRIANZA AUTORITARIO		
CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFFECTOS
-FILOSOFIA DEL DEBER LLEVADA AL EXTREMO. -No aprende de sus errores (no analiza las consecuencias de sus actos en el aprendizaje de sus hijos) -NO SABER COMO ACTUAR. Violar sus derechos de: -Decisión -Respeto -Individualidad	1. Papás pendientes de lo negativo. 2. Muchos castigos (hasta físicos) exagerados. 3. Establecer metas irreales para los hijos (siempre falta algo más) 4. No gozar de los aciertos. 5. Mencionar constantemente el “deber”. 6. Amenazar y atemorizar como estrategia para que su hijo cambie. 7. Decidir y hacer por ellos.	CORTO PLAZO -Violación de los derechos de los hijos. -El problema se corrige sólo mientras está presente el papá o la mamá. - Genera ansiedad y temor en el hijo. -Inseguridad en sí mismo. LARGO PLAZO -Resentimiento en el hijo. -El problema puede empeorar.

-Puede lograr el aprendizaje deseado, pero con mucho dolor e insatisfacción en el proceso.	8. Agredirlos, subestimarlos, compararlos con otros "mejores" etc.	-Depresión. -Pérdida de creatividad e iniciativa. -Agresividad. -Temor o angustia excesiva. -Inhibición.
--	--	--

Lara V. (2005), indica que un estilo rígido o autoritario, limita claramente una actitud cooperadora y participativa por parte de los miembros de la familia.

8.3 Estilo de crianza asertivo y sus efectos.

Perinat A. (2003), alude que la sensibilidad y exigencia definirán un estilo (asertivo) democrático, caracterizado por la capacidad para escuchar la demanda del hijo, adaptar las pautas educativas a sus necesidades y definir tareas evolutivas relevantes.

Las familias que crean un sistema de relaciones flexibles toleran y fomentan el desarrollo y, es más factible para el adolescente la afirmación de los criterios propios y la toma de decisiones. No es que las cosas sean muy llevaderas; también pueden darse periodos de melancolía, de rebeldía indiscriminada, de ansiedad... la diferencia es que ahora todo eso permite crecer, cambiar. Las dificultades, las crisis, son utilizadas precisamente al servicio del desarrollo, no como excusa para su bloqueo. La tarea de los padres estriba en que deben cooperar en la emancipación de sus hijos e hijas. Lo cual supone que estén dispuestos a perder poder, a dejar de ser imprescindibles, a cambiar su rol.

Aguilar E. (1988), recomienda a los padres tomar acciones para re-aprender o desaprender hábitos de muy diversa índole, para no caer en la desesperanza y, propone las siguientes opciones para cambiar y mejorar:

1. Estimule activamente un buen desarrollo, creando un ambiente positivo, donde el intercambio satisfactorio mutuo facilite y promueva la formación de hábitos favorables para nuestros hijos.

2. Actuar en congruencia con los principios que facilitan el proceso enseñanza-aprendizaje, en estos años del desarrollo, ya que lo que hagan o dejen de hacer determinará muchos aprendizajes en ellos que les pueden obstaculizar o favorecer.

8.3.1 Las características principales de este estilo son:

- a) Se identifica y descubre lo positivo.
- b) Se establecen reglas claras para el comportamiento en la familia.
- c) Existe congruencia entre valores, reglas y acciones.
- d) Se respetan los derechos humanos básicos en la familia.
- e) La comunicación favorece el respeto a los derechos de los miembros de la familia, es decir es asertiva.
- f) Las metas que se pretende alcanzar para el desarrollo de los hijos son realistas.

Lara V. (2000), refiere que una autoridad eficiente o asertiva sería aquella que permite a los miembros de la familia desarrollarse con libertad y de manera independiente, marcados por unos límites, pero recibiendo apoyo y valoración en su andadura.

8.4 Estilo de crianza circular y sus efectos.

Aguilar E. (1988), el estilo de crianza circular, es una combinación alternada de la crianza pasiva y la autoritaria, el padre se desplaza por periodos relativamente cortos de tiempo de un extremo a otro o viceversa, lo cual provoca descontrol, desconcierto, resentimiento y frustración.

A continuación, se presenta tabla del estilo de crianza circular.

ESTILO DE CRIANZA CIRCULAR		
CARACTERISTICAS	FORMA DE MANIFESTARSE	EFFECTOS
<p>NO SABE CORREGIR</p> <p>CREER EQUIVOCADAMENTE QUE CON UNA ADVERTENCIA O LECCION QUE SE DE AL HIJO, DEBE SER SUFICIENTE PARA CAMBIAR TODO HABITO.</p> <p>SENTIRSE CULPABLE POR CASTIGAR.</p> <p>CREER QUE EL HIJO DEBE DARSE CUENTA POR SI SOLO DE QUE ESTA COMETIENDO ERRORES</p>	<p>Las reglas y consecuencias que aplican los papás dependen del "humor del momento".</p> <p>NO SE ESTABLECEN REGLAS CLARAS.</p> <p>-Se tolera varias veces y después se castiga exageradamente dejando que la "gota derrame el vaso" nuevamente.</p> <p>-Función de "apaga-fuegos" se actúa correctivamente sólo cuando el hijo/a llega a tener un comportamiento molesto o peligroso, sin un plan congruente de acción.</p>	<p>CORTO PLAZO</p> <p>-Injusticias con los hijos.</p> <p>-Los hijos no saben a qué atenerse. Se crea desamparo y desconcierto.</p> <p>-Ansiedad.</p> <p>LARGO PLAZO</p> <p>-Pérdida de respeto a la autoridad parental.</p> <p>-Desconcierto, depresión y ambivalencia.</p> <p>-Los papás se sienten ineficaces e insatisfechos como educadores.</p>

IX. Propuesta del programa de Intervención para padres y/o madres y adolescentes.

9.1 Metodología del Programa.

El programa propuesto se enfoca principalmente en enseñar a los padres y adolescentes un entrenamiento en asertividad y habilidades sociales orientadas a mejorar la comunicación intrafamiliar para prevenir conductas de riesgo.

9.2 Objetivo General.

Promover el uso de asertividad en padres e hijos adolescentes, como una estrategia para la adquisición de herramientas que favorezcan la comunicación intrafamiliar y fomentar en los padres el uso de un estilo de crianza asertivo.

9.3 Objetivos Específicos.

- Ψ Que los padres y adolescentes concienticen la importancia de adquirir una conducta asertiva.
- Ψ Propiciar habilidades sociales en padres y adolescentes que permitan mejorar las relaciones interpersonales.
- Ψ Que padres y adolescentes aprendan a utilizar diferentes técnicas que permitan manejar el enojo, la tristeza y el miedo que suelen suscitarse en la vida cotidiana.
- Ψ Que los padres y adolescentes Concienticen la importancia que tiene la comunicación dentro del ámbito familiar.

9.4 Selección de Participantes.

El tipo de muestreo que se empleará será no probabilístico. De acuerdo con Fernández Baptista (2006), en las muestras de este tipo, también llamadas muestras dirigidas, la elección de los sujetos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de ciertas características especificadas

previamente por el investigador. Éste muestreo estará dirigido específicamente a 20 adolescentes con sus padres que soliciten servicio en el Centro Comunitario, cuya problemática está asociada a problemas de conducta, rendimiento y comportamiento escolar.

Los asistentes se seleccionarán de entre los pacientes que se anotan en la lista de espera para adolescentes que, el Centro Comunitario “Julián Mac Gregor Sánchez y Navarro”, tiene en recepción y cuyo motivo de consulta refiere problemas de conducta, rendimiento y comportamiento escolar.

9.5 Criterios de exclusión.

Se planea la uniformidad del grupo para un mejor control de las variables, a través de considerar que no haya participantes con: intentos previos de suicidio, y/o con los siguientes trastornos: psicosis, del lenguaje, demenciales, depresión mayor y participantes cuya problemática no esté asociada con problemas de conducta, rendimiento y comportamiento escolar.

9.6 Tipo de estudio.

Será un estudio de tipo correlacional de acuerdo con la clasificación de Dankhe (1986) ya que tiene como propósito conocer el comportamiento de una variable (programa de intervención) en relación a otras variables (asertividad).

9.7 Diseño de la investigación.

El presente estudio pretende realizar un pre-experimento de tipo preprueba-posprueba con un solo grupo, que se diagrama de la siguiente manera:

G O1 X O2

- Ψ G. Grupo de sujetos.
- Ψ X. Tratamiento, estímulo o condición experimental (presencia de algún nivel o modalidad de la variable independiente).
- Ψ O. Una Medición de los sujetos de un grupo (prueba, cuestionario, inventario). Si aparece antes del estímulo o tratamiento, se trata de una pre-prueba (previa al tratamiento). Si aparece después del estímulo se trata de una post-prueba (posterior al tratamiento)

9.8 Instrumentos.

Finalmente se considera importante, evaluar de manera concreta más allá de los testimonios de los de los padres y adolescentes, para lo cual se sugiere la aplicación previa al taller y posterior al mismo del instrumento “Habilidades para la Vida” (Kenneth, Cruz, Reyes-Lagunes). En la Parte I de este instrumento se evalúa asertividad que cuenta 20 reactivos que nos serán útiles para identificar los puntos primordiales para trabajar en el taller. Esta evaluación nos permitiría observar la eficacia del programa.

9.9 Escenario.

El Centro Comunitario “Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro”, forma parte de la Coordinación de los Centros de Servicios a la Comunidad Universitaria y al Sector Social, y desde hace 30 años es un escenario importante donde los estudiantes de la Facultad de Psicología tienen la oportunidad de desarrollar y consolidar sus habilidades profesionales en un espacio concreto a través del servicio que se presta a la comunidad.

Así el manual Institucional del Centro Comunitario “Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro”, enfatiza dos objetivos:

1. Profesionalización de los estudiantes de licenciatura y posgrado, para lo cual se han creado diversos programas de formación en la práctica, servicio

social, tesis y residencia de maestría, ofreciendo no sólo los aspectos teóricos sino también proporcionando un área para la práctica profesional.

2. Servicio a la comunidad, para lo cual se diseñan programas preventivos y de intervención con niños/as, adolescentes, mujeres y hombres adultos y personas de la tercera edad.

El servicio que se ofrece a la comunidad se enfoca en dos niveles: 1) en la prevención y 2) en el tratamiento. En lo concerniente al aspecto de la prevención, el Centro Comunitario realiza diversas actividades como talleres, conferencias, grupos de reflexión, pláticas informativas y ciclos de cine-debate. En tanto, lo que respecta al tratamiento, el centro cuenta con académicos de distintas orientaciones clínicas y formas de trabajo, así como también con las residencias de maestría, lo cual permite ofrecer servicios de tratamiento diversos enfocados a distintas poblaciones, desde infantes hasta adultos/as mayores, englobando la terapia individual, terapia de pareja, terapia familiar y terapia grupal dirigido a todos los grupos etarios.

Se consideran necesarios los siguientes recursos materiales:

- Sala equipada con sillas individuales y móviles, pizarra, etc.
- Soporte audiovisual, video y monitor.
- Hojas de evaluación.

9.10 Procedimiento

Para fines del taller dado se elaboraran cartas descriptivas considerando su relación con lo teórico, en las cuales se detallan dinámicas grupales que permiten que los participantes se involucren en las distintas temáticas de manera activa.

También se diseñan trípticos y folletos con la información dada en cada sesión con la finalidad de que los participantes fortalezcan lo trabajado en la sesión en casa e incluso puedan compartir lo aprendido con otros integrantes de la familia.

Para la explicación de los temas se utilizarán diversas dinámicas, algunas de índole vivencial (tales como roll playing, juegos, ejercicios de sensibilización, etc.) y en otras se entregarán copias de formatos específicos donde los asistentes escriben o dibujan determinadas instrucciones, para lo cual es necesario un salón amplio, pizarrón, plumones, borrador, plumas, colores, cartulinas, plastilina, revistas.

9.11 Análisis de resultados

Para el análisis de resultados se aplicará una prueba estadística no paramétrica Wilcoxon para significancia de cambios, con la finalidad de realizar las comparaciones antes y después del tratamiento y la prueba de correlaciones de rho de spearman para realizar el análisis de la relación entre variables.

Se utilizará el análisis de porcentajes para la descripción de las variables socio demográficas.

X. Discusión y conclusión.

La propuesta de este trabajo es sensibilizar a los padres de familia y adolescentes, en la conveniencia de adoptar una comunicación asertiva.

El término de conducta asertiva según Wolpe (1958), quien utilizó por primera vez el término de “Conducta Asertiva”, que llegaría a ser sinónimo de habilidades sociales.

“La conducta socialmente habilidosa es un 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” (Caballo V. 1986)

Se considera a las habilidades sociales, como recursos indispensables para relacionarnos con los demás, realizar amistades y desarrollar redes sociales, trabajar en equipo, prestar servicios profesionales de calidad. También se hace referencia a realizar una mayor utilización de las mismas con el fin de afrontar las nuevas demandas de la globalización. (Gil y León 1998)

El entrenamiento en habilidades sociales, protege a los adolescentes, permitiéndoles desarrollar vínculos familiares más sólidos, un desempeño escolar exitoso y aptitudes para afrontar circunstancias de vida adversas, reduciendo el impacto de factores de riesgo como son consumo de drogas, prevención de embarazo adolescente, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y prevención de violencia. La inclusión de los padres para recibir información y entrenamiento, les permitirá afrontar este periodo evolutivo con herramientas para fomentar un acercamiento más afectivo con sus adolescentes. (Moreno 2012).

La asertividad promueve la dignidad y el autorespeto en un plano de igualdad con los demás favoreciendo la autoestima al ser directo, ser honesto, tener control

emocional, saber decir, saber escuchar, ser positivo y lenguaje no verbal apropiado. (Aguilar (1987).

La importancia de aprender el uso de asertividad permite distinguirla de otros tipos de conducta como son el agresivo y el no asertivo. Esto permitirá a los padres identificar las enseñanzas que están dando a sus hijos y cómo los están preparando para su futuro. Al adoptar una conducta asertiva estarán formando adultos independientes y responsables de sus actos. (Aguilar 1987)

Susan Mackey (1996) subraya la necesidad de fortalecer la relación entre padres y adolescentes.

“Creo que un vínculo seguro con los padres puede reducir la influencia de los pares y, en consecuencia, aumentar la probabilidad de que el adolescente se adapte a los límites parentales. Así mismo creo que este vínculo seguro permite a los padres sentirse más tranquilos ante las exteriorizaciones habituales características de los adolescentes, y menos proclives a reaccionar en forma exagerada. Como sienten que tienen un buen vínculo con sus hijos, tienen mayor confianza de que acudirán a ellos en situaciones que no sepan cómo manejar. Citado en Micucci (2009).

Flores (1989), hace hincapié en la importancia de entrenar en asertividad a los mexicanos ante la globalización, a través de la autoafirmación y la autoeficacia que los hará conscientes de su capacidad para competir con personal extranjero.

El tener una conducta asertiva permite a los padres y adolescentes, ser empáticos y tener afinidad, lo que les permite comunicarse asertivamente.

La comunicación familiar influye en la conducta de cada individuo dentro de la familia y define como se relacionan, respetando las características propias de cada uno de sus miembros y fomentando su autonomía, en un clima de seguridad y confianza, donde la comunicación es clara, directa sin ambigüedades o dobles

mensajes. Favoreciendo la expresión de la personalidad de cada individuo, reforzándola y no limitándola. (Lara 2005)

La comunicación asertiva favorece la solución de conflictos a través del diálogo y el establecimiento de vínculos positivos (OMS 2011). Cuando una persona no cuenta con habilidades de comunicación puede sentirse aislada, frustrada y poco valiosa y tendrá menos probabilidades de integrarse a un grupo. (Moreno 2012).

El motivo que me llevo a proponer este programa, es que en mí experiencia personal al trabajar con grupos formados por padres y/ o madres y adolescentes, me he dado cuenta que los problemas subyacentes a los problemas que reportan los padres y/o madres de familia, muchos de ellos son características normales de la adolescencia, y cuando realmente existe una problemática es a causa de un déficit en asertividad, principalmente en comunicación. Este déficit no les permite guiar de una manera adecuada a sus adolescentes.

ANEXOS

ANEXO 1
Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 1 Objetivo(s) de la sesión: Introducción general al taller y recopilación de información de los participantes.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Ayudar a los miembros de un grupo recién integrado a adquirir confianza, para desarrollos ulteriores.	Presentación cruzada en primera persona.	Se da la bienvenida. Se les solicita su participación en la siguiente dinámica: INSTRUCCIONES ESPECIFICAS: VER ANEXO 2.	Tarjetas de cartoncillo media carta. Rotafolio. Plumones para todos los participantes.	45 minutos.
Ficha de Admisión	La recopilación de datos familiares.	Orientación en el llenado del formato.	Apoyar guiando a las personas que lo requieran.	Formatos impresos.	20 minutos
Consentimiento o Informado para Usuarios/as	Que conozcan la forma de trabajo e implicaciones de la terapia que en el Centro Comunitario "Dr. Julián Mac Gregor y Sánchez Navarro" está usted por iniciar en caso de que esté de acuerdo.	Lectura del contenido del formato impreso.	Lectura del formato y aclaraciones pertinentes.	Formatos impresos.	20 minutos
Adolescencia	Presentar los cambios biopsicosociales entre la pubertad y la adolescencia.	Compartir de manera grupal.	Se llevará a cabo con la participación del grupo: Se invitará a los participantes a pasar al pizarrón, en donde anotarán los cambios que han observado o saben que ocurren entre la pubertad y la adolescencia. VER ANEXO 3.	Pizarrón y marcadores.	20 minutos.
Relajación	Implementar ejercicio de relajación.	Respiración diafragmática.	VER ANEXO 4.		20 minutos
Cierre de Sesión	Retroalimentación	Invitación	Expresen sus comentarios A la siguiente sesión con el tema de Asertividad. Entrega de guía/relajación.	Formato impreso.	05 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 2 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a los padres de familia y adolescentes respecto a la importancia de practicar una conducta asertiva.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y aceptación.	Saludo	Saludo de bienvenida y preguntar como estuvo su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez al taller. Solicitarles que compartan sus experiencias de la sesión anterior.		10 minutos
Asertividad	Conocer las diferencias entre conducta pasiva, agresiva y asertiva.	Roll-playing	El instructor comparte las instrucciones para llevar a cabo la dinámica: VER ANEXO 5. CARACTERISTICA DE ESTAS CONDUCTAS: VER ANEXO 6. SE HACE HINCAPIE SOBRE EL USO CIRCULAR DE PASIVO-AGRESIVO. REFLEXION: Respecto a cómo se sintieron usando la conducta asertiva.	Formatos impresos	60 minutos
		Definición del concepto de Asertividad	VER ANEXO 7	Exposición oral	10 minutos
		Utilidad de la conducta asertiva.	VER ANEXO 8.		
	Distinguir las frases asertivas de las que no los son.		Piensa rápido y habla claro VER ANEXO 9	Pizarrón, marcadores, premios.	20 minutos
Cierre de Sesión	Retroalimentación		Solicitar comentarios a los participantes respecto a la sesión.		10 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 3 Objetivo(s) de la sesión: Reafirmar lo presentado en la sesión 2-Asertividad, practicando técnicas asertivas.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y aceptación.	Saludo	Saludo de bienvenida y preguntar cómo estuvo su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez al taller		10 minutos
Asertividad	Repaso ¿Qué es la asertividad?	Resumen de conductas asertivas, no asertivas y agresivas.	Se expondrá a manera de repaso las conductas asertivas, no asertivas y agresivas. VER ANEXO 6.	Rotafolio	20 minutos
Técnicas Asertivas	Aprender a hablar en primera persona, usando la palabra "yo". Asumir la responsabilidad de nuestros actos usando la palabra "yo". Aprender a expresar los deseos, sentimientos y pensamientos propios usando la palabra "yo".	Ejercicio usando la palabra "yo"	VER ANEXO 10.	Cualquier recipiente cóncavo donde poner papeles; pizarrón, marcadores. Frases con peticiones vagas escritas en papeles que se habrán recortado y doblado con anterioridad.	20 minutos
	Técnicas Asertivas	Roll-playing/práctica de Técnicas Asertivas	1) Formar equipos de 3 ó 4 integrantes. 2) Solicitar que cada equipo se ponga un nombre. 3) Asignar 10 minutos para que acuerden la presentación de la técnica asertiva que les correspondió. VER ANEXO 11.	Formatos impresos	30 minutos
Derechos asertivos	Sensibilizar que los derechos asertivos nos permiten ser mejores personas y que tenemos que	Lectura de nuestros derechos asertivos.	Se invita a los participantes a participar en la lectura de nuestros derechos asertivos. VER ANEXO 12.	Formato impreso	20 minutos

	poner en práctica con nosotros mismos y con los demás.		Reflexionara respecto a los derechos asertivos. ¿Cómo los ponerlos en práctica de aquí en adelante?		
Cierre de Sesión	Retroalimentación y entrega de tríptico	Conclusiones	Solicitar a los participantes sus comentarios o dudas sobre la sesión. Anunciar el tema de la siguiente sesión.	Formato impreso	20 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Entrenamiento en el manejo de emociones, identificando situación, pensamientos, emociones y conductas como ansiedad, enojo y tristeza y como validar nuestros pensamientos para llevar a cabo un cambio realista y positivo de éstos

Sesión: 4

Objetivo(s) de la sesión: _____

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y aceptación.	Saludo	Saludo de bienvenida y preguntar cómo estuvo su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez al taller. Solicitar comentarios respecto a la práctica de lo Expuesto en la sesión anterior.		20 minutos
Ejercicio de sensibilización	Sensibilizar respecto a la influencia que tiene el pensamiento en nuestras emociones y conducta.	Relajación.	VER ANEXO 13. •Reflexionar respecto a la actividad. Enfatizando el efecto de los pensamientos en nuestras emociones y conductas.		20 minutos
Emociones y Entrenamiento en restructuración cognitiva.	Conocer nuestras emociones negativas más comunes en nuestra vida cotidiana.	Dinámica grupal.	VER ANEXO 14.	Pizarrón, crayones y Formato impreso.	60 minutos
Ejercitar el cambio de pensamientos negativos a positivos	Aumentar la habilidad en la modificación de pensamientos	Ejercicio individual.	Los integrantes del grupo recibirán una hoja de ejercicios de opción múltiple en la que tendrán que relacionar pensamientos negativos con una opción más adaptativa del mismo. Cuadro de ejercicios de opción múltiple impreso en papel. COMPARTIR RESULTADOS GRUPALMENTE.	10'	

1 - d	6 - e
2 - a	7 - i
3 - f	8 - g
4 - b	9 - c
5 - j	10 - h

Cierre de Sesión	Retroalimentación y entrega de tríptico	Conclusiones	Solicitar a los participantes sus comentarios o dudas sobre la sesión. Anunciar el tema de la próxima sesión.	Formato impreso	10 minutos
------------------	---	--------------	---	-----------------	------------

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 5 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a los participantes respecto a la influencia del pensamiento en nuestras emociones y conducta, y continuaremos con entrenamiento en la distinción entre ideas racionales e irracionales.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y aceptación.	Saludo	Saludo de bienvenida y preguntar cómo estuvo su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez al taller.		20 minutos
Reestructuración Cognitiva	Repaso de la sesión anterior	Preguntar por sus auto-registros de la semana	Desarrollar en el pizarrón un ejemplo de alguno de las participantes.		20 minutos
Ideas racionales e irracionales.	Sensibilizar respecto a la influencia que tienen las ideas irracionales en nuestras emociones y conductas	Auto- registro de creencias.	Los participantes identificarán creencias racionales e irracionales. En el pizarrón escribir el modelo A-B-C-D-E. Mostrar ejemplos que permitan comprender el modelo. •Solicitar a los participantes auto-registren eventos, creencias, emociones, conductas y cómo pueden efectuar cambios en sus creencias. Enfatizando el efecto de nuestras creencias en nuestras emociones y conductas.	Formatos impresos	50 minutos
Dinámica de ideas racionales e irracionales.	Sensibilizar a los participantes respecto a que no son las situaciones las que nos afectan emocionalmente, sino nuestras las creencias.	Grupal.	Se repartirán tarjetas de color AZUL con creencias racionales y ROJAS con creencias irracionales y, se irán anotando en un rota-folio e iremos emparejándolas, con el propósito de hacernos conscientes de la inconveniencia de seguir manteniendo ideas irracionales.	Tarjetas de colores.	20 minutos
Cierre de Sesión	Retroalimentación y entrega de tríptico	Conclusiones	Solicitar a los participantes sus comentarios o dudas sobre la sesión.	Formato impreso	10 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 6 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a los participantes respecto a la AUTOESTIMA: El autoconocimiento de sí mismos, para mejorar nuestro autoconcepto y por consiguiente auto-valorarnos, auto-respetarnos, para el incremento de nuestra autoestima

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente de confianza en el grupo.	Saludo	Saludo de bienvenida y solicitud de comentarios sobre su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez.		10 minutos
AUTOESTIMA	Sensibilizar a los integrantes respecto a la importancia del autoconocimiento.	Identificar nuestras habilidades y defectos.	Identificar nuestras habilidades y defectos y como transformar los que son susceptibles de cambio: VER ANEXO 15. <ul style="list-style-type: none"> •Comentar en grupo, cómo se sintieron, si les fue fácil o difícil el escribir y comprometerse a hacer transformaciones de sus defectos. •Qué observaron respecto a sus habilidades y defectos. •Si se dieron cuenta de que tienen más habilidades de las que pensaban. 	Papelitos de colores, formato impreso y plumas.	30 minutos
	Compartir el concepto y la escalera de autoestima.	Presentación oral.	<ul style="list-style-type: none"> •Se solicitarán comentarios a los asistentes respecto al tema: ¿Qué es la autoestima? VER ANEXO 16	Plumones y pizarrón.	30 minutos
Reconocimiento de logros.	Sensibilizar a los participantes respecto a sus propias capacidades.	Dibujo del árbol de logros.	VER ANEXO 17.	Hojas blancas y lápices y colores.	20 minutos
Demostrar afecto.	Propiciar el intercambio de afecto.	Ronda de caricias.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agrupar a los participantes por familia. 2. Se les solicitará que durante cinco minutos los padres expresen caricias positivas, tanto verbales como físicas de manera positiva. 3. Invertir los papeles del punto 2. 4. Reflexionar respecto a la dinámica. 		20 minutos
Cierre de Sesión	Retroalimentación	Invitación	Expresen sus comentarios Anunciar la siguiente sesión.		10 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 7 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a los participantes respecto a la AUTOESTIMA: El autoconocimiento de sí mismos, para mejorar nuestro autoconcepto y por consiguiente auto-valorarnos, auto-respetarnos, para el incremento de nuestra autoestima

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Crear un ambiente de confianza en el grupo.	Saludo.	Saludo de bienvenida y solicitud de comentarios sobre su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez.		10 minutos
AUTOESTIMA	Repaso de la sesión anterior	Participación grupal.	Se solicitará a los participantes de la sesión anterior que compartan con los nuevos asistentes lo que recuerden de la sesión anterior. Se complementará la información y se llevará a cabo la siguiente dinámica 1. Se le entregara a cada al integrante del grupo una hoja de papel donde ponga las frases: Yo soy..... Yo no soy..... Me gustaría ser..... Que puedo hacer para lograrlo..... Se comparten ideas y se reflexiona sobre qué puedo hacer para lograr lo que quiero, desde lo que se de mí.		30 minutos
	Compartir el concepto y la escalera de autoestima.	Presentación oral.	VER ANEXO 16.	Plumones y pizarrón.	30 minutos
Reconocimiento de logros.	Sensibilizar a los participantes respecto a sus propias capacidades.	Dibujo del árbol de logros.	VER ANEXO 16.	Hojas blancas y lápices y colores.	20 minutos
Demostrar afecto.	Propiciar el intercambio de afecto.	Ronda de caricias.	1. Agrupar a los participantes por familia. 2. Se les solicitará que durante cinco los minutos los padres expresen caricias positivas, tanto verbales como físicas de manera positiva. 3. Invertir los papeles del punto 2. 4. Reflexionar respecto a la dinámica.		20 minutos
Cierre de Sesión	Retroalimentación	Invitación	Expresen sus comentarios Anunciar la siguiente sesión.		10 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 8 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a los participantes respecto a la importancia de su comunicación en sus relaciones intrafamiliares

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y aceptación.	Saludo	Saludo de bienvenida y preguntar cómo estuvo su semana, presentación de los integrantes que asisten por primera vez al taller. Solicitarles a los participantes que compartan con los nuevos integrantes lo expuesto en sesiones anteriores o que comenten algo novedoso e interesante que hayan hecho durante la semana.		20 minutos
Ejercicio de sensibilización	Sensibilizar respecto a la influencia que tiene la manera en que nos comunicamos en nuestras relaciones intrafamiliares.	Aplicación del Test de Escucha Activa.	Entregar a los participantes el test de escucha activa para que lo contesten. Evaluar conforme a las indicaciones dadas. Una vez realizada la evaluación interpretar los resultados, para la identificación de cómo estoy escuchando a los otros. ANEXO18. Una vez realizada la evaluación proporcionar una retroalimentación, basándonos en los cuatro aspectos que se revisan en el test: 1) escuchamos sin interrumpir, 2) escucho prestando atención, 3) escucho más allá de las palabras y 4) escucho incentivando o motivando al otro a profundizar.	Formatos y bolígrafos	40 minutos
Patrones negativos de la escucha.	Identificar los patrones negativos de escucha que impiden una comunicación efectiva.	Dinámica roll playing,	VER ANEXO 19. Preguntarles a los participantes. ¿De qué se dieron cuenta? ¿Cuál fue la actitud del emisor y el receptor? Haremos un análisis de cada uno de los patrones.	Recipiente, impresiones escritas de los patrones.	30 minutos
Escucha Activa: La base de la	Sensibilizar respecto a la importancia que tiene la escucha	Definición de Escucha activa y sus procesos.	¿QUE ES LA ESCUCHA ACTIVA? La escucha activa se focaliza intencionalmente en la persona que uno escucha, ya sea en un grupo o sólo dos personas, para comprender lo que se está diciendo. Como oyente, debería ser capaz de repetir en sus propias palabras lo que la otra	Pizarrón y marcadores.	20 minutos

comunicación Afectiva.	activa en la comunicación intrafamiliar.		persona haya dicho. Esto no implica estar de acuerdo con lo que el otro está diciendo, sino comprender lo que se dice. VER ANEXO 20.		
Cierre de Sesión	Retroalimentación y entrega de tríptico	Conclusiones	Solicitar a los participantes sus comentarios o dudas sobre la sesión.	Formato impreso	10 minutos

Vivas, Mireya; Gallego, Domingo J; González, Belkis (2007). Educar las emociones. Madrid: Dickinson (EN ESTE LIBRO ESTÁ LO DE LOS PATRONES NEGATIVOS DE ESCUCHA) Viñuela, Alfons M. (2011). Vender desde el corazón. Barcelona: Profit. (EN ESTE LIBRO TOME LO DEL TEST DE ESCUCHA ACTIVA).
<http://www.visionholistica.com/materiales/test-escucha-activa> (2007)

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 9 Objetivo(s) de la sesión: Sensibilizar a padres, madres y adolescentes respecto a los roles que ejercemos en la familia y la importancia que tiene el estilo de crianza para ejercer una autoridad apropiada.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Saludo inicial	Propiciar un clima de confianza en el grupo.	Saludo.	Saludo de bienvenida y presentación de los nuevos asistentes que llegan al taller. Presentación del equipo de trabajo. Recordarles a los asistentes el tema de la sesión anterior y mencionarles el tema de esta sesión.		20'
Actividad. Explicación teórica	Sensibilizar respecto a los roles que viven cada integrante de la familia.	Lluvia de ideas sobre los roles en la familia.	Realizar lluvia de ideas respecto a los roles que tienen los adolescentes y padres de familia y escribir las distintas opiniones. Aclarar a los participantes que cada miembro de la familia tiene un rol, y que este conlleva obligaciones y deberes. Aclarar por qué a cada miembro de la familia se le atribuyen distintos roles a la vez. Ejemplo: Madre- Esposa Madre- Compañera Hijo-Hermano Hijo-Estudiante Hijo-Amigo		20'
Dinámica	Reflexionar sobre el tipo de autoridad que se ejerce en la familia.	Roll playing	Dramatizar los estilos de crianza: VER ANEXO 21		60'
Cierre de la sesión	Reflexionar sobre lo visto en la sesión.		Hacer una recapitulación de lo visto en la sesión. Solicitar opiniones de lo que se llevan de la sesión, de que se dieron cuenta y como se van.		20'

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Propiciar en padres de familia y adolescentes, la adquisición habilidades que favorezcan la creación de reglas en casa y negociación para la resolución de conflictos en familia.

Sesión: _____ 10 Objetivo(s) de la sesión: _____

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Propiciar un clima de confianza y seguridad.	Saludo.	Brindar la bienvenida al grupo. • Se pregunta a los participantes que asistieron a la sesión anterior como les fue en la semana. • Si hay participantes de primera vez solicitar que se presenten y expresen qué los motiva a incorporarse en el taller.		10'
Reglas en familia.	Sensibilizar a los participantes respecto al concepto de reglas en casa.	Reflexionar en grupo el concepto de regla en casa.	1) Formar tríos y dar hojas blancas y solicitar que dibujen lo que consideren una regla. 2) Compartir su dibujo y explicación.	Hojas blancas y Plumones	15'
¿Qué son las reglas y para que nos sirven?	Aclarar los conceptos relacionados con el tema y su importancia que tienen en la convivencia familiar.	Exposición oral.	VER ANEXO 22.	Pizarrón y marcadores.	20 minutos
NEGOCIACION	Concientizar a los participantes que implica NEGOCIAR.	Reflexión.	VER ANEXO 23.		10'
	Sensibilizar al grupo respecto a conceptos básicos de lo que implica negociar.	Ofrecer la información suficiente para que se comprenda qué es la NEGOCIACIÓN	VER ANEXO 24.		
	Conocer los componentes para llevar a cabo la negociación.	Presentación oral.	¿CÓMO SE LLEVA A CABO EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN? VER ANEXO 25.	Pizarrón y marcadores.	20'

			¿QUÉ SE HACE SI NO SE RESPETAN LOS ACUERDOS? VER ANEXO 26.		10'
Proceso de la negociación.	Poner en práctica los componentes para la negociación de un conflicto que haya en casa..	Aprendiendo a negociar.	Los participantes harán grupos con sus respectivas familiar. Solicitar que piensen en un conflicto que haya en casa que no han podido dar solución. Motivar a los participantes a utilizar el estilo de afrontamiento GANAR-GANAR. Propiciar que se utilice el proceso de la NEGOCIACIÓN para llegar a la solución del conflicto.	Formato impreso	30'
Cierre de Sesión	Retroalimentación	Invitación	Expresen sus comentarios Anunciar la siguiente sesión.		5'

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 11 Objetivo(s) de la sesión: Conocer y practicar la técnica de solución de problemas. Sensibilizar a padres y adolescentes respecto a la importancia de tener planes para alcanzar metas en la vida.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Proporcionar un clima de confianza en el grupo.	Saludo.	Se pregunta a los participantes que asistieron a la sesión anterior como les fue en la semana. Si hay participantes de primera vez solicitar que se presente y expresen que los motivo a incorporarse al taller.	Un salón amplio e iluminado y sillas necesarias.	10 minutos.
Solución de problemas	Sensibilizar al grupo respecto a cómo soluciona problemas en la vida cotidiana.	Presentación oral.	VER ANEXO 27		20 minutos
Técnica de solución de problemas.	Conocer los pasos necesarios para solución de problemas.	Práctica de la solución de problemas.	Pedir a los participantes que piensen en un problema que tengan o hayan tenido recientemente. VER ANEXO 28 ●Compartir con el grupo su experiencia.	Formatos impresos.	40 minutos
Proyecto de vida.	Sensibilizar respecto a la importancia que tiene que se tengan metas en vida.		“Mí escalera hacia la meta”. VER ANEXO 29.	Formatos impresos.	40 minutos
“Mi escalera hacia la meta.”	Sensibilizar al grupo para que identifiquen sus metas.	Ejercicio individual de “Mi escalera hacia la meta.”	Entregar al grupo el siguiente formato: “Mí escalera hacia la meta” VER ANEXO 30.		
Cierre del tema	Retroalimentación	Solicitar sus comentarios sobre la presente sesión.	Expresen sus comentarios Entrega de tríptico.	Tríptico de solución de problemas y proyecto de vida.	10 minutos

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Sesión: 12. Sexualidad en la adolescencia. Objetivo(s) de la sesión: Concientizar a padres, madres y adolescentes la importancia de adquirir conocimientos sobre la sexualidad en el
adolescencia.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Saludo inicial.	Propiciar un clima de confianza con el grupo.	Saludo.	Preguntar a los integrantes del grupo cómo están. Si hay integrantes nuevos, preguntarles que les motivó a integrarse al taller.		5'
Conceptos básicos.	Dar a conocer definiciones de conceptos principales sobre la sexualidad.	Grupal.	Interactuar y explicar los siguientes conceptos. VER ANEXO 31.	Plumones para pizarrón. Un pizarrón blanco.	20'
Cambios sexuales secundarios.	Describir las características fisiológicas, en hombre y mujeres que se suscitan en la pubertad.	“¿Qué hay de nuevo en mi cuerpo?”	Explicar los caracteres sexuales primarios. Conformar dos equipos. VER ANEXO 32. El equipo ganador será el q tenga el mayor número de aciertos o cambios escritos.	Dos pliegos de papel bond. Plumones.	20'
Establecimiento de límites en el cuerpo.	Reflexionar que hay zonas del cuerpo que no permitimos que sean tocadas por personas con quienes no tenemos un contacto más íntimo.	2. “¿Qué y qué no y quién puede tocar?”	VER ANEXO 33.	Hojas de colores.	15'
Métodos anticonceptivos.	Concientizar al grupo sobre la existencia de métodos anticonceptivos y su uso.	3. “¿Qué han hecho para protegerme?... ¿y de qué me protegen?”	VER ANEXO 34.	Hojas de colores. 4 plumones para pizarrón de diferente color Masking tape	30'

Embarazo en la adolescencia.	Sensibilizar a padres y adolescentes sobre la responsabilidad de un embarazo en la adolescencia.	4. "¿Y ahora qué hago?"	Hacer un bebé para cada familia. Tanto adolescentes como padres deberá actuar un embarazo prematuro, las acciones, actividades, conductas, etc. que cambiarían con un bebé en la familia.		25'
Cierre de sesión.	Reflexionar sobre lo visto y aprendido en la sesión.		Reproducir la canción "No basta". Solicitar a los participantes de qué se dan cuenta, cómo actúan ante los conflictos, qué tiene que ver todo esto con su vida familiar, qué se llevan de la sesión.		5'

Carta descriptiva / Actividad de prevención

Objetivo(s) de la sesión:

Sensibilizar a padres y adolescentes sobre la importancia del conocimiento de las drogas en la familia.

Sesión 13.

Tema	Objetivo	Actividades/Técnicas didácticas	Descripción/procedimiento	Materiales	Tiempo
Saludo inicial.	Propiciar un clima de confianza con el grupo.	Saludo.	Preguntar a los integrantes del grupo cómo están. Si hay integrantes nuevos, preguntarles que les motivó a integrarse al taller.		5'
Definición de droga.	Crear una definición de droga, por medio del trabajo en equipo.	¿Qué entiendo por droga?	Se divide al grupo en 3 o 4 equipos. Repartir una historieta referente a los efectos de las drogas a cada equipo. Cada equipo leerá su historieta y en un papel bond escribirán su propia definición de droga.	Papel bond. Hojas blancas. Plumones.	20'
Clasificación de las drogas.	Conocer las diversas clasificaciones de las drogas.	Cada quién en su lugar.	Se pegarán 4 títulos en el pizarrón indicando las clasificaciones de las drogas. Los mismos equipos de la actividad anterior tomarán los papeles pegados en las paredes del salón y los colocarán en la clasificación correspondiente. Se analizará con ellos el acomodo de las drogas.	Hojas de colores. Masking.	15'
Factores de protección.	Conocer que factores pueden evitar el consumo de drogas.	Cuidando mi pastel.	Explicar qué es un factor de protección. Darle a cada participante un dibujo de un pastel cortado en rebanadas. Poner en cada rebanada un factor que proteja a sus hijos de las drogas. Simbolizando el pastel, a sus hijos. Se pegarán el pastel en el pecho y cada quien podrá ver el pastel de sus compañeros.	Hojas impresas. Masking. Plumas.	20'
Factores de riesgo.	Conocer que factores pueden propiciar el consumo de drogas.	¿Qué nos salió mal?	Se darán 5 papeles de colores a cada participante, en cada papel se escribirán factores que propicien el consumo de drogas en sus hijos. Los papeles los pegarán en el pizarrón. Al final se verá cual es el factor que es más considerado y se hará un análisis.	Hojas de colores. Masking. Plumones.	20'

Niveles de consumo.	Conocer las diferentes etapas de un consumo de drogas.	¿Cómo vamos?	Explicar a los participantes que es el uso moderado, abuso y dependencia. Organizar 3 equipos, para realizar un rollplaying. Un equipo representará el uso moderado, otro equipo representará el abuso y por último un equipo representará la dependencia. Se analizará cómo actuaron y que pueden hacer y a donde acudir.		10'
Tomando decisiones.	Analizar cómo se puede llegar a un consumo de drogas.	Yo lo elegí así.	Se repartirá la mitad de una hoja a cada participante. Instrucción: "escribe en esta media hoja, ¿cómo te ves dentro de cinco años?" Cada quien leerá lo que escribió y se analizará la importancia de las decisiones para un consumo de drogas o cualquier otra circunstancia.	Hojas blancas. Plumas.	25'
Cierre de sesión.	Reflexionar sobre lo visto y aprendido en la sesión.		Solicitar opiniones de que se llevan de la sesión, de que se dieron cuenta y como se van.		5'

ANEXO 2

- a) El instructor anuncia una presentación de todos los ahí reunidos.
- b) Toma una tarjeta media carta y la dobla por la mitad a lo largo de la misma.
- c) Es importante que estos movimientos los haga lo más abierto posible para que todo el grupo tenga oportunidad de observarlo.
- d) Pide a los participantes que escriban por las dos caras de la tarjeta ya doblada el nombre por el que les gusta ser llamados, lo más claro y grande que puedan.

DESARROLLO:

1. Cada participante busca un compañero, o el instructor estructura las parejas según más le convenga.
2. Al que decida tomar primero la palabra se le denominará "A", a la otra persona "B".
3. Durante 5 minutos, "A" plática de sí mismo. "B" no puede contestar ni preguntar nada, solamente debe escuchar.
4. Se sigue el mismo proceso, pero ahora "A" escucha.
5. Consumidos los 10 minutos, el instructor plantea que se presentarán individualmente a través de lo que pudo haber captado su pareja. "A" desempeñará el rol de "B", sin que éste intervenga para nada, así mismo, "B" jugará el rol de "A".
6. El instructor solicita que de principio la presentación, cuidando que se conserve la espontaneidad de los participantes.
7. Concluida cada presentación personal se puede dar la oportunidad al grupo para elaborar preguntas, cuidando el instructor que sean adecuadas para conocer al participante.
8. El instructor debe estar pendiente para auxiliar en el momento en que las preguntas se tornen comprometedoras o poco claras, teniendo el recurso del control del tiempo, haciendo pasar la presentación a otra persona, hasta concluir todo el grupo.
9. Al finalizar se propiciará una reflexión sobre que sintieron y a qué conclusiones se pueden llegar.

ANEXO 3

El instructor complementará la información:

1. Haciendo mención sobre las discrepancias que se dan entre uno y otro adolescente, enfatizando que cada uno tiene su tiempo y es cuestión de esperar, para mitigar el sentimiento de inadecuación respecto al desarrollo físico.
2. Inmadurez del lóbulo frontal, como responsable de la impulsividad en la adolescencia, por lo que se hacen necesarios los límites y reglas en casa.
3. Egocentrismo y su fantasía.
4. Búsqueda de Identidad.

ANEXO 4

El instructor invita a los participantes del taller a participar en el ejercicio de relajación.

1) Siéntese en una posición cómoda; 2) Cierre los ojos; 3) Relajación profunda de todos los músculos, empezando por sus pies y subiendo hacia la cara. Manteniéndolos relajados; 4) Respira a través de la nariz siendo consciente de tu respiración. A medida que expulsas el aire di la palabra “uno” para ti mismo (puede ser paz, relax o cualquier otra palabra). Por ejemplo, respira adentro...afuera la palabra; adentro...fuera la palabra; Respira fácil y naturalmente; 5) Continúa durante 10 o 20 minutos. Puedes abrir los ojos para ver la hora, pero procura hacerlo poco y no utilices despertador. Cuando termines, siéntate durante varios minutos, primero con los ojos cerrados, y luego, con los ojos abiertos. No te levantes hasta que pasen algunos minutos; 6) No te preocupes si no te relajas completamente al principio. Deja que la relajación ocurra a su propio ritmo, no la fuerces. Práctica una o dos veces al día. Con la práctica, la respiración ocurrirá sin ningún esfuerzo. V. Caballo (2008). pág. 178.

ANEXO 5

1. Hacer equipos de 3 a 5 personas.
2. Unos equipos son A y otros B.
3. A los equipos A se les entrega la descripción de la conducta pasiva.
4. A los equipos B se les entrega la descripción de la conducta agresiva.
5. Solicitar que cada equipo represente una escena familiar caracterizándola según la conducta que les haya correspondido.

Para llevar a cabo estas actividades se entregará
Un formato impreso.

Al finalizar la escenificación de los equipos, reflexionar respecto a esas conductas:

- ¿Sí se identificaron con ellas?
- ¿Qué características tenía la conducta pasiva?
- ¿Cómo era su expresión verbal y no verbal?
- ¿Qué características tenía la conducta agresiva?
- ¿Cómo era su expresión verbal y no verbal?
- ¿Cómo reaccionaban los otros ante tales conductas?
- ¿Cuál era la consecuencia de su conducta?
- ¿Ganaban o perdían?
- ¿Ustedes qué tipo de conducta suelen usar más?
- ¿Cómo se sienten ante tales conductas?

ANEXO 6

CONDUCTA PASIVA-NO ASERTIVA	CONDUCTA AGRESIVA	CONDUCTA ASERTIVA
<p>Demasiado poco, demasiado tarde, nunca. Inhibido, ansioso, permite que los otros decidan por él. No logra la meta.</p> <p>CONDUCTA NO VERBAL Ojos que miran hacia abajo; voz baja; vacilaciones; gestos desvalidos; negando importancia a la situación; postura hundida; puede evitar totalmente la situación; se retuerce las manos; tono vacilante o de queja; risitas falsas.</p> <p>CONDUCTA VERBAL Quizás; supongo; me pregunto si podríamos; te importaría mucho; solamente; no crees que; ehh; bueno; realmente no es importante; no te molestes.</p> <p>EFFECTOS Conflictos interpersonales Depresión Desamparo Imagen pobre de uno mismo Se hace daño a sí mismo Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No se gusta ni a sí mismo ni a los demás Se siente enfadado</p>	<p>Demasiado, demasiado pronto, demasiado tarde Actúa a expensas de otro, expresivo, desprecia a otros, elige por los demás, logra la meta lastimando a otros.</p> <p>CONDUCTA NO VERBAL Mirada fija; voz alta; habla fluida/rápida; enfrentamiento; gestos de amenaza; postura intimidatoria; deshonesto/a; mensajes impersonales.</p> <p>CONDUCTA VERBAL Harías mejor en; haz; ten cuidado; deben estar bromeando; si no lo haces; no sabes; deberías; mal.</p> <p>EFFECTOS Conflictos interpersonales Culpa Frustración Imagen pobre de sí mismo Hace daño a los demás Pierde oportunidades Tensión Se siente sin control Soledad No le gustan los demás Se siente enfadado</p> <p>6. Entregar la descripción de la conducta asertiva, después de que la lean por equipo, volver a escenificar las escenas, pero ahora utilizando este tipo de conducta.</p>	<p>Lo suficiente de las conductas apropiadas en el momento correcto. Se siente bien, decide por sí mismo. Puede lograr la meta deseada</p> <p>CONDUCTA NO VERBAL Contacto ocular directo; nivel de voz convencional; habla fluida; gestos firmes; postura erecta; mensajes en primera persona, honesto/a; verbalizaciones positivas; respuestas directas a la situación; manos sueltas.</p> <p>CONDUCTA VERBAL Pienso; siento; quiero; Hagamos; ¿cómo podemos resolver esto?; ¿qué piensas?; ¿qué te parece?</p> <p>EFFECTOS Resuelve los problemas Se siente a gusto con los demás Se siente satisfecho Se siente a gusto consigo mismo Relajado Se siente con control Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades Se gusta a sí mismo y a los demás Es bueno para sí y para los demás</p>

ANEXO 7

Es la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. El mensaje básico de la aserción es “Esto es lo que yo pienso; esto es lo que yo siento; así es como veo la situación”. El mensaje expresa “quien es la persona” y se dice sin dominar, humillar o degradar al otro individuo.

ANEXO 8

- a) Es la habilidad de expresar nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestras emociones con respeto hacia los demás y respetando mis propias necesidades.
- b) Es la habilidad de elegir cómo reaccionar ante las situaciones que se nos presentan.
- c) Es un estilo de comunicación que se sitúa en un punto intermedio entre dos conductas polares: agresividad y pasividad, por lo tanto nos permite:
- d) Ser abiertos a las opiniones ajenas.
- e) Respetarnos y respetar a los demás.
- f) Nos permite evitar conflictos sin que por ello dejemos de expresar lo que queremos de forma directa, abierta, franca y honesta.
- g) Nos ayuda a ser propositivos con soluciones factibles sin ira.
- h) Genera que seamos colaboradores.
- i) Es el manejo positivo del enojo, cuya emoción deberá entenderse como una fuerza, valor, empuje, intención, que impulsa a obtener lo que se desea, necesita, anhela, sueña pero sin lastimar ni agredir ni a los demás ni a nosotros mismos.
- j) Genera seguridad en nosotros mismos.
- k) Es conocer nuestros derechos asertivos.

ANEXO 9

Piensa rápido y habla claro

Desarrollo:

- Formar dos equipos con los adolescentes
- Indicar que la tarea a realizar consiste en identificar el tipo de frase que se les dirá.
- Explicar que las frases que se les dirán tendrán características de pasividad, agresividad, o bien serán oraciones asertivas
- Leer las frases al azar y dar un minuto para que cada equipo identifique el tipo de frase. Indicar a los adolescentes que deberán alzar la mano como señal de que ya identificaron el tipo de frase y para que se les dé la oportunidad de explicar las razones de su clasificación.
- Anotar un punto a favor del equipo que contestó de manera correcta; en caso contrario se le restará al equipo un punto.
- Al término de las frases, sumar los puntos obtenidos por cada equipo y dar un premio a los ganadores.
- Pedir al equipo perdedor que cambie a frases asertivas las oraciones que nuevamente se leerán.
- Cerrar el ejercicio comentando con los participantes las dificultades que tuvieron para realizar la actividad. ¿Qué frases se les hicieron más sencillas de identificar y cuáles fueron más difíciles?
- Recordar a los participantes que con la práctica constante la comunicación asertiva se facilita.

Apoyo didáctico

Pasiva: Tomaré el refresco que me traigas.

Pasiva: Jugaremos a lo que tú desees.

Pasiva: Si quieres tal vez puedo probar un poquito.

Pasiva: Cuando tú tengas tiempo saldremos, yo puedo esperar.

Pasiva: Regresaré a casa a la hora que tú me quieras llevar.

Agresiva: No voy a estar esperándote toda la vida.

Agresiva: ¡Eres tan lento(a) que me desesperas!

Agresiva: No me interesa que estés ocupado(a), vamos a salir.

Agresiva: Tú tienes que obedecerme porque eres mi amigo(a).

Agresiva: Eres un miedoso que no quiere probar cosas nuevas.

Asertiva: Me encanta salir contigo, pienso que eres una gran persona.

ANEXO 10

Exponer el objetivo del ejercicio y la importancia de aprender a hablar con seguridad y responsabilidad.

- Pedir al grupo que se divida en dos equipos y se asignen los nombres que desee. Escribir los nombres en el pizarrón.
- Indicar al grupo que el ejercicio a realizar va a tener como base el juego de timbiriche.
- Exponer las reglas del juego: **1)** un adolescente de cada equipo, alternadamente, pasará al frente a sacar un papel de la canasta (caja o bolsa), que contiene una frase escrita de manera vaga. La tarea consiste en decir la frase en voz alta ante todo el grupo usando el pronombre yo. **2)** El psicólogo será el juez que determine si la forma en que se cambió la frase de vaga a específica, usando la palabra **yo** es correcta. **3)** En caso de que la evaluación sea positiva se tendrá derecho a poner una rayita en el timbiriche, el cual previamente se habrá dibujado en el pizarrón. **4)** El equipo que llene más cuadritos con la inicial de su nombre será el ganador. Continuar con esta actividad hasta que se acaben las frases o el tiempo lo permita.
- Premiar con un fuerte aplauso al equipo ganador.

ANEXO 11

TECNICA	DEFINICION	EJEMPLO
Disco Rayado	Repetir el propio punto de vista una y otra vez, con tranquilidad, sin entrar en las provocaciones que pueda hacer el otro.	-Te entiendo, pero yo no lo hago. -Te entiendo, pero yo no lo hago.
Claudicación simulada o banco de niebla	Dar la razón al otro en lo que consideremos puede haber de cierto en sus críticas, pero negándonos a entrar en mayores discusiones; así aparentamos ceder el terreno, sin cederlo realmente, pues dejamos claro que no vamos a cambiar de postura.	-Tú tienes la culpa de que... -Sí, es posible que tengas razón. - Claro, como siempre haces... - Pues sí, casi siempre. -Pues estoy harto que de que por tu culpa sea imposible... - Es verdad, es poco probable.
Aplazamiento asertivo	Aplazar la respuesta que vayamos a dar al otro hasta que nos sintamos más tranquilos y capaces de responder correctamente.	-Mira, éste es un tema problemático entre nosotros. Si te parece, lo tratamos en profundidad mañana.
Procesamiento del cambio	No dejarse provocar por incitaciones ante las que uno cree necesario defenderse y desplazar el foco de discusión hacia el análisis de lo que está ocurriendo entre las dos personas	-Mira, estamos muy cansados los dos y estamos empezando a sacar trapos sucios. Quizás, esto no tiene tanta importancia como para hacernos daño mutuamente, ¿no crees?
Ignorar	Cuando nuestro interlocutor está fuera de sí, le expresamos, con un tono de voz amable y comprensivo, que ahora no lo atendemos.	-Me parece que estás muy enfadado, por lo que creo que es mejor hablar de eso más tarde.
Acuerdo asertivo	Reconocemos el error, pero dejamos claro de que una cosa es el error cometido y otra el hecho de ser buena o mala persona.	-Tú eres el culpable de que... -Tienes razón, pero sabes que habitualmente no lo hago.
Pregunta asertiva	Consiste en solicitar al otro más información acerca de sus argumentos, para así tener claro a qué se refiere y en qué quiere que cambiemos.	-Si fueras menos egoísta y no hicieras... -Exactamente, ¿qué es lo que te molesta de mi forma de actuar? ¿Qué tiene de malo?
Aserción negativa	Dejar de lado el hábito de decir “lo siento” o “perdona” que a fuerza de repetidos no significan nada y utilizar frases del tipo “ha sido una tontería por mi parte”, “no debería haber dicho/hecho”, “tienes toda la razón.	-Siempre te estás olvidando de todo. -Tienes toda la razón, me olvido de muchas cosas.

ANEXO 12

DERECHO ASERTIVOS

El derecho a ser tratados con respeto y dignidad.

El derecho a tener y expresar los propios sentimientos y opiniones.

El derecho a ser escuchado y tomado en serio.

El derecho a juzgar mis necesidades, establecer mis prioridades y tomar mis propias decisiones.

El derecho a decir "NO" sin sentir culpa o sentirnos egoístas.

El derecho a pedir lo que quiero, dándome cuenta de que también mi interlocutor tiene derecho a decir "NO".

El derecho a cambiar lo que no nos satisface.

El derecho a cometer errores.

El derecho a pedir información y de ser informado.

El derecho a obtener aquello por lo que he pagado.

El derecho a decidir a no ser asertivo.

El derecho a ser independiente.

El derecho a decidir qué hacer con mis propiedades, cuerpo, tiempo, etc., mientras no se violen los derechos de otras personas.

El derecho a tener éxito.

El derecho a gozar y disfrutar.

El derecho a mi descanso, aislamiento, siendo asertivo.

El derecho a superarme, aun superando a los demás.

ANEXO 13

Respiración profunda con visualización e imaginación

- Solicitar a los participantes que tomen una posición cómoda.
- Solicitar que realicen respiraciones profundas para contactar con su yo interior.
- invocar que se imaginen que en sus manos tienen un limón.
- Percibir qué textura y qué aroma emana del limón.
- Sugerir que se imaginen que toman un chuchillo y lo parten a la mitad apreciando como el jugo se desliza por sus dedos.
- Imaginar que colocan el limón en la boca y lo exprimen
- Invitar a que perciban que sensaciones fisiológicas se experimentan en el cuerpo.

ANEXO 14

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A CONTROLAR LA ANSIEDAD?

Compartir y desarrollar conjuntamente lo que conocemos de la ansiedad, enojo y tristeza.

Como vemos, cuando se experimenta ansiedad el corazón se acelera, los músculos se tensan, en general, TODO el cuerpo se activa. Si esta activación es momentánea el cuerpo la asimila sin problema alguno, pero si esta activación perdura por mucho tiempo, el organismo sufrirá un serio desgaste tanto físico como psicológico.

Por ejemplo, imaginemos que nuestro cuerpo es como el motor de un coche, ¿qué pasaría si apretáramos el acelerador al máximo y lo dejamos así por varios días? Muy probablemente, el carro sufriría un daño irreversible. Eso mismo le sucede al cuerpo cuando por mucho tiempo se mantiene en estado de ansiedad, lo cual puede perjudicar significativamente la salud.

¡La ansiedad daña tu salud!

Ocasiona gastritis, úlceras, colitis, insomnio, dificultad para entender, concentrarse, solucionar problemas, etc.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER A CONTROLAR EL ENOJO?

Aprender a controlar el enojo es vital para nuestra salud tanto física como emocional, ya que el enojo puede llegar a generar enfermedades, como la diabetes. También puede dominar nuestros impulsos volviéndonos agresivos, intolerantes, ofensivos.

En fin perdemos el control, lo cual puede traernos como consecuencia tomar decisiones inadecuadas, actuar de manera incorrecta, al grado de perder amigos, la pareja, incluso podemos vernos involucrados en problemas legales.

El enojo genera conductas como elevar la voz, usar palabras ofensivas e incluso llegar a golpear a otra persona, generando daño emocional, se puede ocasionar hasta la muerte lo cual conducirá a perder la libertad.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE GENERAR LA TRISTEZA?

Es importante controlar la tristeza, pues cuando la vivimos nos sentimos pesimistas, sin deseos de nada, todo se ve oscuro, no fluye la alegría, no somos creativos, podemos incluso ponernos enojados, lloramos con facilidad, pero sin duda, muchas veces llorar suele ser la mejor herramienta contra la tristeza, pues las lágrimas nos hacen sentir mejor, y aunque a veces buscamos la soledad, también es importante compartir con alguien nuestra emoción y sentirnos consolados y acompañados, ya que hablar de lo que nos sucede con alguien de nuestra confianza suele mitigar la tristeza.

Cuando la tristeza no se controla puede llegar a generar serios trastornos afectivos como la depresión, la cual se considera una enfermedad, sin embargo, muchas veces suele confundirse ambos términos y creemos que cuando nos sentimos tristes estamos deprimidos, lo cual no es necesariamente cierto, pues la depresión impide que hagamos nuestras actividades de manera placentera, volviéndonos apáticos, desesperanzados, se suscita un agotamiento extremo, además, se pierde concentración y se genera una incapacidad para tomar decisiones.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONTROLAR LA TRISTEZA?

Como la tristeza es una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca, sino aprender a controlarla y reducirla a niveles manejables y adaptativos. Así que cuando empezamos a sentirnos o desanimados es momento de poner en práctica los siguientes ejercicios.

Aceptar la emoción que estamos experimentando e identificar la situación que la ha provocado.

Identificar los pensamientos que contribuyen a intensificar o mantener el miedo y/o la tristeza. Reflexiona y anota los pensamientos o ideas que contribuyen a generar esa emoción cada vez más.

Ejemplo: no sirvo para nada, soy torpe, solo he tenido fracasos, etc.

Cuestionar la validez de estos pensamientos, es decir cuáles son las evidencias que apoyan estos pensamientos.

Construir pensamientos positivos y realistas.

Se solicitará a los integrantes del grupo llenar el formato cambio de pensamientos y compartir su experiencia después de realizar esta práctica.

Entregar a los participantes una hoja con el ejercicio siguiente, con el propósito de que identifiquen, como pueden llevar a cabo el control de la tristeza.

Apoyar a los participantes en la elaboración del formato.

ANEXO 15

- Se anunciará una venta de cualidades y defectos, se invitará a los participantes a comprar las habilidades y los defectos que crean poseer.
- Entregar formato impreso, en donde podrán desarrollar un ejercicio para transformar sus defectos.

ENTIMIENTO QUE DESEO CAMBIAR:

Qué cambiarías de ti	Razones y motivos
Qué necesitas para hacerlo	Cómo lo harías
Cuánto tiempo invertirías	Beneficios del cambio
Obstáculos que enfrentarías	Cuándo iniciarías

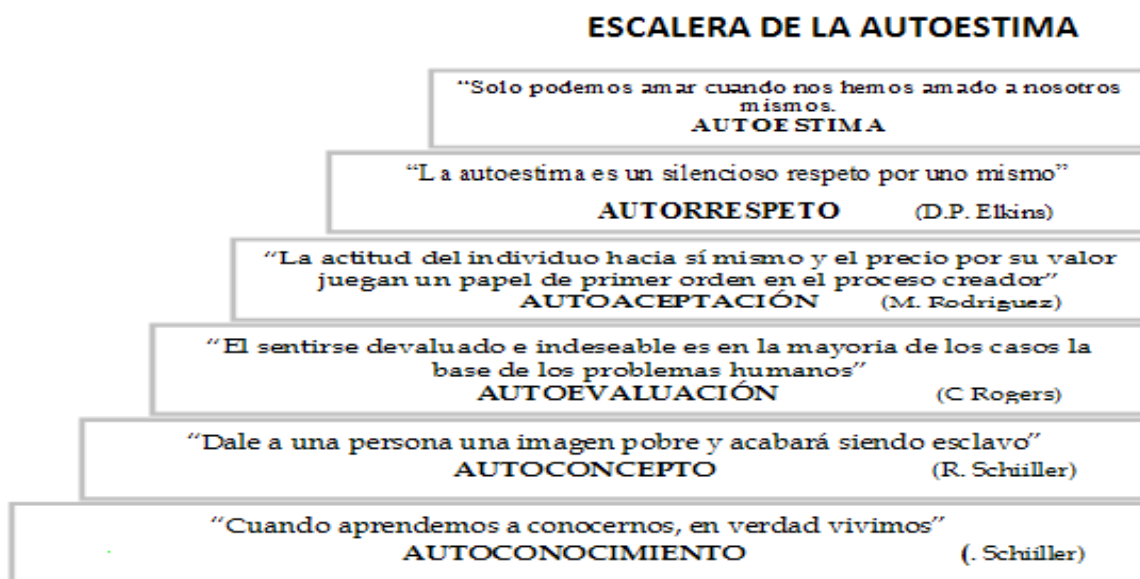
Yo _____ me comprometo a realizarlo.

Nombre

ANEXO 16

La Autoestima, Branden (2001), proporciona un poder que permite sentirnos competentes, valiosos, confiados en nosotros mismos para enfrentar los retos de la vida, de igual forma, la autoestima permite creer firmemente que somos merecedores del éxito y la felicidad, además, que propicia sentimientos de respeto y dignidad hacia nuestra persona, reconociendo nuestras habilidades y deficiencias.

Maslow (1972). Necesidad de tener confianza en sí mismo, respeto a su propio yo y sentimientos de fortaleza, competencia, éxito e independencia.



1) Autoconocimiento. Se refiere a la importancia que se tiene de conocer las partes que componen nuestro yo, cuáles son sus manifestaciones, necesidades y habilidades. De igual forma, es conocer los papeles que desempeñamos como individuo, identificando el por qué y cómo actuamos y sentimos. Conociendo todos estos elementos, que desde luego no funcionan por separado, sino que se entrelazan para apoyarse uno al otro, así el individuo logrará tener una personalidad fuerte y unificada, de lo contrario, la personalidad se verá afectada y debilitada, con sentimientos de ineficiencia y devaluación.

2) Autoconcepto. Hace referencia al conjunto de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta, por lo tanto, si alguien se cree tonto, actuará como tonto; si se cree apto, actuará como tal. Por su parte, es importante agregar que Branden (1995), afirma que el autoconcepto es un conjunto de ideas,

actitudes y cogniciones que mantenemos sobre los distintos aspectos de nuestra personalidad y de nuestras aptitudes, así como la forma en que desempeñamos nuestros roles sociales. En tanto, Güell (2005), concretiza que la definición de autoconcepto gira en torno al pensamiento sobre nosotros mismos y al pensamiento sobre lo que creemos que los otros piensan de nosotros, por lo tanto, agrega que detrás de una autoestima baja se esconde un autoconcepto erróneo o distorsionado.

LO QUE CREE EL ADOLESCENTE DEL MISMO, CON BASE EN LO QUE LE DICEN SUS PADRES, MAESTROS Y ADULTOS MAYORES DE LA FAMILIA.

3) Autoevaluación. Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si así lo considera la persona, pues con ello se siente satisfecho, aprende y crece como ser humano pues enriquece su ser interior. O considerarlas negativas, si ello no le satisfacen, carecen de interés, dañan su ser interior y no le permiten crecer.

4) Autoaceptación. Nos permite admitir y reconocer todo lo que somos, examinando lo positivo de nuestro ser, pero también lo negativo, lo cual es susceptible de cambio sólo si lo aceptamos.

5) Auto respeto. Permite atender y satisfacer nuestras necesidades y valores, lo cual nos hace sentirnos orgullosos de nosotros mismos, expresando y manejando en forma conveniente nuestros sentimientos y emociones, sin dañarnos ni sentirnos culpables.

- Pensar positivamente,
- Sonreír,
- Cuidar alimentación,
- Hacer ejercicio,
- Realizar actividades que propicien la imaginación: escuchar música, leer, escribir, dibujar.
- Perdonar y perdonarse.

●OTRA FORMA DE RESPETARNOS Y RESPETAR, ES DEMOSTRAR EL AFECTO Y EL AMOR CON BESOS, ABRAZOS, CARICIAS, PALABRAS EMOTIVAS Y POSITIVAS.

EVITAR LOS MENSAJES OCULTOS, LOS PODEMOS ENCONTRAR:

» CUANDO REGAÑAMOS: Entre líneas estamos diciendo a los demás que “son unos inútiles”.

» CUANDO NOS ENTROMETEMOS: Cuando nos metemos en la vida ajena sin que nos lo soliciten, “te puedo manejar a mi antojo”.

» CUANDO SERMONEAMOS: Conduce a culpabilizar a los demás “yo tengo razón, es tu culpa”.

» CUANDO ACONSEJAMOS: Dar consejos sin que los demás no lo soliciten, es decir: “si yo fuera tú...”, lo cual implica expresar de manera oculta “yo sé más que tú, tú no sabes nada”.

» CUANDO INSULTAMOS O ETIQUETAMOS NEGATIVAMENTE:
Estamos descalificando “eres un tonto”, “eres un inútil”, “eres la oveja negra de la familia”.

FORTALECIENDO LA AUTOESTIMA ADOLESCENTE

La autoestima en los jóvenes se fortalece en el seno familiar, donde el estilo de crianza es firme y coherente, además, el ambiente familiar es de afecto y respeto. De igual forma, los padres que dan ejemplo afrontando los desafíos de la vida con un estilo de afrontamiento basado en la resolución activa de los problemas, ayuda a los hijos a desarrollar una autoestima más elevada. (Carr, 2007).

ANEXO 17

1. Entregar a cada participante un lápiz y una hoja.
2. Solicitarles que dibujen un árbol:
 - a) Escribir en el tronco su nombre.
 - b) En cada raíz escribir habilidades que poseen: Paciencia, creatividad, memoria, simpatía, inteligencia, constancia, fuerza...fortalezas.
 - c) En cada rama los logros: nombre de algún maestro que recuerden sea este recuerdo positivo o negativo y que aprendieron de esta experiencia, algún suceso positivo con algún miembro de la familia, terminar algún proyecto, tener hábitos de estudio, ser amorosos en familia, practicar un deporte, cocinar, cooperar en el quehacer de la casa. **TODO LO QUE PIENSEN QUE HACEN BIEN.**

ANEXO 18

Test de escucha activa		SI	NO
1	Si me doy cuenta de lo que el otro está por preguntar, me anticipo y le contesto directamente, para ahorrar tiempo...		
2	Mientras escucho a otra persona, me adelanto en el tiempo y me pongo a pensar en lo que le voy a responder		
3	En general procuro centrarme en que está diciendo el otro, sin considerar cómo lo está diciendo...		
4	¡Mientras estoy escuchando, digo cosas como Ajá! Hum... Entiendo... para hacerle saber a la otra persona que le estoy prestando atención...		
5	Creo que a la mayoría de las personas no le importa que las interrumpa... siempre que las ayude en sus problemas...		
6	Cuando escucho a algunas personas, mentalmente me pregunto ¿por qué les resultará tan difícil ir directamente al grano...?		
7	Cuando una persona realmente enojada expresa su bronca, yo simplemente dejo que lo que dice "me entre por un oído y me salga por el otro"		
8	Si no comprendo lo que una persona está diciendo, hago las preguntas necesarias hasta entenderla...		
9	Solamente discuto con una persona cuando sé positivamente que estoy en lo cierto...		
10	Dado que he escuchado las mismas quejas y protestas infinidad de veces, generalmente me dedico mentalmente a otra cosa mientras escucho...		
11	El tono de la voz de una persona me dice, generalmente, mucho más que las palabras mismas...		
12	Si una persona tiene dificultades en decirme algo, generalmente la ayudo a expresarse...		
13	¡Si no interrumpiera a las personas de vez en cuando, ellas terminarían hablándome durante horas...!		
14	Cuando una persona me dice tantas cosas juntas que siento superada mi capacidad para retenerlas, trato de poner mi mente en otra cosa para no alterarme...		
15	Si una persona está muy enojada, lo mejor que puedo hacer escucharla hasta que descargue toda la presión...		
16	Si entiendo lo que una persona me acaba de decir, me parece redundante volver a preguntarle para verificar...		
17	Cuando una persona está equivocada acerca de algún punto de su problema, es importante interrumpirla y hacer que replantee ese punto de manera correcta...		
18	Cuando he tenido un contacto negativo con una persona (discusión, pelea...) no puedo evitar seguir pensando en ese episodio... aún después de haber iniciado un contacto con otra persona...		
19	Cuando le respondo a las personas, lo hago en función de la manera en que percibo cómo ellas se sienten...		
20	Si una persona no puede decirme exactamente que quiere de mí, no hay nada que yo pueda hacer...		

1. Escuchar sin interrumpir... y menos contradecir... Preguntas 1,5,9,13,17 – 1 punto por cada NO	
5 puntos	Ud. sabe escuchar sin interrumpir. Su paciencia le permitirá generar muy buenas relaciones.
3-4	A veces Ud. se pone a hablar encima de la otra persona... Si Ud. permitiera que las personas terminen antes de comenzar a hablar, sus contactos con ellas serán más simples y satisfactorios
0-2	Ud. parece estar tan ansioso por hablar que no puede escuchar... ¿Cómo puede relacionarse con las personas si no las escucha?

2. Escuchar sin interrumpir... y menos contradecir... Preguntas 1,5,9,13,17 – 1 punto por cada NO	
5 puntos	Ud. sabe escuchar sin interrumpir. Su paciencia le permitirá generar muy buenas relaciones.
3-4	A veces Ud. se pone a hablar encima de la otra persona... Si Ud. permitiera que las personas terminen antes de comenzar a hablar, sus contactos con ellas serán más simples y satisfactorios
0-2	Ud. parece estar tan ansioso por hablar que no puede escuchar... ¿Cómo puede relacionarse con las personas si no las escucha?

3. Escuchar más allá de las palabras Preguntas 3,7 – 1 punto por cada NO Preguntas 11,15,19 –1 punto por cada SI	
5 puntos	Ud. es un oyente empático... logra percibir cómo se sienten las personas con que habla... Ud. tiene la capacidad para entender y ayudar a las personas...
3-4	Ud. se da cuenta de cómo se sienten las personas... pero le da más peso al mensaje explícito...
0-2	Ud. no parece darse cuenta de cómo se sienten las personas con que habla.

4. Escuchar más allá de las palabras Preguntas 3,7 – 1 punto por cada NO Preguntas 11,15,19 –1 punto por cada SI	
5 puntos	Ud. es un oyente empático... logra percibir cómo se sienten las personas con que habla... Ud. tiene la capacidad para entender y ayudar a las personas...
3-4	Ud. se da cuenta de cómo se sienten las personas... pero le da más peso al mensaje explícito...
0-2	Ud. no parece darse cuenta de cómo se sienten las personas con que habla.

ANEXO 19

Patrones negativos de escucha Invitar al grupo a participar interpretando uno de estos patrones, los que se colocarán en un recipiente y será al azahar.	
El simulador	No se centra en la persona que habla, su mente está en otra parte a pesar de dar señales externas de que está atento, pues asiente con la cabeza, establece contacto visual y en ocasiones murmura “aja”.
El interruptor	No permite que la persona que está hablando termine de hacerlo; no realiza ninguna pregunta para clarificar ni solicita ningún tipo de información adicional. Esta demasiado ansioso de hablar. Muestra muy poco interés por la otra persona.
El interpretador	Esta persona intenta de manera precipitada interpretar todo lo que la otra persona dice y por qué lo dice. Juzga las palabras de su interlocutor o intenta acoplarlas a su propia lógica, sin tener suficientes elementos de juicio para ello. Suelen utilizar expresiones como «Tú lo que sientes es...»
El aprovechado	Utiliza las palabras de su interlocutor únicamente como un medio para transmitir su propio mensaje. Cuando la persona dice algo, el aprovechado se apropia del enfoque y lo modifica en la dirección de su propio punto de vista, su opinión, su historia o sus hechos. Sus expresiones favoritas son: «Bueno, eso no es nada en comparación con lo que me pasó a mí...», «yo recuerdo cuando era...»
El discutidor	Esta persona sólo escucha el tiempo necesario para refutar lo dicho. Su objetivo es utilizar las palabras de su interlocutor en su contra. En el peor de los casos, lo discute todo y desea demostrar que el otro está equivocado. Como mínimo, intenta siempre que su interlocutor reconozca su punto de vista.
El consejero	Ofrecer consejo es, en algunas ocasiones, positivo; sin embargo, en otras, este comportamiento interfiere con la capacidad de escucha, ya que no permite que la persona que está hablando exprese totalmente sus sentimientos o ideas; no contribuye a resolver los problemas. También puede ser humillante para la persona que habla, ya que resta importancia a su preocupación al ofrecerle una solución rápida.

ANEXO 20

PASOS PARA LLEVAR A CABO LA ESCUCHA ACTIVA.



Preparación

En la preparación nos predispondremos mental y físicamente para prestar la atención necesaria durante la entrevista. En la preparación tendremos presente tres aspectos: la elección del momento y el lugar para la comunicación, la recopilación y el análisis de la información sobre nuestro interlocutor y presentar una actitud positiva hacia la escucha.

Posición y mirada

A lo largo de la entrevista presentaremos una posición adelantada, avanzando el cuerpo desde la cintura y miraremos fijamente a los ojos de quien nos habla. Además, respetaremos la distancia con nuestro interlocutor teniendo en cuenta el tipo de relación que tenemos con él.

Reforzar al interlocutor

Aplicaremos una serie de técnicas para demostrar a nuestro interlocutor que le prestamos atención. Estas técnicas son: el refuerzo positivo, la paráfrasis, la reformulación, la ampliación, la técnica de las preguntas, el silencio, asentir con la cabeza y las expresiones faciales.

Observar el lenguaje no verbal

Durante el proceso de escucha activa observaremos su lenguaje no verbal, es decir, sus gestos corporales, sus expresiones faciales y sus características de la voz, tales como el tono, la intensidad y el ritmo.

Obtener las ideas principales

Detectaremos las palabras clave que sustentan el mensaje de nuestro interlocutor. Relacionaremos dichas palabras clave para extraer las ideas principales del mensaje.

Retroalimentación

Finalmente, mediante la retroalimentación transmitiremos a nuestro interlocutor el resumen del mensaje que hemos escuchado, demostrándole que hemos interpretado correctamente su mensaje.

Elementos que facilitan la escucha activa:

- Disposición psicológica: prepararse interiormente para escuchar. Observar al otro: identificar el contenido de lo que dice, los objetivos y los sentimientos.
- Expresar al otro que le escuchas con comunicación verbal (ya veo, umm, uh, etc.) y no verbal (contacto visual, gestos, inclinación del cuerpo, etc.).

Elementos a evitar en la escucha activa:

- No distraernos, porque distraerse es fácil en determinados momentos. Hay que tratar de combatir esta tendencia haciendo un esfuerzo especial hacia la mitad del mensaje con objeto de que nuestra atención no decaiga.
- No interrumpir al que habla.
- No juzgar.
- No ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- No rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: "no te preocupes, eso no es nada".
- No contar "tu historia" cuando el otro necesita hablarte.
- No contraargumentar. Por ejemplo: el otro dice "me siento mal" y tú respondes "y yo también".
- Evitar el "síndrome del experto": ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te haya contado la mitad.

Habilidades para la escucha activa:

Mostrar empatía: Escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de "meternos en su pellejo" y entender sus motivos. Es escuchar sus sentimientos y hacerle saber que "nos hacemos cargo", intentar entender lo que siente esa persona. No se trata de mostrar alegría, si siquiera de ser simpáticos. Simplemente, que somos capaces de ponernos en su lugar. Sin embargo, no significa aceptar ni estar de acuerdo con la posición del otro. Para demostrar esa actitud, usaremos frases como: "entiendo lo que sientes", "noto que...".

Parafrasear. Este concepto significa verificar o decir con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir. Es muy importante en el proceso de escucha

ya que ayuda a comprender lo que el otro está diciendo y permite verificar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que se dice. Un ejemplo de parafrasear puede ser: "Entonces, según veo, lo que pasaba era que...", "¿Quieres decir que te sentiste...?".

Emitir palabras de refuerzo o cumplidos. Pueden definirse como verbalizaciones que suponen un halago para la otra persona o refuerzan su discurso al transmitir que uno aprueba, está de acuerdo o comprende lo que se acaba de decir. Algunos ejemplos serían: "Esto es muy divertido"; "Me encanta hablar contigo" o "Debes ser muy bueno jugando al tenis". Otro tipo de frases menos directas sirven también para transmitir el interés por la conversación: "Bien", "umm" o "¡Estupendo!".

Resumir: Mediante esta habilidad informamos a la otra persona de nuestro grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración. Expresiones de resumen serían:

- "Si no te he entendido mal..."
- "O sea, que lo que me estás diciendo es..."
- "A ver si te he entendido bien..."

Expresiones de aclaración serían:

- "¿Es correcto?"
- "¿Estoy en lo cierto?"

ANEXO 21

- 1) Formar dos equipos: uno de adolescentes y otro de padres.
- 2) La instrucción es que los padres actuarán, sentirán y pensarán como adolescentes y éstos actuarán, sentirán y pensarán como padres.
- 3) Conformar tres equipos
- 4) Se le asignará a cada equipo uno de los tres distintos estilos de crianza.
Estilo de crianza Pasivo
Estilo de crianza Asertivo
Estilo de crianza Agresivo
- 5) Cada equipo tendrá un monitor para que apoye y proporcione información respecto al estilo que le fue asignado.
- 6) Pasados 10 minutos, cada equipo representará la escena correspondiente.
- 7) Al término de las escenificaciones reflexionar respecto a:
¿Cómo se sintieron representando cada estilo?
¿Qué observaron?
¿Qué tiene que ver todo esto con mi familia?
Identificar los comportamientos de agresividad, pasividad y de asertividad.
¿Qué grupos familiares presentaron más flexibilidad en las normas, pero sin perder autoridad? ¿Por qué?
- 8) Cada equipo expondrá las consecuencias que surgen ante los estilos de crianza ya vistos.

LAS SITUACIONES A UTILIZAR:

Salidas con amigos (fiestas).
Tareas Escolares.
Labores en casa.

ANEXO 22

1. ¿Qué es una regla?

Son decisiones que regulan las conductas, es decir, son modalidades de convivencia que permiten que actuemos con responsabilidad.

2. ¿Para qué sirven las reglas?

Para propiciar la educación, la disciplina, la responsabilidad y la protección.

3. ¿Cómo deben ser las reglas?

A: *Deben ser claras, específicas y concretas.* Cuando no es así, se generan conflictos, ejemplo:

NO	SI
“Tienes que estar listo para la escuela antes de desayunar.”	<i>“Debes estar bañado, peinado y uniformado antes de desayunar”</i>

Qué queremos decir con “listo”: que esta peinada, bañada, con sus tareas listas, etc.

B: Deben ser breves y fáciles de recordar.

NO	SI
No podrán salir a jugar mientras no terminen sus tareas.	Terminen las tareas antes de salir a jugar.
Para poder ver la televisión hay que haber cumplido con todas sus obligaciones.	Hacer la tarea antes de ver la televisión.
No podrán comer hasta no tener las manos limpias.	Lavarse las manos antes de comer.

C: Se deben plantear de tal forma que se puedan cumplir con facilidad y se identifique si se está respetando o no la *regla*.

NO	SI
Deben mantener su cuarto limpio.	En su habitación la cama tendrá que estar tendida, los zapatos en la zapatera, la ropa sucia en el cesto, etc.

D: Deben especificar una conducta y una consecuencia.

NO	SI
Tienes que hacer la tarea.	Si haces la tarea en una hora, podrás ver la televisión.

Nota. Las consecuencias de cumplir o no una regla deben tener una recompensa o sanción que el adolescente sepa con anterioridad y fácil de aplicar. Ejemplo:

NO	SI
Si haces bien la tarea te llevaré al cine.	Cumple con tu tarea y te llevo al cine el próximo domingo.
Cuida tus libros y cuadernos, si los maltratas vas a ver lo que te va a pasar.	Cuida tus libros y cuadernos, si se te rompen los tendrás que reponer tú con el dinero que te damos para gastar los domingos.

E: Deben enseñarse una por una. Una regla se tiene que reafirmar hasta que se aprende, por lo tanto, si no se cumple se deberá repetir las veces que sea necesario hasta que se aprenda, es decir, basta con recordar la regla para detener la conducta.

Ejemplo. José enciende la televisión:

Madre: ¿Cuál es la regla José?

José: Terminar la tarea antes de ver la T.V.

Madre: Muy bien.

¿Cómo actuar ante las reglas?

1. Se tiene que ser CONSISTENTE: Se deben cumplir tanto las consecuencias positivas como las negativas.
2. Tiene que existir INMEDIATEZ: Debe ser lo más inmediato posible después de ocurrir la conducta indeseada.
3. Se debe mostrar SEGURIDAD: Mostrarse firmes y seguros, cualquier tipo de ambivalencia que se denote será motivo para romper la regla.
4. Se tiene que ser JUSTO: Se le tiene que hacer saber al adolescente que ha cometido un error, y que su conducta genera consecuencias. Sin embargo, si el error fue accidental se puede ser accesible para que no reciba la sanción.
5. Mantener un CONTROL EMOCIONAL: Recordemos que si nos enojamos ante el rompimiento de la regla podemos caer en la agresión, lo cual sólo genera coraje y resentimiento en los hijos. Por lo tanto, debemos modular nuestras reacciones para que sean apropiadas a la falta cometida.
6. Ser POSITIVOS: No se vale humillar, censurar o etiquetar a la persona con frases de que ¡eres un inútil! ¡no sirves para nada! ¡Eres un tonto! ¡No tienes remedio! Con el tiempo se la creará. Lo positivo genera confianza y seguridad, además, fortalece la relación familiar.
7. Debemos ser ETICOS: Se tiene que actuar en base a los valores éticos establecidos por la sociedad.

ANEXO 23

Solicitar a los participantes que tomen una postura cómoda.

Propiciar que se relajen a través de la respiración, para lo cual se les solicita que inhalen profundo y exhalen lentamente (tres a cinco inhalaciones y exhalaciones)

Pedir al grupo que tengan contacto con su yo interno y que reflexionen en silencio estos cuestionamientos:

¿Qué es la negociación para mí?

¿Cómo podría llevar a cabo la negociación en los problemas cotidianos que vivo con mi familia?

Solicitar participaciones respecto a sus reflexiones.

ANEXO 24

¿QUÉ SIGNIFICA NEGOCIAR?

- a) La negociación es un proceso donde la comunicación va de ida y vuelta, está pensada para lograr acuerdos.
- b) Su objetivo es llegar a una resolución de un conflicto.
- c) La negociación sirve para que ambas partes se beneficien, no para que se beneficie sólo una.
- d) Negociando se adquieren herramientas de comunicación, e incluso de persuasión, pero no todo se puede negociar.
- e) Cuando algo es innegociable, también se desarrollan herramientas de fortaleza o de superación personal ante la frustración.
- f) En cada hogar se tendrá que decidir lo que se puede negociar y lo que no; son los padres quienes lo deciden, según su propio criterio y los valores que se fomenten en la familia.
- g) Los hijos tienen que saber con claridad lo que es negociable y, sobre todo, lo que no lo es. Por ejemplo, podrá ser innegociable la hora de levantarse, la obligación de ir al colegio, estudiar, las visitas a las casas de los abuelos, la forma de comer, lo que se ponga en el plato; y puede admitirse la negociación para ver la serie de televisión, recoger la mesa o qué hacer la tarde del sábado.
- h) Es importante tomar en cuenta que la negociación se tiene que ajustar a las edades de los hijos, no es lo mismo negociar cuando los hijos son niños que cuando ya están en la adolescencia temprana o tardía.

ANEXO 25

¿CÓMO SE LLEVA A CABO EL PROCESO DE NEGOCIACIÓN?

1. Esperar a que ambas partes estén serenas (PREPARACIÓN).
2. Invitar al hijo a que cuente la versión del problema (DISCUSIÓN).
3. Dejar muy claro cuál es tu punto de vista, explicándole tus razones. (DISCUSIÓN).
4. Exponer cada uno (padres e hijos) sus deseos (PROPOSICIÓN).
5. Animar a tu hijo a buscar soluciones que contenten a ambas partes (BUSQUEDA DE BENEFICIOS MUTUOS).
6. Escuchar las ideas que te diga tu hijo y aportar las tuyas propias (BUSQUEDA DE BENEFICIOS MUTUOS).
7. Elegir la que satisfaga a los dos, concretando cómo llevarla a cabo (BUSQUEDA DE BENEFICIOS MUTUOS).
- 8.

ACTUAR Y VERIFICAR.

ANEXO 26

- **¿QUÉ SE HACE SI NO SE RESPETAN LOS ACUERDOS?**

- a) Es imprescindible que los padres elogien y valoren cualquier pequeño esfuerzo que haga su hijo.
- b) **Avisarle, en positivo**, valorando su esfuerzo, pero dejando muy claro que si no respeta el acuerdo tendrá que asumir las consecuencias.
- c) Si esto no es suficiente y tu hijo vuelve a infringir el pacto, es el momento de **aplicar las consecuencias, en este caso**, quedarse sin un privilegio durante un determinado periodo de tiempo. Tu hijo debe saber que, si no es capaz de respetar los acuerdos pactados, tú volverás a tomar el control de la situación, aplicando tu criterio.
- d) Al cabo de las dos semanas vuelve a intentarlo. Si no cumple de nuevo con su parte del trato, dile que hasta dentro de un mes o incluso un par de meses no volverás a intentarlo. Y añade que, si no es capaz de actuar de forma responsable, entonces dejarás de negociar con él.

ANEXO 27

- Mediante la respiración profunda solicitar que se relajen, para ello pedir que cierren los ojos y se relajen.

- Después de tres o cuatro respiraciones profundas solicitar que reflexionen sobre cómo resuelven un problema:

- a) ¿Busco solucionar el problema de tal forma que quedo tranquilo o prefiero darle vueltas al problema sin encontrar una solución satisfactoria?
- b) ¿Busco diferentes alternativas de solución o me voy por la primera que se me ocurra?
- c) ¿Pido ayuda o busco solucionar el problema por mi propia cuenta?
- d) ¿Cómo me siento después de intentar solucionar un problema?
- e) ¿Soy positivo y creativo al momento de intentar solucionar un problema?

- Solicitar que vuelva a tener conciencia de su respiración, haciendo contacto con el aquí y el ahora, para que se ubiquen en el lugar donde están y poco a poco abran sus ojos.

- Posteriormente invitar al grupo a que compartan sus respuestas.

ANEXO 28

PASOS DE LA SOLUCION DE PROBLEMAS	
PASO	PROCEDIMIENTO
<p>Reconocer la existencia de un problema, es decir, ¿tengo un problema?</p>	<p>Buscar señales emocionales, es decir, que siento ante este problema, me genera miedo, enojo, tristeza.</p> <p>¿Realmente es un problema mío? ¿Está en mis manos solucionarlo? ¿O es de otra persona y no está en mis manos resolverlo?</p> <p>Si es un problema viejo: ¿Qué tiene de malo la solución anterior?</p> <p>¿Necesita una solución inmediata o puede esperar?</p> <p>NOTA: Si mis respuestas me conducen a determinar que el problema es realmente mío y es necesario buscarle una solución, continuar con los pasos siguientes.</p>
<p>Parar y Pensar.</p>	<p>Este paso consiste en preguntarse: ¿en qué radica el problema? Es decir, recabar información, por ejemplo, quién está implicado, qué, cuándo, dónde y por qué sucede; cómo respondo, etc. Si no se tiene claro cuál es el problema, difícilmente se obtendrán soluciones.</p>
<p>Decidir una meta.</p>	<p>Preguntarse: ¿qué es lo que quiero o deseo?</p>
<p>Pensar en las posibles soluciones.</p>	<p>Sugerir todas las soluciones que se nos ocurran, es decir, mientras más alternativas se tengan más posibilidades tenemos de elegir la mejor. Se puede aplicar la técnica "Tormenta de ideas", la cual consiste en expresar lo primero que se venga a la cabeza, sin valor emocional añadido. Sin considerar si es difícil o no de aplicar la solución. Aquí lo importante es la cantidad, siendo indicado el mayor número de soluciones posibles.</p> <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/>

<p>Pensar en las posibles soluciones.</p>	<p>Sugerir todas las soluciones que se nos ocurran, es decir, mientras más alternativas se tengan más posibilidades tenemos de elegir la mejor. Se puede aplicar la técnica "Tormenta de ideas", la cual consiste en expresar lo primero que se venga a la cabeza, sin valor emocional añadido. Sin considerar si es difícil o no de aplicar la solución. Aquí lo importante es la cantidad, siendo indicado el mayor número de soluciones posibles.</p> <hr/> <hr/>																																			
<p>Pensar en las posibles consecuencias de cada solución.</p>	<p>En esta fase se debe tomar en cuenta las consecuencias positivas y negativas a corto, mediano y largo plazo para todas y cada una de las soluciones que se plantearon. Se ha de razonar críticamente cada una de las soluciones poniéndoles un puntaje, lo cual va a determinar para seleccionar posteriormente aquella que obtenga el mayor puntaje para así poner en práctica.</p> <table border="1" data-bbox="553 989 1214 1551"> <thead> <tr> <th data-bbox="553 989 769 1108">SOLUCIONES</th> <th colspan="2" data-bbox="769 989 985 1108">VENTAJAS Y PUNTAJE</th> <th colspan="2" data-bbox="985 989 1214 1108">DESVENTAJAS Y PUNTAJE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="553 1108 769 1182">Solución 1</td> <td data-bbox="769 1108 911 1182"></td> <td data-bbox="911 1108 985 1182"></td> <td data-bbox="985 1108 1148 1182"></td> <td data-bbox="1148 1108 1214 1182"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1182 769 1255">Solución 2</td> <td data-bbox="769 1182 911 1255"></td> <td data-bbox="911 1182 985 1255"></td> <td data-bbox="985 1182 1148 1255"></td> <td data-bbox="1148 1182 1214 1255"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1255 769 1329">Solución 3</td> <td data-bbox="769 1255 911 1329"></td> <td data-bbox="911 1255 985 1329"></td> <td data-bbox="985 1255 1148 1329"></td> <td data-bbox="1148 1255 1214 1329"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1329 769 1402">Solución 4</td> <td data-bbox="769 1329 911 1402"></td> <td data-bbox="911 1329 985 1402"></td> <td data-bbox="985 1329 1148 1402"></td> <td data-bbox="1148 1329 1214 1402"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1402 769 1476">Solución 5</td> <td data-bbox="769 1402 911 1476"></td> <td data-bbox="911 1402 985 1476"></td> <td data-bbox="985 1402 1148 1476"></td> <td data-bbox="1148 1402 1214 1476"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="553 1476 769 1551">TOTAL</td> <td data-bbox="769 1476 911 1551"></td> <td data-bbox="911 1476 985 1551"></td> <td data-bbox="985 1476 1148 1551"></td> <td data-bbox="1148 1476 1214 1551"></td> </tr> </tbody> </table>	SOLUCIONES	VENTAJAS Y PUNTAJE		DESVENTAJAS Y PUNTAJE		Solución 1					Solución 2					Solución 3					Solución 4					Solución 5					TOTAL				
SOLUCIONES	VENTAJAS Y PUNTAJE		DESVENTAJAS Y PUNTAJE																																	
Solución 1																																				
Solución 2																																				
Solución 3																																				
Solución 4																																				
Solución 5																																				
TOTAL																																				
<p>Seleccionar la mejor solución, la más realista.</p>	<p>Elegir la mejor opción posible, por lo tanto, se debe considerar aquella solución positiva que puntúe más alto, por lo que ya no vale la pena darle vueltas al asunto. Es importante no descartar las otras dos siguientes soluciones de mayor puntaje, ya que ello nos permite tener un plan b y hasta c, por si falla la primera opción.</p>																																			

Elaborar un plan de acción detallado.	Esta fase se trata de ejecutar la solución, por lo que es importante hacer un plan que indique paso por paso como se va a llevar a cabo la solución elegida. <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Aprender	Práctica, mucha práctica.

ANEXO 29

a) ¿Qué es una meta?

Una meta es algo por lo que se está dispuesto a trabajar, aunque nos lleve días, semanas, meses o años conseguirlo. Las metas son individuales y lo importante es que tengan sentido para uno. La meta es un sueño que se desea, la diferencia es que el sueño es algo que se puede quedar en nuestra mente y la meta es algo concreto que se especifica, se define, se mide, incluso, las metas pueden ser escalones que nos lleven a realizar nuestros sueños.

b) ¿Por qué vale la pena tener metas?

- Nos ayudan a ser quien realmente queremos ser. Cuando nos marcamos una meta trazamos un camino de acción que nos lleva paso a paso hacia el futuro que queremos.
- Amplían nuestro panorama de vida. Nos permiten conocer gente nueva, obtenemos nuevos conocimientos, etc.
- Aumentan nuestra confianza. Cuando nos proponemos una meta y la alcanzamos, nos demostramos que podemos lograr nuestros objetivos, por lo tanto, no sólo nos hacen más fuertes, sino que nos ayudan a sentirnos bien con nosotros mismos.
- Dan un propósito a nuestra vida. Nos permiten no perder el tiempo y tener un objetivo.
- Nos permiten tener mayor confianza en nosotros mismos. Pues aprendemos a tomar nuestras propias decisiones, estableciendo un plan para alcanzar nuestras metas, lo cual nos hace más independientes.
- Nos animan a confiar en nuestras decisiones. A veces, es muy fácil dejarse llevar por los demás, pero cuando se tienen metas en mente, nuestras elecciones son más claras, pues son las adecuadas para uno.

- Nos permiten hacer que lo imposible sea posible. Cuando nos marcamos metas, lo que parecen sueños inalcanzables se convierten en pequeños pasos, fáciles de manejar y prácticos.
- Mejoran nuestras perspectivas en la vida. Las metas nos ayudan a ir hacia adelante, son una buena dirección hacia dónde quiero ir, lo cual nos hace ser más positivos.
- Nos permiten sentirnos satisfechos. Se ha demostrado que las personas que se marcan metas y las alcanzan, están más satisfechas consigo mismas y logran más cosas.

Mitos sobre las metas.

- Me irá bien aunque no tenga planeada mis metas. Se cree que el éxito es para quienes tienen suerte, ello es un mito, a menudo es el resultado del arduo trabajo que se hace y de las metas que uno se va proponiendo.
- Tengo que esperarme a que sea primero de enero para marcarme metas. Es completamente un mito, no hay mejor momento que el presente, es decir, cuando uno decide ponerse una meta y hacer un plan para alcanzarla.
- Tengo que hacerlo todo yo solo. Aunque alcanzar una meta es un proceso personal, no significa que no se pueda pedir ayuda y orientación a la familia, amigos, profesores, profesionales, etc.

a) ¿Cómo lograr una meta?

Para cada meta deberás contestarte tres cuestionamientos:

- ¿Qué voy hacer?
- ¿Cuándo lo voy hacer?
- Llevará implícita la determinación.

Ejemplo: una meta para pasar un examen de historia: Yo determino (su determinación) pasar mi examen de historia con nueve, el siguiente ciclo de extraordinarios (el cuándo), para ello estudiaré cinco días a la semana, revisando mi cuaderno y mis libros y si tengo dudas le preguntaré a la profesora (qué voy a hacer)

Características de las metas.

Las metas deberán ser:

1. Dentro de sus capacidades y habilidades. El conocer nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles nos ayudarán a fijarnos metas que podamos cumplir.
2. Realistas. Proponernos metas alcanzables, realistas y hacer gradualmente algo cada día. Ejemplo: Fijarte una meta para aprender a deletrear tres palabras nuevas por día es una meta realista. Tratar de aprender a deletrear cincuenta palabras por día no es una meta realista.
3. Flexible. Algunas veces las cosas no irán como lo habíamos planeado, por lo que tal vez será necesario cambiar nuestra meta. Por lo tanto, es importante mantenernos flexibles para que cuando nos demos cuenta de que es necesario 2hacer un cambio, estemos listos para hacerlo.
4. Medible. Es importante poder medir nuestro progreso hacia una meta. Es decir, reconocer cuándo hemos logrado nuestra meta y cuándo no se necesita ir más allá.

5. Tiempo. Considerar que existen metas a largo plazo, a mediano plazo y a corto plazo. Sin embargo, una meta a largo o mediano plazo deberá estar constituida por metas cortas.

6. Prioridades. Es necesario clasificar las metas en grupos por orden de importancia:

- Metas importantes que no se pueden aplazar.
- Metas importantes que se pueden aplazar.
- Metas que pueden esperar sin causar mucho estrés.

Cinco pasos para lograr tus metas.

1º Trata de concentrarte en lo que realmente deseas hacer. Las metas requieren que estemos enfocados y motivados, por ello es importante escribir nuestras metas y anotar todos los detalles. De esta forma se puede siempre comparar los resultados.

2º Las metas tienen que ser definidas y si es posible cuantitativamente. No digas voy a perder peso. Define cuantos kilos vas a perder. Las metas no deben de dejar espacio para confusiones.

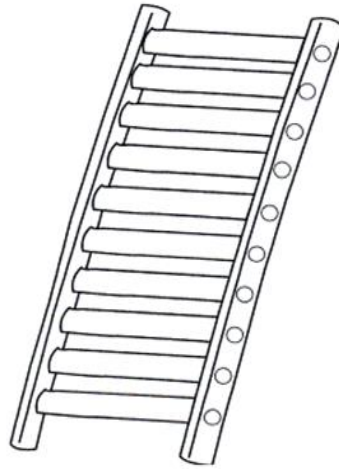
3º Especifica el plan para alcanzar la meta paso a paso. Cada meta tiene que ser definida en espacios de tiempo. Por ejemplo, no digas quiero bajar 13 kilos en seis meses. Anota cómo los vas a bajar, por ejemplo: medio kilo a la semana por 6 meses.

4º Determina una fecha para revisar tu progreso. Por ejemplo, todos los domingos en la tarde o el 15 de cada mes. Si no controlas tu progreso corres el riesgo de estancarte o abandonar la meta.

5º Se responsable por tus metas. Establece un control sobre tus metas. Por ejemplo, puedes pedirle a una amiga que te ayude a supervisar tus metas. Es más fácil abandonar una meta si no tienes que responderle a nadie, pero si le tienes que contar a una amiga (o a tu mamá, tu novio o tu esposo) que no vas a continuar te va a dar un poquito de vergüenza. A nadie le gusta que los amigos lo vean vencido.

ANEXO 30

MI ESCALERA HACIA LA META



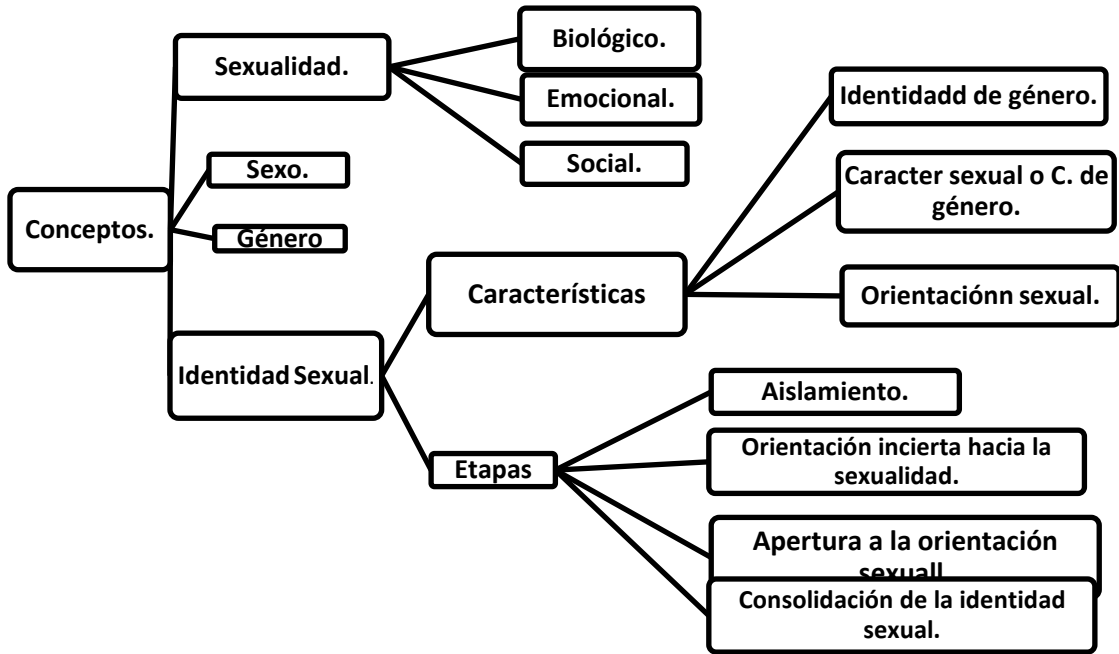
META:

PLAZO: _____

FIRMA: _____

- Explicar que cada escalón representa los pasos que se han de seguir para llegar a la meta. Esta escalera cuenta con diez escalones, que no es necesario llenarlos todos, pues las metas pueden ocupar menos o más pasos según sea el caso.
- Si se trata de una meta a largo plazo es preferible realizarla a través de metas a corto o mediano plazo.
- Sugerir que realicen una lluvia de ideas respecto a lo que piensan que necesitan para lograr su meta.
- Revisar cada una de esas ideas y eliminar las que parezcan no son útiles para lograr nuestra meta y las que, si nos ayudan darles un orden lógico y colocarlas en cada escalón, es decir, se trata de ir de abajo hacia arriba, por lo que se enumeran las ideas. Entonces, para hacer se debe pensar qué es lo primero que se necesita para arrancar la realización de nuestra meta.
- Determinar plazos fáciles de realizar, ni demasiado tarde ni demasiado pronto pues puede ser agobiante.
- Después de haber escrito los pasos que requieres fírmalo para que sea un compromiso contigo mismo.
- Puedes compartir tu escalera para que tu familia, amigos, etc. te puedan apoyar.

ANEXO 31



ANEXO 32

Mujer.	Hombre.
<ul style="list-style-type: none"> • Aumento de peso. • Crecimiento repentino. • Brazos y piernas se alargan. • Los huesos de la cara aumentan de tamaño. <ul style="list-style-type: none"> • El cuerpo suda más. • Vello en las axilas. • El vello en piernas y brazos son más gruesos. 	
<ul style="list-style-type: none"> ♀ Vello alrededor de la vulva. ♀ Caderas anchas. ♀ Cambios en la vagina útero y ovarios: inicia la menstruación y fertilidad. ♀ Pecho y pezones aumentan de tamaño. ♀ Los pezones se oscurecen. 	<ul style="list-style-type: none"> ♂ Vello alrededor de la base del pene. ♂ Hombros y pecho anchos. ♂ Testículos y pene van aumentando de tamaño. ♂ El color del escroto se oscurece. ♂ La voz se quiebra y después se vuelve más grave. ♂ Comienza la producción de espermatozoides, eyaculaciones y sueños húmedos.

ANEXO 33

Entregar 1 tarjetas boca abajo a cada adolescente de la sesión.

Pedirles a los padres que elijan a un adolescente que no sea su hijo, para que voltee la carta.

Conforme muestren su tarjeta, irán reflexionando: ¿esa parte la pueden tocar todos?, ¿por qué?, ¿en qué situación?

Para finalizar la dinámica se les preguntará qué sensación provoca que una parte íntima sea tocada y así hacer ver que todo esto forma parte de nuestra sexualidad.

YO SOY DUEÑO DE MI CUERPO, PERO NO DEL CUERPO DE LOS DEMÁS.

ANEXO 34

Debajo de sus asientos se pegarán papeles con los nombres de métodos anticonceptivos.

Se les pedirá que busquen debajo de sus asientos los papeles mencionados.

Pegarán todos los papeles recolectados en los círculos de colores pegados en el pizarrón y que tienen los rótulos siguientes:

Métodos naturales.

Métodos hormonales.

Métodos de barrera.

DIU.

Métodos quirúrgicos.

Reflexionar sobre las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) que podemos evitar contraer si hacemos uso de los métodos anticonceptivos

XIV Referencias Bibliograficas

- Aguilar, E. (1987). *Asertividad: cómo ser tú mismo sin culpas*. México: Pax
- Aguilar, E. (1988). *Padres Positivos*. México. PAX.
- Alberti, R. & Emmons, M. (1993). *Yo soy dueño de mi vida: triunfe con autoestima y confianza*. México: Pax México.
- Amigó, E., Barangé, J., Durà, J., Gallardet, J., Ibáñez, M.E., González, J., Albert, S., Puig, J. & Casasa, J. M. (2004). *Adolescencia y deporte*. Barcelona: INDE Publicaciones. (Pág. 12).
- Blos, P. (1962/1986). *Psicoanálisis de la adolescencia*. México. Joaquín Mortiz
- Caballo, V.E. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Caballo, V.E. (2008). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Siglo Veintiuno de España Editores, S.A. España. .
- Craig, G.J. & Baucum, D. (2001). *Desarrollo Psicológico*. (8ª ed.). México: Pearson Educación.
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo veintiuno.
- Eguiluz M. (2003). *Dinámica de la familia*. Editorial Pax México.
- Elizondo, M. (1998). *Asertividad y Escucha Activa en el Ámbito Académico*. Editorial TRILLAS.
- Feldman Robert (2007). *Desarrollo Psicológico a través de la Vida*. Cuarta Edición. Pág. 389-501.
- Flores, M. (1989). *Asertividad, agresividad y solución de situaciones problemáticas en una muestra mexicana*. Tesis de maestría. Facultad de Psicología, UNAM. Pág. 34-
- Gil y León, (1998). *Habilidades Sociales Teoría, investigación e intervención*. Editorial Síntesis.
- Goleman D. (1998). *Inteligencia Emocional*.
- Haley, J. (1976). *Terapia de familia*. Buenos Aires. Amorrortu.
- Kirkpatrick, D. (2001). *Claves para una comunicación eficaz*. GESTION 2000.
- Lara, V. (2005). *La comunicación en la familia*. Editorial Síntesis
- Mathews, I. S. & Pillon, S. C. (2004). *Factores protectores y de riesgo asociados al uso de alcohol en adolescentes hijos de padre alcohólico, en el Perú* [versión electrónica]. *Revista Latino-Americana de Enfermagem* 12, n.spe, pp. 359-368.
- Moreno, K. (2012). *Habilidades para la Vida*. Editorial TRILLAS.
- Monroy, A. (2002). *Salud y sexualidad en la adolescencia y juventud: guía práctica para padres y educadores*. México: Ed. Pax México.
- Nahoul df y González (2013). *Técnica de la entrevista con adolescentes*. PAX.
- Pérez Serrano, G. & Pérez de Guzmán, M.V. (2011). *Aprender a convivir: El conflicto como oportunidad de crecimiento*. Madrid: Narcea.
- Papalia Diane F., Wend Ros y Duskin (2005). *Desarrollo Humano*. Pág. 425-465.

- Perinat, A., (2003). *Los adolescentes en el siglo XXI: un enfoque psicosocial*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.
- Pick y Vargas. (1990). *Yo adolescente Respuestas claras a mis grandes dudas*. México: Limusa.
- Polaino-Lorente, A. & Martínez Cano, P. (2003). *Evaluación Psicológica y Psicopatología de la Familia*. (2ª.). Instituto de Ciencias para la Familia. Universidad de Navarra. Madrid: Rialp.
- Rodríguez Estrada (1988). *Autoestima, clave del éxito persona*. (2ª ed.). México. El Manual Moderno.
- Satir, V. (1988). *Autoestima*. Editorial El Manual Moderno.
- Satir, V. (1991). *Nuevas relaciones en el núcleo familiar*. México: Pax. Cuarta Edición. Pág. 389.501