



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**PROPUESTA DE TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA
DIRIGIDO A MADRES SOLTERAS DE ADOLESCENTES EN
CONFLICTO CON LA LEY**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

KARLA MARIANA HERNÁNDEZ SAMPSON

DIRECTORA DE TESINA:

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

SINODALES:

**DRA. PAULINA ARENAS LANDGRAVE
MTRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO
MTRA. GUADALUPE CELIA MEDINA HERNÁNDEZ
LIC. JANETT ESMERALDA SOSA TORRALBA**



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

Antes que nada quiero agradecer al universo por todas las personas (familiares, amigas, amigos, profesores, compañeros y pacientes), momentos y experiencias tanto positivas como negativas que ha traído a mi vida porque sin ello no sería lo el día de hoy soy.

Hay dos personitas a quienes de manera particular agradezco infinitamente el haber estado a mi lado en todo momento, personajes esenciales para el logro de este proyecto ya que sin ellos literalmente no estaría en donde me encuentro, ellos son mis padres.

Ivette, mi mami hermosa, mi fuente de inspiración, la mujer más fuerte, decidida y bondadosa que conozco, que contagias a las personas de tu positivismo y alegría.

Gracias por cada palabra de aliento, por estar a mi lado y soportar todos mis estados de ánimo, por motivarme a seguir adelante, siempre con una sonrisa y una palabra que cautiva a no darme por vencida, por educarme con todo el amor que puede haber, por los valores inculcados y por ser lo más bello que tengo en este mundo.

Te amo con todo mí ser chatita linda.

Luis, mi papito papá, que me enseñaste que en esta tierra no hay imposibles, que para encontrar el núcleo del problema hay que separar y conocer cada una de sus partes.

Me has dado las lecciones más grandes de mi existencia, una de ellas ha sido aprender a vivir sin tí, que hasta el momento ha sido uno de los retos más difíciles que tenido, sin embargo, sé que desde donde te encuentras cuidas de mí, me guías y estás orgulloso de mis logros, mismos que te dedico porque eres parte de ellos y sigo tu filosofía de vida: Ser feliz, disfrutar cada instante como si fuera el ultimo, no callar lo que pienso y luchar por lo que deseo porque “el que quiere puede”.

Te amo y vives en mí koala precioso.

Por último de manera muy especial agradezco a mi cuerpo, mi mente y mi espíritu el no darse por vencidos en ningún momento y poder lograr lo que hasta el día de hoy soy.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Resumen..... | 4 |
| Introducción..... | 5 |
| Capítulo 1. Estilo de crianza monoparental femenino..... | 8 |
| 1.1 Madres solteras..... | 11 |
| 1.2 Establecimiento de reglas y límites..... | 12 |
| Capítulo 2. Adolescentes en conflicto con la ley..... | 15 |
| Capítulo 3. Comunicación..... | 23 |
| 3.1 Componentes de la comunicación..... | 23 |
| 3.2 Comunicación familiar..... | 25 |
| 3.3 Comunicación asertiva..... | 28 |
| Capítulo 4. Propuesta de taller..... | 31 |
| Manual de procedimientos..... | 31 |
| Carta descriptiva..... | 44 |
| Conclusiones..... | 52 |
| Referencias..... | 54 |
| Anexos..... | 61 |

Resumen

La adolescencia es un período de transición, en que los jóvenes comienzan a dirigir su atención fuera del hogar y a cooperar con la sociedad de manera extraordinaria, como jóvenes dirigentes de su comunidad, trabajadores, cuidadores de otras personas y modelos de conducta. Al gozar de una mayor autonomía, los adolescentes dejan de verse a sí mismos como niños, si bien reconocen que aún no son adultos, para que esto sea posible es indispensable el desarrollo personal dentro de un núcleo familiar saludable. Los cuidadores primarios son los principales responsables de cuidar de los niños y niñas desde sus primeros años y durante la adolescencia, y hacer que se sientan seguros, vinculados, valorados, informados, libres y capaces de expresar sus preocupaciones y necesidades, no obstante, al pertenecer a un núcleo familiar monoparental el adolescente se ve limitado al estilo de crianza de una sola figura parental y al tiempo de la misma, este último factor es fundamental para que el adolescente llegue a desarrollar conductas de riesgo como lo son llevar a cabo actos ilícitos ya que al no poseer un espacio o convivencia familiar específico, los canales de comunicación se ven debilitados, limitando con ello el establecimiento de reglas, límites y acuerdos dentro de la dinámica.

Por lo anterior, se realiza la presente propuesta de taller que tiene como objetivo incrementar los canales de comunicación asertiva que favorezcan la convivencia familiar y fortalezcan los lazos afectivos entre las madres solteras y sus hijos adolescentes que presentan conflictos con la ley.

Palabras clave: adolescencia, madres solteras, conflicto con la ley, comunicación asertiva.

Abstract

Adolescence is a period of transition, in which young people begin to direct their attention away from home and cooperate with society in an extraordinary way, as young leaders of their community, workers, caregivers of other people and models of behavior. By enjoying greater autonomy, adolescents stop seeing themselves as children, although they recognize that they are not yet adults, for this to be possible, personal development is essential within a healthy family nucleus. Primary caregivers are the main responsible for taking care of children from their early years and during adolescence, and make them feel safe, linked, valued, informed, free and able to express their concerns and needs, however, at belong to a single-parent family the adolescent is limited to the parenting style of a single parent figure and at the same time, this last factor is essential for the adolescent to develop risky behaviors such as carrying out illegal acts since not having a space or specific family coexistence, communication channels are weakened, limiting the establishment of rules, limits and agreements within the dynamics. Therefore, the present workshop proposal aims to increase the assertive communication channels that favor family coexistence and strengthen the affective bonds between single mothers and their adolescent children who have conflicts with the law.

Keywords: adolescence, single mothers, conflict with the law, assertive communication.

Introducción

El presente documento tiene como objetivo presentar una revisión bibliográfica sobre factores familiares vinculados con conductas antisociales de los adolescentes para a partir de ahí, proponer una estrategia grupal para madres de adolescentes en conflicto con la ley.

“Casi el 47% de los adolescentes que cometen delitos abandonaron sus casas por varios días o meses. Los principales motivos que los llevaron a abandonar sus casas, fueron: la separación o la violencia entre los padres y el maltrato o el abuso sexual hacia los propios adolescentes” (Azaola, 2014, p. 12).

Azaola (2014) afirma que en la actualidad las conductas antisociales en los adolescentes son cada vez más frecuentes y poco convencionales, esto a partir de una investigación en donde encontró que de un total de 16,885 adolescentes en todo el país que cometieron conductas tipificadas como delitos, de ellos sólo 4,558 fueron privados de su libertad por considerar que cometieron delitos graves. Del total de adolescentes, 93% fueron hombres y 7% mujeres.

Si bien la comisión de delitos en nuestro país es multifactorial, el contexto social juega un papel de suma importancia, así como lo es la familia, ya que se ha encontrado que aun cuando los adolescentes agradecen el cuidado de los abuelos, tíos y hermanos, también muestran resentimiento por no haber estado con ellos o por no haber sido apoyados por sus padres (Azola, 2014).

Por ello es necesaria la implementación de programas familiares que permitan al adolescente y a su grupo parental la adquisición de herramientas que favorezcan sobre todo una adecuada comunicación para lograr establecer reglas y límites, así como la identificación de una figura de autoridad que se posicione como una red de apoyo y contención.

Lujambo (2010) afirma que la delincuencia juvenil ha aumentado en nuestro país y algunas de las causas atribuibles a estos índices crecientes de actos ilegales perpetrados por jóvenes tiene su origen en la poca integración de la familia.

Esto puede deberse a la ausencia de alguno de los padres o la disminuida presencia de los mismos, así como el abandono por parte de alguna de las figuras parentales que pudiera contener el actuar del adolescente en determinado momento.

La calle y sus bandas juveniles, con las cuáles los niños y jóvenes se identifican desfavorablemente, parecen ofrecerles lo que ellos no tenían en casa; la deserción escolar y la falta de preparación para encontrar un empleo bien remunerado los aleja también de la posibilidad de una vida mejor (Lujambo, 2010).

Según cifras del Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI, 2014) en México el 18.5% de los hogares se encuentran conformados únicamente por alguno de los padres, de ellos el 84% tienen como jefe de familia a una mujer, de este porcentaje sólo el 32.5% de los padres que no viven con sus hijos da pensión alimenticia, de modo que hay dos terceras partes de madres solas cuyo único ingreso familiar es el que ellas aportan.

Otra cifra indica que sólo el 15% de los padres de estos niños participa en su educación, y además aporta pensión. Es decir, que a la desventaja que tienen los niños de padres divorciados de no contar con la ayuda material del padre hay que añadir que tampoco reciben algo llamado “pensión emocional” esa que es tan importante para el desarrollo del ser humano en la parte psicológica, mental y afectiva. Es sumamente relevante para los niños de madres solas que crezcan con su papá, que si bien en ocasiones no podrá verlos diario, si puede estar al pendiente siempre e intervenir significativamente en su educación (Azaola, 2014).

El proceso de comunicación familiar nos permite relacionarnos en los diversos ámbitos de nuestra vida cotidiana, a partir de ello es necesario evaluar las condiciones del entorno que facilitan o limitan este proceso para identificar la efectividad, en este sentido es importante reconocer la estructura, el modo de convivencia y los vínculos afectivos establecidos, entre los integrantes.

Las familias pueden clasificarse en dos tipos: la familia funcional que se caracteriza por la eficaz funcionalidad, este tipo de familia impulsa a los integrantes a lograr sus objetivos, a partir de la autonomía que cada uno obtiene al identificar de manera individual el rol que ocupa, lo anterior aunado a una comunicación clara y afectiva que le permitirá a cada miembro la adecuada resolución de conflictos.

El otro tipo de familia es la disfuncional, en la que la comunicación es deficiente y agresiva, lo que propicia que los integrantes se dirijan de manera violenta entre sí, al no identificar una figura de autoridad clara, esto genera conflictos entre los miembros.

Las relaciones humanas son los vínculos que unen al grupo parental, al analizar distintas partes de estas relaciones se podrá lograr un mayor entendimiento del sistema en el que se desarrollan los individuos, generando con ello el interés por la creación de nuevas estrategias que favorezcan la dinámica.

El presente taller de comunicación asertiva se encuentra dirigido a familias monoparentales donde la madre es la responsable de la educación y cuidado del adolescente en conflicto con la ley, con la finalidad de concientizar a las participantes acerca de la importancia de las buenas relaciones e interacción entre la familia, así como promover un eficaz desarrollo personal en el cual se vea proyectada una comunicación sana y adecuada.

Capítulo 1

Estilo de crianza monoparental femenino

Las familias monoparentales son aquellas compuestas por sólo un progenitor a raíz de separación, abandono, divorcio, muerte o ausencia por motivos forzosos, de uno de los padres, en la actualidad se ha incrementado el número de familias de este tipo por el contexto social y familiar en el que nos encontramos, la mayor parte de estas familias se encuentran encabezadas por una mujer.

Jociles, Rivas, Moncó, Villamil, y Díaz (2008) consideran que las causas de la monoparentalidad son muy variadas, suponen experiencias y vivencias subjetivas muy distintas como lo son:

Situaciones ocasionadas por la interrupción involuntaria (fallecimiento, ausencia del hogar por motivos laborales y socioeconómicos, hospitalizaciones prolongadas...) o voluntaria (separación/divorcio, abandono...) de un proyecto de pareja y familia.

Situaciones derivadas de un proyecto personal de vida en el que no se contempla en principio una relación de pareja pero sí una relación filial, a la que a su vez se puede acceder por: adopción, reproducción asistida y práctica de relaciones sexuales esporádicas con fines reproductivos.

Bartolomé y Montañés (citados por Scaparti, Silva y Silva, 2014) señalan que “las familias monoparentales experimentan conflictos que se unen a cambios vitales que pasan los hijos, como la adolescencia, no sólo la vivencian los hijos sino todos los integrantes de la familia” (p. 231).

Para Rodríguez (2008) los hijos de los padres divorciados se perciben diferentes en relación a los demás, con respecto a la relación que tienen con su padre con el cual no convive y al mismo tiempo los padres asumen un estilo parental sobreprotector o permisivo para compensar esa relación distante.

Sin embargo, en algunas situaciones el divorcio es la mejor alternativa para la dinámica familiar, sobre todo cuando se identifican patrones de violencia verbal, física y/o psicológica, no obstante, es importante contemplar a los descendientes en dicha decisión para poder hacerles saber en qué situación se encuentra la familia ya que tomando en consideración los derechos de los niños los padres a pesar de la separación tienen la obligación de proporcionar una educación basada en

valores, reglas y límites brindando a sus hijos una convivencia civilizada, integradora y social, al mismo tiempo, los padres separados, cada uno desde su hogar, deben seguir observando el comportamiento de sus descendientes y facilitarles su compañía, no sólo durante las visitas establecidas; en el caso de la monoparentalidad femenina dejarles claro que la madre se quedará a cargo de las decisiones y por ende se tiene que respetar ese hecho.

Richmond (2008) considera que por diferentes razones, el padre no asume la responsabilidad a menudo. Puede que la prueba de paternidad no resulte convincente, el hombre desaparezca, o la entidad social ocupada de querer justicia para que cubra su obligación económica, no dedique el tiempo necesario a lograr esto por lo que, aunque la cantidad de dinero que puede aportar es poca no se logra dar el mensaje de que la responsabilidad de los hijos es de los padres.

Barker, Verani, y Arroyo (citados por Scaparti, et. al., 2014) resaltan la importancia de la participación de ambos padres en la formación de los hijos, como ser más democráticos en sus relaciones de género con mejores habilidades sociales, cognitivas y socio-afectivas, ya que en una familia con madre y padre comprometidos en la crianza de los hijos, ellos contribuyen a que tengan mayores oportunidades a imitar, a ampliar sus habilidades para funcionar y adaptarse al contexto social. Estos autores mencionan que esta ventaja no se da en familias monoparentales ya que en la mayoría de los casos estudiados los padres se separan y no trabajan en conjunto en beneficio del desarrollo de los hijos, esta responsabilidad la asume el progenitor con quien viven los hijos y el otro padre está ausente.

Olavarría (2001) afirma que “la ausencia del padre o figura paterna tiene repercusiones psicosociales y afectivas en los niños/as y adolescente pero también los tiene en todos los integrantes que se ven insertos en este evento” (p.110).

De acuerdo con lo anterior, la familia monoparental ha sido fuertemente criticada, cuestionando su estilo de crianza, establecimiento de reglas y límites, distribución de los tiempos, entre otros factores inmersos dentro del núcleo familiar, señalando gran parte de la variedad interna que caracteriza a este tipo de familia, sin tomar en consideración las situaciones específicas de las madres solteras por elección en la medida que no responden a las condiciones socioeconómicas, psicológicas y demográficas atribuidas a la mayoría de esas familias.

Las madres solteras han sido fuertemente criticadas y discriminadas al considerar a la figura masculina fundamental para el desarrollo de los descendientes. En este tenor para Olavarría (2001) la presencia de la figura paterna en la etapa de la niñez en el desarrollo físico, sentimental y cognitivo del descendiente, representa mayor equilibrio emocional, a los hijos varones les permite tener un prototipo sobre la futura paternidad y el desempeño del rol paterno.

Bowlby (citado por Miguel y Vargas, 2001) formuló la "teoría del apego", en la que el concepto de "apego" significa una disposición a mantener proximidad y contacto, es decir lazos de afecto con una figura de carácter protector denominada "figura de apego", con la cual se cubre una necesidad primaria que nunca desaparece por completo pues permanece a lo largo de toda la vida de la persona.

Ante la ausencia del progenitor y de alguna figura paterna que cumpla este rol también pueden llegar a existir diversas complicaciones en etapa oral y fálica del niño/a que es donde se produce el complejo de Edipo descrito por Freud ya que en la primera tanto para el varón como para la niña el primer objeto de deseo es el pecho de la madre y al padre se lo percibe como rival, por ende no existe la figura de competencia para el niño/a, y en etapa fálica en adelante el varón es el que carece de modelo masculino, es decir el referente del cómo ser hombre. (Miguel y Vargas, 2001)

Por su parte Jaques Lacán (citado por Miguel y Vargas, 2001) afirma que ante la ausencia del padre, la figura paterna construida a través del discurso de la madre, también adquiere una importancia considerable en la dinámica y el desarrollo del niño/a o adolescente, es decir se hace fundamental la presencia de la madre y la presencia del padre a través de su discurso, para así de este modo lograr la identificación con el padre, lo que permitirá la conformación de la triada familiar que incorpora al sujeto en su marco social-cultural.

Miguel y Vargas (2011) consideran que las posibles repercusiones a nivel psicológico de las situaciones de monoparentalidad con padre ausente, planteada por las consecuencias en la etapa de la adolescencia son:

Sentimientos de inseguridad, depresión y malestar narcisista.

Quejas somáticas múltiples.

Trastornos del comportamiento.

Actitudes de pasividad y desinterés.

Tendencia al autosabotaje y al fracaso.

Conductas delictivas.

Consumo de tóxicos.

Tendencias auto y heteroagresivas.

Mayores sentimientos de inseguridad.

Ansiedad en las relaciones interpersonales.

Miedo al fracaso en las relaciones de pareja.

Intensa lucha interna por no repetir las situaciones familiares de su infancia.

Frecuentes conductas impulsivas en las relaciones de pareja.

Mayor tendencia a repetir algunas situaciones como el divorcio.

1.1 Madres Solteras

Se denomina madres solteras a las mujeres que crían a un hijo fuera del matrimonio ya sea por voluntad propia, viudez o divorcio, esta población es considerada como vulnerable ya que al verse obligadas a llevar el sustento económico al hogar y la tarea de educar a sus hijos no es suficiente el tiempo que posee, por este motivo el gobierno del país ha implementado diversos programas de apoyo a madres solteras, económicos, de salud, así como instituciones de tiempo completo para sus descendiente.

Para poder abordar el tema de las madres solteras es necesario hacerlo tomando en cuenta el marco cultural en donde se desenvuelve en su vida cotidiana. Según el INEGI (2014), las mujeres encabezan 84% de los hogares monoparentales y estos son dirigidos en su mayoría por un jefe cuya edad se encuentra entre los 30 y los 59 años. El nivel de escolaridad de 61.2% de las mujeres y 61.3% de los hombres que son jefes de hogares monoparentales es la educación básica.

De acuerdo a las estadísticas del Consejo Nacional de Población (CONAPO) realizadas en el 2008, el número de madres solteras, asciende a 4.5 millones de mujeres en México la mayoría de ellas son personas jóvenes, menores de treinta años de edad y constituyen el 70.8% de la participación económica del total de mujeres que se insertan en el mercado laboral del país (Ceballos, 2011).

Femat (2005) asegura que la problemática sobre la madre soltera en nuestro país es vigente y compleja, y está adquiriendo gran relevancia en el campo de investigación, no solamente por los datos estadísticos que indican que en promedio entre 10 y 15 por ciento y en algunas regiones hasta 30 por ciento de mujeres en nuestro país son madres solteras. La problemática de la madre soltera cuando es un fenómeno social antiguo y universal últimamente está adquiriendo un gran peso y relevancia en el ámbito social, económico y político.

Soulé (citado por Carmona, 2007) clasifica a las madres solteras entre perfiles psicológicos: la célibe, la débil y la pobre. La madre soltera célibe es la que prefiere no correr el riesgo de algún tipo de ser dominada por causa de un hijo; a menudo es independiente financiera y moralmente, por lo que prescindiendo de cualquier hombre cría sola a su hijo. La madre soltera débil es la que busca relacionarse con otra persona de forma duradera e idealmente llegar al matrimonio; procura la estabilidad moral, psicológica, social y material. Por último, la madre soltera pobre es la que padece profundas carencias afectivas y emocionales; es frecuente que llegue a tener más hijos en circunstancias similares, no posee una estructura personal, carece de voluntad y socialmente está a merced de todas las influencias.

Es por ello que Erwin y Nelsen (2004), aseguran que ser madre soltera en este mundo tan complejo es un reto inmenso. La maternidad de las solteras es una especie de “maternidad plus”: enfrentan las situaciones cotidianas de criar a los hijos, más los problemas de llevar a cabo, en solitario, un trabajo originalmente diseñado para dos personas.

1.2 Establecimiento de reglas y límites

Minuchin (2003) considera que la monoparentalidad es una situación de desequilibrio en el que algunos miembros no cumplen con sus responsabilidades, es muy importante para el

funcionamiento de una familia el establecimiento de límites, los cuales están constituidos por las reglas, en las que se define quiénes participan y de qué manera. La función de los límites es proteger la diferenciación de los integrantes del grupo familiar y el funcionamiento adecuado de la familia. Por ello, deben ser claros y definirse de la manera más precisa para permitir a las personas el desarrollo de funciones sin interrupciones y el contacto entre los miembros de un subsistema a otro.

La importancia de conocer las reglas de una familia es que permiten a las personas relacionarse, ser comprendidas y anticipar su comportamiento. Por esto, cuando un miembro se desvía de las reglas aparecen mensajes, gestos, etc., que señalan qué no se permite y se entra en una zona de alerta que genera estrés y conflictos. Las reglas permiten regular el funcionamiento familiar, asimismo, generan un sentido de pertenencia al participar como miembro activo del grupo parental en donde el establecimiento de reglas puede darse mediante acuerdos.

Para Don Jackson (citado por Cusinato, 1992) la familia funciona como sistema al definir reglas que contribuyan a que sus integrantes se comporten entre sí de manera organizada y repetitiva. Las familias que funcionan adecuadamente y se mantienen juntas es porque llegan a un acuerdo de las relaciones.

Las reglas son un punto de trabajo de las familias porque muchas de ellas se establecen de manera no consciente, implícita y sus miembros no se dan cuenta, si no que se pueden inferir a partir de patrones redundantes de comportamiento que se observan en la interacción de los integrantes (Cusinato, 1992).

Tomando en consideración lo anterior se puede estimar que al carecer de reglas y límites claros, el adolescente no desarrollará tolerancia a frustración, su control de impulsos y resolución de conflictos serán precarios y es probable que llegue a tener conflictos con las figuras de autoridad al pretender guiarse bajo su libre albedrío.

Resumiendo se puede decir que el madresolterismo se vive como un problema social al considerar a la mujer incapaz de establecer reglas y límites claros, esto ya sea por falta de tiempo o simplemente por no tener la capacidad de posicionarse como figura de autoridad frente al grupo familiar al mismo tiempo que se plantea que el hombre debe ser el encargado de brindar protección y seguridad a su familia, como sea, en la actualidad hay programas de asesoramiento y libros que

permiten a la madre soltera la adquisición de recursos para desempeñar óptimamente el rol como figura de autoridad.

Capítulo 2

Adolescentes en conflicto con la ley

Craig, (citado por Fize, 2007) se refiere a la adolescencia como una etapa de transición, para el adolescente los cambios físicos, así como las relaciones que establece con su grupo familiar y de pares implican un proceso de transformación en el concepto de sí mismo, que lo llevará a adquirir nuevas ideas, así construir una identidad propia.

La adolescencia es una etapa de construcción de la personalidad, esto sucede a partir de copiar las acciones de adulto más cercanas, no obstante, Giddens (citado por Jiménez, 2005) refiere que no se trata solamente de un periodo en la socialización del individuo donde el que fue niño copie las conductas de los adultos, sino además, que represente la capacidad para distinguir expresiones propias y concretas de la etapa adulta.

Conforme se advierte que la conducta de los jóvenes es normada por los patrones sociales establecidos para una edad determinada, se confirma que los individuos ya introyectaron los valores, principios y conductas esperadas socialmente para interrelacionarse con los otros. De esa manera, la sociedad comienza a conferirles el estatus de jóvenes adultos (Jiménez, 2005).

Para Scaparti, et. al. (2014) la adolescencia es una transición en la que usualmente, el joven cambia de grupo de pertenencia. Esto implica una dificultad para encontrar su ubicación social: pasar de la familia a regiones desconocidas, en las que es muy importante su imagen física, sus relaciones sociales, el medio en el que se desarrolla y su situación económica.

Lila, Buelga y Musitu (2006), consideran que la adolescencia representa, en el ciclo vital del individuo, una etapa particularmente compleja en la que el individuo, sometido a una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, busca construir y desarrollar su identidad como persona que se prepara para ser adulta. Este desafío evolutivo desorganiza las pautas establecidas en la familia, ya que se hace necesario generar nuevas reglas que faciliten el desarrollo y crecimiento del hijo adolescente.

Papalia, Wendkos y Duskin (2005) consideran que los adolescentes al experimentar cambios físicos les agrada estar con otros que atraviesan por transformaciones parecidas; a quienes desafían las normas de los adultos y la autoridad de los padres les resulta tranquilizador buscar el

consejo de amigos que están en su misma posición. El grupo de pares constituye una fuente de afecto, simpatía, comprensión y orientación moral, un lugar para la experimentación y un entorno para lograr la autonomía y la independencia de sus padres.

Es por ello que como menciona Hernández (2005) bajan los niveles de cohesión familiar, ya que los jóvenes demandan privacidad al mismo tiempo que se encuentran con los amigos. Por ello ocurren una serie de eventos psicológicos muy significativos que impactan en la autonomía y el estilo personal de relacionarse y en la identidad. Por estas razones, esta etapa vital es una oportunidad para revisar su estilo de vida, poner a prueba valores y definir su propio criterio y así colocan nuevas exigencias como el respeto en sus puntos de vista y señalan la necesidad de contar con comunicaciones más claras que permitan llegar a consensos sobre ciertos aspectos de la vida familiar, en lugar de imponer de manera absoluta generando tensiones.

Sin embargo, los adolescentes muestran dificultad no sólo para distinguir lo que sienten, sino también para percibir las emociones o sentimientos que experimentan. Existe una gran ambivalencia en sus percepciones, por momentos dirán que todo está bien, no obstante, cuando se los confronta con las dificultades comienzan a dudar de sus afirmaciones (Puhl, Sarmiento, Izcurdia, Siderakis y Oteyza, 2010).

Esto es porque según Barudy y Dantagnan (2005) durante la adolescencia se ponen en funcionamiento diferentes estrategias que le permiten evitar los afectos y las emociones. Esta evitación de la afectividad puede llegar al extremo de excluir contenidos de su historia especialmente en situaciones de estrés o cambios en el entorno.

Es importante considerar que durante la adolescencia se logren identificar y resolver los duelos que puedan surgir en el diario haber, esto fortalecerá sus herramientas psicoemocionales, le permitirá mayor tolerancia a la frustración y por ende una adecuada resolución de conflictos, disminuyendo la tensión que se vive en esta etapa por los propios cambios emocionales y físicos a los que se enfrentan los jóvenes.

Dentro de un núcleo familiar en donde persistan los canales de comunicación asertivos, los vínculos afectivos se encuentren fortalecidos, se motive la independencia de sus miembros, que a su vez tengan un sentido de pertenencia, éstos tendrán mayor control de impulsos a partir del reconocimiento de sus emociones y empatizar con el resto de los integrantes, esto se debe a que la

construcción de la personalidad en la adolescencia está relacionada con los modelos parentales de educación.

La familia es el primer elemento sociabilizador, en cuyo interior se educa, se forma al individuo, cuya funcionalidad va a permitir que los miembros sean personas independientes, capaces de integrarse a la vida y resolver conflictos, teniendo una influencia determinante en la aparición y mantenimiento de distintos problemas en los adolescentes.

Por esta razón dentro de las familias en donde alguno de los padres es consumidor de drogas, donde la figura paterna está ausente y emocionalmente distante del hijo, donde existe la presencia de una madre que no impone límites de conducta o reglas, donde no existe organización familiar ni calidad en la relación paterno filial, constituyen una fuente constante de riesgos, ya que los hijos adoptan, generalmente, la conducta de los padres, repitiendo los patrones observados dentro del núcleo familiar.

En la estructura parental de los adolescentes en conflicto con la ley puede que la madre sea la responsable de sostener a sus descendientes, se llega a encontrar en una situación monetaria precaria, lo cual la limita para brindar los cuidados a sus hijos, aunado a la falta de una red de apoyo en este sentido, no suelen relevarse otros integrantes de la familia que mantengan un compromiso formal con los jóvenes. La dinámica familiar se encuentra relacionada en la mayoría de los casos con disfuncionalidad en donde los cuidadores primarios no logran ejercer una contención normativa y emocional eficaz (Puhl, et al. 2005).

Olavarría (2001) afirma que ante la ausencia del padre y de una figura paterna el/la adolescente puede mostrar un apego inseguro o evitativo con sus pares, autoritarismo, incomunicación, etc., reproduciendo los modelos de identidad que aprendió de las figuras masculinas cercanas a él.

Para Dutra, Naksh y Westen (2002) el tipo de apego inseguro, evitativo, la persona se siente incómoda con las relaciones que implican proximidad emocional por lo cual se mantienen distantes justificando este distanciamiento emocional en el valor de su independencia y autosuficiencia.

La interacción de los hijos con sus padres en la adolescencia es fundamental, ya que una deficiente relación adecuada entre ellos puede propiciar su vinculación a los grupos de pares en busca del apoyo y afecto que no encuentran en casa; además, esa insatisfacción familiar influye

sobre la elección que el hijo hará de sus amigos, buscado pares con características similares a las suyas.

Si bien en esta etapa de significativos cambios físicos, psicológicos y sociales la aceptación e influencia de los amigos y el grupo de iguales cobran gran relevancia, los padres seguirán siendo el factor fundamental que permitirá a los hijos mayor confianza y seguridad (Cangas, 2007).

De acuerdo con Bandura (1987) dentro del aprendizaje del comportamiento delictivo intervienen cuatro mecanismos interrelacionados: 1) la asociación diferencial con personas que muestran hábitos y actitudes delictivos, 2) la adquisición por el individuo de definiciones favorables al delito, 3) el reforzamiento diferencial de sus comportamientos delictivos, y 4) la imitación de modelos pro-delictivos.

En México los adolescentes en conflicto con la ley son aquellos mayores de 12 y menores de 18 años que cometieron delitos tipificados por el Código Penal, Alvarado (2010) afirma que su tratamiento parte del principio de promover el ejercicio de sus garantías individuales a través de programas asentados en leyes especiales y en acuerdos firmados en tratados internacionales. En el caso mexicano, es a partir del 2007 que se adopta al modelo jurídico garantista como el enfoque a través del cual se realiza la impartición de justicia y el tratamiento de menores.

Moffitt, (citado en Howell, 2003) considera que muchos jóvenes realizan actividades antisociales de manera estacional pero las abandonan pronto de modo 'natural'. Sin embargo, la prioridad para el análisis psicológico son los delincuentes 'persistentes', que tienen un inicio muy precoz en el delito y que van a cometer muchos delitos.

En este sentido podría decirse que los adolescentes rebeldes no han superado el egocentrismo por no tener respuestas alternativas, capacidad de comprender las situaciones desde otra perspectiva, habilidad de empatizar poniéndose mentalmente en el punto de vista del otro, o capacidad para comprender las consecuencias de su propia conducta.

Para estos adolescentes hablar de su dinámica familiar evoca sentimiento de dolor y tristeza, por ello Marrone (2001) refiere que suelen dar poca información personal, el relato de situaciones dolorosas suelen estar desconectadas de las emociones que subyacen, manifestando dificultades para establecer relaciones significativas. Habitualmente presentan autoestima y auto concepto bajos así como una perspectiva poco integrada de sí mismo.

En la misma línea se observan diferentes maneras de exteriorizar el conflicto con una dirección hacia el medio en forma de impulsividad, hiperactividad y baja tolerancia a la frustración y hacia sí mismos como sumisión, introversión, apatía, desgano, consumo de sustancias tóxicas y conductas autodestructivas (Puhl, et. al., 2005).

Jiménez (2005), afirma que es importante considerar, además de la información estadística disponible, la presión que están ejerciendo los medios de comunicación como prensa, radio y televisión. La delincuencia es una forma de inadaptación social y al producirse esa anomalía se da un desafío a la misma sociedad y a su normativa de convivencia.

De acuerdo a la Dirección de General de Tratamiento para Adolescentes en la Ciudad de México el INEGI señalaba que en 2007 se habían registrado a nivel nacional 22.970 adolescentes en conflicto con la ley, de los cuales un 91% eran hombres, hay 1,118,321 adolescentes entre 12 y 18 años según datos del INEGI lo que representa el 12.63% del total de la población en esta ciudad, de los cuales 4,306 se encuentran cumpliendo alguna medida por la comisión de una conducta tipificada como delito en la Dirección General de Tratamiento para Adolescentes, lo cual representa únicamente el 0.4% de la población juvenil.

La Ley Nacional del Sistema Integral de Justicia Penal para Adolescentes texto vigente fue publicada en el Diario Oficial de la Federación el 16 de junio de 2016, se aplicará a quienes se atribuya la realización de una conducta tipificada como delito por las leyes penales y tengan entre doce años cumplidos y menos de dieciocho años de edad, y que sean competencia de la Federación o de las entidades federativas, en el marco de los principios y derechos consagrados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y en los Tratados Internacionales de los que el Estado mexicano sea parte. A continuación se mencionan los artículos de dicha Ley que contemplan a la familia como parte del programa de reinserción social:

Artículo 30. Carácter socioeducativo de las medidas de sanción: Las medidas de sanción tendrán un carácter socioeducativo, promoverán la formación de la persona adolescente, el respeto por los derechos humanos y las libertades fundamentales, el fomento de vínculos socialmente positivos y el pleno desarrollo de su personalidad y de sus capacidades.

En la ejecución de las medidas de sanción se deberá procurar que la persona adolescente se inserte en su familia y en la sociedad, mediante el pleno desarrollo de sus capacidades y su sentido de la responsabilidad

Artículo 42. Presencia y acompañamiento de la persona responsable o por persona en quien confíe: La persona responsable de la o el adolescente, o la persona de su confianza podrán estar presentes durante el procedimiento y durante las audiencias de ejecución. Éstos tendrán derecho a estar presentes en las actuaciones y quienes imparten justicia podrán requerir su presencia en defensa de las personas adolescentes. Este acompañamiento será considerado como una asistencia general a la persona adolescente, de naturaleza psicológica y emotiva, que debe extenderse a lo largo de todo el procedimiento.

Artículo 49. Cercanía con sus familiares: La persona adolescente privada de la libertad tiene derecho a cumplir su medida en el Centro de Internamiento más cercano del lugar de residencia habitual de sus familiares, por lo que no podrá ser trasladada a otros Centros de Internamiento de manera arbitraria.

Artículo 258. De la coadyuvancia: Las familias son la unidad central de la sociedad, encargadas de la integración social primaria de personas adolescentes; los gobiernos y la sociedad, deben tratar de preservar la integridad de las familias, incluidas las familias extensas y sustitutas. La sociedad tiene la obligación de coadyuvar con las familias para cuidar y proteger a personas adolescentes, asegurando su bienestar y sano desarrollo. El Estado tiene la obligación de ofrecer servicios apropiados para lograr estos fines.

Artículo 259. De la atención de las familias: Las autoridades de los tres órdenes de gobierno, en el ámbito de sus competencias, en materia de prevención social de la violencia y de la delincuencia deben adoptar políticas que permita a las personas adolescentes crecer y desarrollarse en un ambiente familiar de estabilidad y bienestar. Asimismo, deben atender, mediante la aplicación de medidas especiales, a las familias que necesiten asistencia social para resolver situaciones de inestabilidad o conflicto, en el marco de la ley aplicable.

Artículo 260. De la colocación familiar: Las autoridades de los tres órdenes de gobierno, en el ámbito de sus competencias, garantizarán que, cuando no exista un ambiente familiar de estabilidad y bienestar debido a que las medidas especiales implementadas no tuvieron éxito; y,

las familias extensas no puedan cumplir la función de acogida, se implemente la adopción u otras modalidades de colocación familiar. Dichas autoridades se encuentran obligadas a verificar que la persona adolescente que esté en esta situación, se le coloque en un ambiente familiar de estabilidad y bienestar; que le genere un sentimiento de permanencia. Se evitará, en la medida de lo posible, y sólo se utilizará como último recurso, el mantener a personas adolescentes en instituciones públicas o privadas de guarda y custodia.

Artículo 261. De la formación de las personas responsables de las personas adolescentes: Las autoridades de los tres órdenes de gobierno, en el ámbito de sus competencias, implementarán programas para brindar información y formación a madres, padres, ascendientes, y a las personas que ejercen la tutela y custodia de personas adolescentes, para ejercer, de la manera más adecuada, las responsabilidades familiares, así como para proveerles de las herramientas para resolver los conflictos inherentes a este.

Artículo 262. De la relevancia de las personas adolescentes en la sociedad: La función socializadora de personas adolescentes corresponde, principalmente, tanto a las familias, como a las familias extensas. Los sujetos obligados, por esta Ley, deben visibilizar la relevancia de las personas adolescentes en la sociedad, el respeto a sus derechos humanos, a su participación en la toma de decisiones en los ámbitos de su competencia, de su derecho a participar libre, activa y plenamente en la vida familiar, comunitaria, social, escolar, científica, cultural, deportiva y recreativa; así como en la incorporación progresiva a la ciudadanía.

De acuerdo con La Ley Nacional del Sistema Integral de Justicia Penal para Adolescentes través del Sistema Integral de Justicia para Adolescentes, se busca que los adolescentes acusados de algún delito, tengan acceso a un juicio justo, en el que se respeten siempre sus derechos fundamentales y, en caso de resultar responsables, puedan asumir las consecuencias de su acto a través de una medida socio-educativa que promueva su reintegración social y familiar, y el pleno desarrollo de su persona y sus capacidades.

El problema de delincuencia juvenil es considerado multifactorial, por lo que los modelos de intervención para esta población también deben considerar a sus familias y la sociedad en general. La población adolescente se considera principalmente vulnerable por cambios físicos, emocionales y cognitivos propios de la etapa del desarrollo aunado a las limitantes sociales como son: La situación económica del país, la falta de empleos y de oportunidad para estudiar

dignamente, la dificultad por parte de las escuelas para dar contención, desintegración y violencia familiar, madres y padres que no cumplen su función de autoridad, la reunión con grupo de pares nocivos, el consumo de sustancias adictivas; el contexto social que ofrezca espacios de recreación en muchos casos, se han convertido en espacios peligrosos y favorecedores de conductas delictivas; así como la desigualdad económica y social, característica del país, son factores que favorecen la delincuencia juvenil.

El adolescente requiere ser sensibilizado con respecto de su problemática, saber que la solución depende de que sus decisiones sean las acertadas, ya que generalmente los considera carentes de importancia, la mayoría de los factores de riesgo se relacionan con las conductas y el medio en el que se desarrollan las personas; el estilo de vida, la forma en que sus actitudes y sus comportamientos tienden, ya sea a exponerse a peligros o al auto-cuidado. Para lograr que sean asertivos y conscientes de sus acciones es necesario establecer adecuados canales de comunicación sobre todo en el núcleo parental, ya que al ser su medio inmediato éste repetirá los patrones aprendidos por sus padres.

Capítulo 3

Comunicación

Etimológicamente, la palabra “comunicación” proviene del latín *comunicare* que en su primera acepción significa: “Hacer a otro partícipe de lo que uno tiene; intercambiar, compartir, poner en común”. A su vez, proviene del latín antiguo *comoinis* y este del indoeuropeo *ko-moin-i*, “común, público” o “intercambio de servicios” (Gómez, 1998).

Ongallo (2007) afirma que comunicar es entregar a alguien algo propio, por lo general, una información, es decir es un proceso según el cual un emisor transmite una información a un receptor y a la vez es una relación interhumana según la cual dos o más individuos pueden entenderse.

DeFleur, Kearney, Plax y DeFleur (2005) señalan que la comunicación humana es nuestro comportamiento más complicado, mediante el uso de palabras, además de otros signos y símbolos para los cuales compartimos significados, hacemos todo tipo de cosas importantes; percibimos, evaluamos y respondemos al mundo psíquico y social que nos rodea.

Los mismos autores definen el concepto de comunicación como el proceso en el que un individuo inicia mensajes con símbolos verbales y no verbales para expresar significados, de forma que se generen significados paralelos o similares en todos los comunicadores participantes.

3.1 Componentes de la comunicación

De acuerdo con Nisla (2009) se deben tomar en cuenta todos los aspectos relacionados con el acto y competencia comunicativos, desde los elementos que forman parte de ese acto:

Emisor: la persona que emite un mensaje.

Receptor: la persona que recibe el mensaje.

Mensaje: la información que quiere ser transmitida.

Canal: medio por el que se envía el mensaje.

Código: signos y reglas que se emplean para enviar el mensaje.

Contexto: situación en la que se produce la comunicación.

Gallego (2006) clasifica los componentes que, a su juicio, intervienen en la dinámica comunicativa de las familias, y estos son:

1. Los mensajes verbales y no verbales, que les dan el contenido de la interacción, formando un todo en la comunicación y utilizándose para crear significados familiares, creando realidades y significados diferentes al acto.
2. Las percepciones, sentimientos y cogniciones, así como las emociones y los estados de ánimo de los que participan en la comunicación son elementos que influyen en el proceso de interpretación y comprensión.
3. Los contextos en los que se desarrolla la comunicación que abarca la cultura, el lugar, el periodo histórico, el ambiente cercano como la disposición de los espacios.

Scocoza (citado por Garcés y Palacio, 2010) identifican barreras que limitan el flujo de información dentro de la comunicación, esto independientemente de los escenarios sociales. Distingue tres tipos de barreras:

1. Las barreras del entorno (ruido, desorganización, incomodidad).
2. Las barreras del emisor (ausencia de un código común, lenguaje ambiguo y excesiva redundancia).
3. Las barreras debidas al receptor (carencia de habilidades concretas en la comunicación, los filtros, defensa psicológica y ausencia de feedback).

En el mismo sentido

Badura (1979), mira las barreras de la comunicación centradas en las dificultades de comprensión que surgen para entender el significado del mensaje, por la existencia de tres aspectos: no entender, entender mal, y la dificultad para diferenciar en los juicios y tipología de los diálogos.

Robin y Gordon (citados por Sánchez y Nava, 2007) analizan las barreras dentro del contexto de la comunicación y resaltan cuatro elementos que afectan las relaciones interpersonales:

la diferencia de percepciones; la distancia física; el filtrado que tiene que ver con la alteración intencionada de la información; el mal uso del lenguaje y la definición que se le da a las palabras.

Satir (1989) identifica cuatro modelos-patrones que utilizan las personas para comunicarse y que responden a una manera de evitar el rechazo o las amenazas del entorno o el medio, estos son:

1.- Acusador o culpador: Es la figura de un “superyo” desmedido, aparte del significado literal que se diga en su tono hay una inculpação y desacuerdo de principio con el interlocutor (parece decir: “Nunca haces nada bien. ¿Qué es lo que te pasa?). El cuerpo habla también y parece decir con su postura erguida: "Yo soy el que manda aquí"; el interior tiene otro relato caracterizado por la frustración y soledad de un individuo que clama en realidad ser aceptado y querido.

2.- Aplacador: Las palabras concuerdan: “Todo lo que tú quieras está bien. Sólo deseo tu felicidad". El cuerpo suplica: "Estoy desamparado". El interior: "Me siento una nulidad; sin el estoy perdida. No valgo nada"

3.- Súper razonable: Las palabras ultra razonables: "Si uno se pusiera a observar cuidadosamente las personas presentes, notaría que hay quien tiene las manos maltratadas por el trabajo." El cuerpo calcula: "Soy calmado, frío e imperturbable." El interior: "Me siento vulnerable".

4.- Irrelevante: De la misma manera que los otros patrones, las palabras que usa esta modalidad parecen decir por encima de su significado: “esto que digo no tiene sentido”. La visualización del cuerpo bien puede ser la de un objeto contorsionado y en exceso distraído. En la dinámica interior hay una honda sensación de no importar a nadie.

3.2 Comunicación familiar

La comunicación es muy importante para la familia y su proceso de interacción donde se construyen relaciones horizontales y verticales, se intercambian mensajes, información, afectos y comportamientos por eso se dice que la comunicación es circular, porque tiene un mecanismo de retroalimentación (Watzlawick, Beavin y Jackson, citados por López, Simonetti y Parada 1999).

Dentro de la familia las conductas de cada integrante son fundamentales ya que también comunican a través del lenguaje no verbal, es por ello que López, et. al. (1999) consideran que la

comunicación en la familia permite conocer pautas de interacción que emergen dentro de un contexto particular, no puede aislarse y tratarla como una dificultad individual o por la estructura de personalidad de esa persona. De esta manera el comportamiento sintomático de una persona adquiere sentido y función si se estudia en el contexto de las interacciones del grupo familiar.

Moreira (citada por Moré, Bueno, Rodríguez & Zunzunegu 2005) destaca diferentes características que permiten clasificar la comunicación familiar de esta manera:

1. Apertura: relativa a la cantidad y amplitud de los temas de los cuales se conversa o discute.
2. Intimidad: referida a la significación y profundidad de los temas de comunicación.
3. Reflexión: concierne a la capacidad de los sujetos implicados en la relación de concientizar y manifestar los sentimientos y conflictos que experimentan.
4. Constructividad: relacionada con la discusión y solución de los problemas.
5. Confianza: perteneciente al sentimiento del sujeto de que va a ser atendido, escuchado y comprendido por su interlocutor.

Yussif (2009) afirma que en cada familia, existe una diferente modalidad de comunicación: hay familias con comunicación indirecta y deshonestas, en las cuales existe mucho conflicto, la autoestima de sus integrantes se ve disminuida, las reglas son rígidas, inhumanas, por lo cual el enlace de ésta con la sociedad es temeroso, aplacador e inculpador.

Valdés y Ochoa (2010) mencionan tres características que van a marcar el cambio en las relaciones de los padres con el adolescente son:

- 1) El distanciamiento que se produce en las relaciones de los adolescentes con los padres ya que con la llegada de la adolescencia ocurre un fenómeno que muchas veces angustia a los padres y es la aparente pérdida del interés por parte del adolescente por comunicarse con sus progenitores. Esto coincide con el valor afectivo que adquieren figuras fuera del núcleo familiar, especialmente los amigos.
- 2) El aumento del nivel de conflictividad en las relaciones ya que aunque es indiscutible que los conflictos entre padres e hijos aumentan en la adolescencia, y que éstos se han considerado como un indicador de disfunción familiar, autores como Motrico, Fuentes y Bersabé (citado por Valdés

y Ochoa, 2010) hacen énfasis en el valor adaptativo de los mismos, tanto para el desarrollo del adolescente como para los cambios necesarios en el funcionamiento familiar, pues éstos contribuyen a desarrollar en todos los miembros del hogar la tolerancia a las diferencias de opinión, así como las estrategias para manejar los conflictos, manteniendo la relación.

3) La tendencia a una mayor simetría o igualdad en las mismas, debido a que el desarrollo físico, intelectual y emocional del adolescente lo acerca mucho más a los adultos en cuanto a habilidades, e incluso, en algunas áreas pueden superar a sus mayores. Esto trae como consecuencia que empiecen a evidenciarse relaciones más simétricas con ambos padres, es decir, aunque los progenitores continúan siendo las figuras de autoridad, su comunicación con los hijos debe cambiar en el sentido de darles más independencia, permitirles tomar más decisiones siempre que no se pongan en riesgo ellos mismos o los demás, y pasar de la imposición y de dar órdenes, a la de aconsejar y apoyar.

Yussif (2009) asevera que es evidente que la comunicación con los hijos es más fácil cuando desde pequeños se fomenta esta acción, pero no es imposible hacerlo cuando estos llegan a la adolescencia, y aunque no existe una receta exacta y mágica para la buena comunicación, existen algunas estrategias que pueden facilitarla.

En este tenor es importante que los padres empaticen con sus descendientes e identifiquen que ellos se encontraron en la misma etapa en algún momento de su vida por ello es vital en la comunicación con sus descendientes: limitarse a escuchar, sin interrumpir y poniendo atención a lo que él o ella dice, no juzgar, hablar de las diferencias ya que si el hijo no tiene claro que se respeta su derecho a opinar diferente, no exagerar pues si ante un error o incumplimiento del hijo el padre reacciona desproporcionadamente es muy posible que terminen agrediéndose, una estrategia es preguntar de manera pacífica su opinión al respecto del tema y a partir de ello hablar de las diferencias; platicar de sus preocupaciones e intereses.

El respeto juega un papel muy importante pues a veces los adolescentes llegan a sentirse agredidos o enjuiciados por la forma en que los padres se expresan, es vital no minimizar las problemáticas pues para ellos representa un reto y lo más sano será ayudarlo a resolverlo, el auto control que demuestre será el punto de partida para mejores relaciones y conversaciones en el futuro.

El Centro de apoyo e información para padres de familia del Estado de Victoria (2009) propone la escucha activa como una estrategia importante en la comunicación, la cual supone esforzarse por comprender lo que el otro quiere decir y lo que siente; la idea fundamental es concentrarse en el discurso del otro, en lugar de pensar en lo que uno mismo va a decir a continuación. Al escuchar se le demuestra al otro que él nos importa y que nos interesa lo que dice, la escucha activa también ayuda a evitar los obstáculos a la comunicación.

Dentro del discurso con los miembros de la familia es importante verificar con las propias palabras lo que parece que el emisor acaba de decir, esta habilidad permite comprender y comprobar si realmente se está entendiendo y no malinterpretando lo que el otro dice; de igual manera escuchar activamente las emociones de los demás es tratar de empatizar para entender sus razones; mediante esta habilidad se informa a la otra persona del grado de comprensión o de la necesidad de mayor aclaración.

Dentro de las familias en las que la comunicación es directa se encuentra mínimo conflicto y la resolución de problemáticas es adecuada, existe mayor preocupación por los asuntos familiares, sus integrantes tienen una sana autoestima y las reglas son flexibles, democráticas, adecuadas y sujetas a cambio, por lo anterior se refleja a nivel social, cuando los miembros se desempeñan en su rol social y laboral de manera óptima, logrando dialogar y negociar en las situaciones que se presentan.

En el caso contrario, en las familias en donde la comunicación es indirecta y poco asertiva, los integrantes del grupo suelen resolver sus problemáticas de manera agresiva, generalmente se encuentran a la defensiva y se cierran al diálogo con las personas, presentan conflictos con la autoridad constantemente, trasgreden las reglas y no reconocen sus propios errores.

3.3 Comunicación asertiva

Wolpe (citado por Flores, 2002) es el primero en usar el término asertividad para referirse a la expresión adecuada de las emociones en las relaciones sociales sin que se genere ansiedad o agresividad. Esta primera conceptualización tuvo elaboraciones posteriores que en conjunto hacen referencia a la capacidad de autoafirmarse en situaciones interpersonales.

Los orígenes de la palabra “asertividad” se encuentran en el latín *asserere* o *assertum*, que significa “afirmar” o “defender”. En esta concepción el término adquiere un significado de

afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente (Rodríguez y Serralde, 1991).

Mantilla (2002) considera que un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos, sentimientos y acciones que ayudan a un niño o adolescente a alcanzar sus objetivos personales de forma socialmente aceptable. La comunicación efectiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad.

"Así, la asertividad es un concepto restringido que se integra dentro del concepto más amplio de las habilidades sociales, las habilidades de autoafirmación" (Pérez, 2000, p. 39).

En este sentido, la asertividad se considera como la capacidad de expresar ideas, afectos, de una manera adecuada que no agreda los derechos propios ni los de terceros.

Según Wäckerlin (2008) los principios básicos de la asertividad son:

1. El respeto por los demás y por uno mismo.
2. Ser directo (sentimientos, creencias y necesidades).
3. Ser honesto.
4. Ser apropiado (contexto, espacio y tiempo)

Es decir la asertividad indica la expresión de sentimientos positivos y negativos en situaciones interpersonales, aunque exista conflicto de intereses, tratando de defender los propios derechos y a la vez teniendo en cuenta los derechos de los demás, dando a conocer sentimientos y opiniones propios sin que resulte agresiva para el emisor.

Carrasco (citado en Pérez, 2000) presenta cuatro componentes característicos de la asertividad: a) Afirmación de opiniones personales, b) Situación interpersonal, c) Consecución del reforzamiento a los demás y d.) No utilización de conductas aversivas.

Para Castanyer (1999), la capacidad implica autoafirmar los propios derechos, sin dejarse manipular y sin manipular a los demás, se advierte precisamente que uno de los componentes de tipo ético, que se presupone en la actitud asertiva: Es la reciprocidad en el respeto a la persona.

El mismo autor considera la asertividad como capacidad de relacionarse con los otros de igual a igual, no estando ni por encima ni por debajo, produce satisfacción consigo mismo y con aquellos. Luego, favorece el desarrollo de una sana autoestima.

Pérez (2000) considera que la conducta asertiva es una de las habilidades de interacción social que revela efectividad para: a) Mantener o mejorar las relaciones interpersonales, b) Desarrollar una adecuada autoestima (efectividad en el autor respeto) y c) El logro de los objetivos.

En el caso contrario, al carecer de asertividad, la persona no actúa inapropiadamente, vive en una zona de confort, erróneamente, considera como propios los deseos y las necesidades de los demás, y se ve forzado para complacer a los demás, a hacer cosas que no quiere o no puede, para después victimizarse.

A partir de lo revisado se destaca que cuando en un núcleo parental se genera un clima de respeto e interés por cada uno de sus integrantes, la comunicación se dará de una forma más fluida y positiva, favoreciéndose la relación padres e hijos, la cual deberá ir adaptándose de acuerdo con las diversas etapas de la vida de quienes la integran. Para poder establecer una sana y asertiva comunicación en la familia, es necesario que los padres aprendan a valorar a sus hijos y al mismo tiempo a valorarse a sí mismos, ya que cuando una persona no se autoacepta, difícilmente lo podrá hacer con los demás.

Capítulo 4 Propuesta de taller

Tipo de propuesta

Nombre del taller

“Comunicación con amor”

Objetivo

Las madres solteras lograrán establecer mejores canales de comunicación a partir de la adquisición de herramientas que les permitirán reconocer sus propias habilidades o desarrollar las mismas.

Justificación

Se ha encontrado que son diversas las causas que conllevan a los adolescentes a delinquir, éstas pueden ser orgánicas, fisiológicas, patológicas, influencia externa como en el medio en que se desarrolla los primeros años de su vida, carencia de afecto y atención por parte de los padres o simplemente mala orientación, el entorno familiar juega un papel muy importante en el desarrollo humano, si no se cuentan con los elementos necesarios para establecer un adecuado establecimiento de reglas y límites o un acercamiento paterno-filial óptimo las relaciones familiares se ven afectadas.

Por lo anterior, se realiza la propuesta de un taller dirigido a madres solteras con la finalidad de brindar herramientas que propicien una comunicación asertiva y eficaz con sus hijos adolescentes en conflicto con la ley para que logren orientar y entender el actuar de sus descendientes.

Población

Mujeres de 26 a 50 años, madres solteras de adolescentes que presentan conflicto con la ley.

Manual de procedimientos

El taller consta de ocho sesiones con una duración dos horas cada una, mismas que se impartirán dos veces a la semana. El perfil del facilitador es el siguiente:

Persona con licenciatura en psicología, sexo indistinto, con recursos de empatía, capacidad de escucha y sensibilización, adecuado manejo de grupo.

Sesión 1: Integración grupal / Presentación del tema y de objetivos del taller

Duración: 2 horas

Objetivo: Que las participantes se integren y conozcan los objetivos del taller así como los conceptos básicos del mismo.

Actividad 1: Presentación del facilitador y encuadre (Duración: 10 minutos)

1- El facilitador deberá presentarse ante el grupo (nombre, profesión)

2- Especificar el objetivo del taller: “Que las madres solteras logren establecer mejores canales de comunicación a partir de la adquisición de herramientas que le permitan reconocer sus propias habilidades o desarrollar las mismas”.

3- Establecer reglas dentro del aula durante el tiempo del taller:

Mantener los aparatos electrónicos en silencio.

No ingerir alimentos ni bebidas (únicamente agua).

Respetar la exposición del ponente y la participación del resto de las compañeras.

Respetar los tiempos establecidos por el facilitador para la realización de las actividades.

Mantener el aula limpia.

Actividad 2: “Fiesta de presentación” o “Presentación del tercero” (Duración: 20 minutos)

1- El instructor solicitará a los integrantes que se levanten y formen un círculo.

2- Una vez parados en forma circular, las madres escogerán una pareja, se les explicará que la siguiente actividad tiene como finalidad conocerse entre ellas.

3- En pareja, cada persona deberá hablar de sí misma de manera general (nombre, edad y hechos relevantes de su vida) (5 minutos)

4- Al concluir cada una deberá presentar frente al grupo a su pareja y viceversa hablando en primera persona, es decir como si se presentaran a sí mismas (15 minutos).

Actividad 3: “Definiciones y objetivos del taller” (Duración: 10 minutos)

Material: Equipo de cómputo, documento en powerpoint (Anexo 1).

1- Mediante la presentación de powerpoint el facilitador expondrá los conceptos y los objetivos del taller.

Actividad 4: Juego de mímica: (Duración: 20 minutos)

Material: Tarjetas con palabras (Anexo 2)

1- Se formarán 3 equipos de acuerdo con el número de participantes del grupo a manera de que sean equitativos.

2- Los equipos deberán elegir a una participante que será quien represente al equipo durante la primer ronda.

3- El instructor repartirá una tarjeta con una palabra a la representante del equipo, cada palabra está relacionada al tema de la familia y a la comunicación. (Anexo 2)

4- Durante un minuto la representante tendrá que dar a conocer a su equipo la palabra escrita en la tarjeta mediante señas, quedando estrictamente prohibido utilizar el lenguaje verbal.

5- Una vez transcurrido el minuto si el equipo no logró adivinar la palabra, alguno de los equipos adversarios puede adivinar la palabra.

6- El punto lo ganará el equipo que adivine la palabra.

7- Lo mismo sucederá consecutivamente con los otros dos equipos.

8- Durante cada ronda cambiará la representante del equipo de tal manera que participen el mayor número de madres posible.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 5: “Canción sobre la comunicación” (Duración: 30 minutos)

Material: Hojas blancas y lápices

- 1- Se formarán equipos de manera equitativa de acuerdo número total de participantes
- 2- Se les pedirá que de manera conjunta escriban una canción con el tema “La comunicación”, utilizando la melodía de cualquier canción que conozcan, por ejemplo: la canción de las mañanitas con letra del tema abordado (10 minutos).
- 3- Las participantes expondrán su canción al resto del grupo (20 minutos)

Actividad 6: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

- 1- Se formará un círculo que permita que todas las participantes puedan verse entre sí.
- 2- El instructor preguntará dudas, impresión y expectativas del taller y de las dinámicas elaboradas.

Sesión 2: Importancia de la comunicación familiar

Duración: 2 horas

Objetivo: Que las madres reconozcan la comunicación como una herramienta que favorezca la relación con sus descendientes.

Actividad 1: Saludo (Duración: 5 minutos)

- 1- El instructor preguntará a las participantes cómo están y de manera breve retomará el tema de la sesión anterior para dar continuidad a la temática del día.

Actividad 2: Reproducción de película “Después de Lucía” (Duración: 90 minutos)

Material: televisión y dvd o computadora y proyector, asimismo, la película o el link de la misma (Anexo 3).

- 1- Se reproducirá la cinta “Después de Lucía” (Anexo 3)

“Receso” (Duración: 15 minutos)

- 1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 3: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- Se llevará a cabo una mesa redonda en la que las participantes expondrán de manera breve su impresión sobre la película y qué hubieran hecho ellas en la situación de los protagonistas, así como el papel que juega la comunicación entre los protagonistas dentro de la historia.

Sesión 3: Asertividad

Duración: 2 horas

Objetivo: Identificar la asertividad como un conjunto de habilidades que capacitan para expresar los propios criterios, defender los derechos y proclamar la autenticidad respetando los derechos ajenos, de igual manera que cada participante auto analice qué tan asertiva es en sus relaciones cotidianas.

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: “Definición y ejemplos de comunicación asertiva” (Duración: 20 minutos)

Material: Computadora, proyector y material audio-visual (Audio cuentos enfocados en la temática) (Anexo 4)

1-Se reproducirá material audiovisual que explicará claramente el concepto de asertividad y su importancia.

Actividad 3: “Debate” (Duración 20 minutos)

1- De manera individual cada integrante expondrá una reflexión sobre los videos revisados previamente y un ejemplo de asertividad en su contexto familiar.

Actividad 4: Dinámica: ¿Qué tan asertivo soy? (Duración 20 minutos)

Material: Texto (Anexo 5)

1- El Facilitador leerá un texto, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

2- El Facilitador solicita a los participantes que hagan un autoanálisis sobre los comportamientos (Agresivo, asertivo y No asertivo) que muestra en cada una de las áreas de vida: Salud, trabajo, economía, familia, sociedad, esparcimiento, estudios (actuales), necesidades y valores.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 5: Cambio de roles (Duración: 25 minutos)

Material: Tarjetas con roles (Anexo 6)

1- En equipos o parejas según sea el caso a representar el facilitador entregará una tarjeta que contendrá una problemática familiar que el equipo o pareja tendrá que actuar, es importante que durante la actividad se recalque la asertividad o no asertividad de los personajes.

(Para esta actividad contarán con 5 minutos para organizarse por equipos y 20 para que se lleven a cabo las representaciones grupales)

Actividad 6: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- El facilitador preguntará al grupo cómo se sintió durante las dinámicas y qué logró observar de sí mismas durante éstas, asimismo, guiará un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

Sesión 4: Empatía

Duración: 2 horas

Objetivo: Comprender a sus hijos a partir de situarse en su lugar

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: “Empatía” (Duración: 10 minutos)

Material: Equipo de cómputo, proyector y material en powerpoint (Anexo 7)

1- El instructor expondrá por medio de diapositivas el concepto de empatía y su importancia.

Actividad 3: Dinámica “El fin del mundo” (Duración: 10 minutos)

Material: Texto con situación a resolver para fomentar la creatividad en la solución de problemas, buscando la integración y apoyo entre los miembros de un equipo de trabajo (Anexo 8)

1- El facilitador expondrá una situación específica en la cual las participantes tendrán que tomar una decisión de manera individual.

2- Una vez expuesta dicha situación se formarán equipos de manera equitativa.

3- Cada integrante compartirá su respuesta y la comentará con el resto de las participantes.

4- El equipo elegirá una representante que exponga al resto del grupo sus respuestas y el porqué de las mismas.

Actividad 4: Historias sobre empatía (Duración: 15 minutos)

Material: Equipo de cómputo, bocinas y archivos de audio (Anexo 9).

1- Se pedirá a las participantes que cierren sus ojos e imaginen las historias que escucharán.

2- Una vez concluidas las historias las participantes expondrán su impresión sobre las mismas.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 5: Dinámica “Mi adolescencia” (Duración: 20 minutos)

Material: Hojas blancas, lápices y gomas.

1- De manera individual cada participante dividirá una hoja blanca en dos, en una parte escribirá características de personalidad propias durante la etapa de adolescencia y en otro espacio de la hoja características de personalidad de sus hijos adolescentes.

2- Al finalizar cada una compartirá con el grupo similitudes o diferencias entre su personalidad y la de sus hijos.

Actividad 6: Collage de la empatía (Duración: 30 minutos)

Material: Revistas, pliegos de papel bond, pegamento y tijeras.

1- Se formarán equipos de manera equitativa para elaborar un collage que represente situaciones de empatía (20 minutos)

2- Por equipos expondrán al resto del grupo el trabajo realizado.

Actividad 7: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- El instructor guiará un proceso reflexivo sobre el tema revisado, cada participante expresará qué impresiones tuvo con respecto de la temática revisada.

Sesión 5: Establecimiento de acuerdos / Resolución de conflictos

Duración: 2 horas

Objetivo: Reconocer la importancia de establecer acuerdos para una resolución de conflictos asertiva

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: “Importancia del establecimiento de acuerdos para la resolución de conflictos” (Duración: 15 minutos)

Material: Pizarrón y plumones

1- Cada participante describirá en dos o tres palabras por qué es importante el establecimiento de acuerdos, el facilitador escribirá en el pizarrón lo que cada una diga al respecto para formar una idea grupal.

Actividad 3: “Exposición de conceptos” (Duración: 05 minutos)

Material: Presentación

1- De manera verbal el instructor explicará los conceptos sobre el papel que juega el establecimiento de acuerdos en la dinámica familiar. (Anexo 10)

Actividad 4: Dinámica “El detective” (Duración: 20 minutos)

Material: Documento impreso con la problemática sobre un crimen cometido para que las participantes lo resuelvan (Anexo 11)

1- Se formarán equipos para llevar a cabo la dinámica.

2- A cada equipo se le repartirá una hoja con un problema que por equipos tendrán que resolver para ello es necesario revisar la problemática y escuchar el punto de vista de cada integrante para resolver la situación.

3- Para concluir la actividad un representante de cada equipo expondrá sus respuestas y las dificultades que enfrentaron para llegar a esa conclusión.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 5: Dinámica: “Resolviendo el problema” (Duración: 25 minutos)

Material: Tarjetas con roles y problemáticas (Anexo 12)

1- En equipos o parejas (según sea la situación) resolverán la problemática familiar especificada en las tarjetas (10 minutos)

2- Al finalizar cada equipo actuará la problemática y la resolución de la misma (15 minutos).

Actividad 6: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- El instructor guiará un proceso reflexivo sobre el tema revisado, cada participante expresará su impresión sobre los temas revisados.

Sesión 6: Importancia del establecimiento de reglas y límites en la familia

Duración: 2 horas

Objetivo: Conocer la relevancia del establecimiento de reglas y límites en el hogar

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: “Concepto y definiciones” (Duración: 10 minutos)

Material: Pizarrón, plumones e información escrita sobre la definición y ejemplos de reglas y límites (Anexo 13)

1- El facilitador expondrá de manera verbal el tema al grupo.

Actividad 3: Dinámica: “El cuento” (Duración: 20 minutos)

Material: Hojas blancas, lápices y goma

1- De manera individual las participantes elaborarán un cuento con inicio, desarrollo y desenlace; el tema principal será la importancia de las reglas y los límites (15 minutos).

2- Al finalizar cada una compartirá con el resto del grupo su cuento.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanudará la sesión.

Actividad 4: “¿Qué y para qué son los límites en la adolescencia?” (Duración 20 minutos)

Material: Lápices y cuestionario (Anexo 14).

1- Cada participante resolverá el cuestionario y al finalizar compartirá sus respuestas con el resto del grupo.

Actividad 5: “Elaboración del reglamento” (Duración 15 minutos)

Material: Hojas blancas, lápices y goma

1- De manera individual realizarán un reglamento familiar en el cual establezcan los lineamientos que consideren más importantes para su núcleo familiar.

Actividad 6: “Exposición de reglamento” (Duración: 20 minutos)

1- Cada una de las participantes expondrá su reglamento y explicará el por qué considera importantes esas reglas para su familia.

Actividad 7: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- El instructor guiará un proceso reflexivo sobre el tema revisado, cada participante expresará su impresión sobre los temas revisados.

Sesión 7: Revisión del libro: “Los Cuatro Acuerdos”

Duración: 2 horas

Objetivo: Conocer los objetivos del libro para llevarlos a la práctica

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: Revisión y exposición del texto “Los cuatro acuerdos” (Duración: 30 minutos)

Material: Papel bond, plumones y resumen del libro por escrito (Anexo 15)

1- Se repartirá un resumen del libro por equipos, mismo que tendrán que revisar y exponer al resto del grupo.

“Receso” (Duración: 20 minutos)

1- Indicar a las participantes que pueden realizar la actividad deseada fuera del aula (ingerir alimentos, acudir al sanitario o realizar llamadas telefónicas) una vez transcurrido el tiempo estimado se reanuda la sesión.

Actividad 3: Dinámica: “Debate grupal” (Duración: 20 minutos)

1- El facilitador guiará un debate acerca del libro revisado previamente.

Actividad 4: “Dinámica: Representación teatral” (Duración: 30 minutos)

1- De manera grupal se organizarán para llevar a cabo una representación teatral en la cual ejemplifiquen los temas abordados en el libro.

Actividad 5: “Cierre de sesión” (Duración: 10 minutos)

1- El instructor guiará un proceso reflexivo sobre el tema revisado, cada participante expresará su impresión sobre los temas revisados.

Sesión 8: Cierre del taller

Duración: 2 horas

Objetivo: Aplicar los conocimientos adquiridos durante el taller

Actividad 1: “Saludo” (Duración: 5 minutos)

1- Se inicia la sesión con el saludo, preguntando a las participantes cómo se encuentran y de manera breve se retoma el tema de la sesión anterior para dar inicio al nuevo tema.

Actividad 2: “Recopilación de temas” (Duración: 25 minutos)

1- Mediante una charla se retomarán los temas abordados durante el taller.

Actividad 3: Dinámica: “Carta a mi hijo” (Duración: 20 minutos)

Material: Hojas blancas, lápices y goma

1- De manera individual llevarán a cabo una carta en la cual externarán su sentir hacia cada uno de sus descendientes.

Actividad 4: Dinámica “En busca de las metas” (Duración: 20 minutos)

1- Cada participante elaborará un escrito con acuerdos consigo misma para mejorar la comunicación familiar a partir de identificar fortalezas y debilidades personales.

Actividad 5:

Actividad 6: Dinámica: “Círculo de contacto visual”

1- De manera grupal se formará un círculo, cada participante se dirigirá de manera personal al resto de las compañeras para expresarle un mensaje positivo.

Actividad 7: “Cierre” (Duración: 20 minutos)

Se llevará a cabo un coffee break para convivir y agradecer a las participantes su colaboración durante todo el taller

Carta descriptiva

Sesión 1: Integración grupal / Presentación del tema y de objetivos del taller

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|---|--|---|--|------------|
| Presentación del facilitador y encuadre | Que las participantes conozcan al facilitador, el objetivo y las reglas del taller. | El facilitador se presentará e informará sobre el objetivo y reglas del taller. | | 10 minutos |
| “Fiesta de presentación” o “Presentación del tercero” | Promover la integración grupal, así como conocer a cada uno de las integrantes. | En parejas llevarán a cabo la actividad guiada por el facilitador que permitirá conocerse entre sí. | | 20 minutos |
| Definiciones de comunicación | Conocer el concepto de comunicación y los tipos de la misma. | Exposición por parte del ponente. | Equipo de cómputo, proyector y documento en PowerPoint | 10 minutos |
| Juego de mímica | Identificar la importancia de comunicación mediante la actividad lúdica. | La actividad se llevará a cabo en equipos y las participantes deberán actuar las tarjetas asignadas para que el resto del equipo adivine lo que quiere decir. | Instructivo y tarjetas de juego | 20 minutos |
| RECESO | | | | 20 minutos |
| Canción sobre la comunicación | Que las participantes interactúen e intercambien ideas sobre el concepto de comunicación. | Por equipos realizarán una canción en donde el tema principal de la comunicación. | Hojas blancas y lápices | 30 minutos |
| Cierre de sesión | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada. | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión. | | 10 minutos |

Sesión 2: Importancia de la comunicación familiar

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|-----------------------------|--|--|---|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día. | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión. | | 5 minutos |
| Película “Después de Lucía” | Reconocer la relevancia de la comunicación asertiva dentro del núcleo familiar. | Se reproducirá la película “Después de Lucía”. | Equipo de cómputo, proyector y cinta “Después de Lucía” | 90 minutos |
| RECESO | | | | 15 minutos |
| Cierre de sesión | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada. | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión. | | 10 minutos |

Sesión 3: Asertividad

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|--|--|--|---|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día. | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión. | | 5 minutos |
| Definición y ejemplos de comunicación asertiva | Identificar la importancia y ventajas del lenguaje asertivo en las diversas áreas de la vida. | Se reproducirá material audio visual con contenido temático referente al tema principal "Asertividad". | Equipo de cómputo, proyector y videos | 20 minutos |
| Debate | Intercambiar ideas e identificar claramente el concepto de asertividad. | De manera grupal se expondrán ideas con respecto a asertividad desde su contexto familiar y personal. | | 20 minutos |
| Dinámica: ¿Qué tan asertivo soy? | Revisar en la propia vida experiencias de asertividad, agresividad y de no asertividad. | A partir del texto ¿Quién soy? las participantes identificarán el nivel de asertividad de los personajes de la historia. | Texto lápices y gomas | 20 minutos |
| RECESO | | | | |
| Cambio de roles | A partir de una dinámica grupal las participantes identificaran qué tan acertadas son en sus relaciones. | En parejas o equipos las participantes actuarán el personaje (madre ó hija/o) de acuerdo a la tarjeta asignada. | Tarjetas de características de personajes | 25 minutos |
| Cierre | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada. | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión. | | 10 minutos |

Sesión 4: Empatía

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|----------------------------|--|---|---|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión | | 5 minutos |
| Empatía | Saber el concepto, la importancia y el uso de la empatía en el núcleo familiar. | Se expondrá lo referente al tema | Equipo de cómputo, proyector y diapositivas | 10 minutos |
| Dinámica: El fin del mundo | Conocer y respetar las necesidades de las demás personas. | El facilitador expondrá una situación específica en la que las participantes tomarán la decisión final, al concluir cada una explicará la razón de su decisión. | Texto, pizarrón y plumón | 10 minutos |
| Historias sobre empatía | Escuchar historias sobre el tema como ejemplo del mismo. | El facilitador reproducirá tres cortos audiolibros (“Los zapatos incómodos”, “El tazón de madera” y “El elefante encadenado”). | Equipo de cómputo y bocinas | 15 minutos |
| | | RECESO | | 20 minutos |
| Dinámica: Mi adolescencia | Que las madres logren empatizar con sus descendientes adolescentes a partir de su experiencia de vida. | De manera breve relataran características propias de su adolescencia y, por otro lado, características de personalidad de sus hijos adolescentes. | Hojas blancas, lápices y gomas | 20 minutos |
| Collage de la empatía | Explicar con imágenes lo que significa la empatía. | Elaboración de un collage que represente el tema revisado. | Revistas, papel bond, tijeras y pegamento | 30 minutos |
| Cierre | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada. | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión. | | 10 minutos |

Sesión 5: Establecimiento de acuerdos / Resolución de conflictos

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|--|---|---|---|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión | | 5 minutos |
| Importancia del establecimiento de acuerdos para la resolución de conflictos | Identificar la importancia de establecer acuerdos para una óptima resolución de conflictos | Se llevará a cabo una lluvia de ideas entre las participantes sobre el tema para identificar su concepto que poseen del mismo | Pizarrón y plumones | 20 minutos |
| Exposición de conceptos | Clarificar el concepto revisado la actividad previa | De manera verbal el facilitador dará a conocer la importancia de establecer acuerdos dentro del núcleo familiar | Información impresa sobre el tema | 5 minutos |
| Dinámica “El detective” | Analizar los diferentes caminos para solucionar los problemas | Por equipos resolverán el misterio de la muerte de la persona en un edificio | Planteamiento del problema por escrito | 20 minutos |
| RECESO | | | | |
| Dinámica: Resolviendo el problema | Lograr establecimiento de acuerdos entre las participantes para resolver determinado conflicto | Por medio de la asignación de roles en equipos resolverán un conflicto familiar planteado por el facilitador, al final cada equipo expondrá cómo llegó a esa solución y qué acuerdos se establecieron | Tarjetas con personajes y problemática familiar | 30 minutos |
| Cierre | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión | | 10 minutos |

Sesión 6: Importancia del establecimiento de reglas y límites en la familia

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|---|---|---|-------------------------|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión | | 5 minutos |
| Concepto y definiciones | Conocer los conceptos y ejemplos del tema | Exposición del tema por parte del facilitador | Pizarrón plumones | 10 minutos |
| Dinámica: “El cuento” | Desarrollar una historia para identificar el nivel de importancia y situación para el establecimiento de reglas y límites | Elaboración de un cuento con inicio, desarrollo y desenlace en donde el tema principal el establecimiento de reglas y límites | Hojas blancas y lápices | 20 minutos |
| RECESO | | | | 20 minutos |
| ¿Qué y para qué son los límites en la adolescencia? | Realizar una autoevaluación sobre el establecimiento de reglas y límites | Contestar el cuestionario proporcionado por el facilitador y compartir respuestas | Cuestionario y lápices | 20 minutos |
| Elaboración del reglamento | Identificar las reglas y los límites de acuerdo a las necesidades de cada familia | Realizar un reglamento familiar | Hojas blancas y lápices | 15 minutos |
| Exposición de reglamento | Dar a conocer el reglamento de manera personal | Compartir el reglamento y explicar el porqué de las reglas | | 20 minutos |
| Cierre | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los y temas revisados durante la sesión | | 10 minutos |

Sesión 7: Revisión del libro: “Los cuatro Acuerdos”

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|----------------------------------|---|--|--|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día | Al iniciar la sesión, se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión | | 5 minutos |
| Revisión y exposición del texto | Comprender el tema principal del libro | Por equipo se repartirá un resumen de los diferentes capítulos del libro “Los Cuatro Acuerdos” para que lo comenten y expongan al resto del grupo. | Resumen del texto, papel bond y plumones | 30 minutos |
| RECESO | | | | 20 minutos |
| Dinámica: “Debate grupal” | Compartir ideas sobre la interpretación individual del texto | Se realizará un debate para que cada participante exprese su opinión con respecto al libro | | 25 minutos |
| Dinámica: Representación teatral | Ejemplificar de manera lúdica el aprendizaje del texto con situaciones reales y personales | De manera grupal se realizará una obra de teatro en la cual se presentarán ejemplos de los acuerdos del libro | | 30 minutos |
| Cierre | Retroalimentación grupal, impresión y aprendizaje de las integrantes del grupo sobre la temática revisada | Cada una de las participantes expondrá de manera verbal su opinión al respecto de los temas revisados durante la sesión | | 10 minutos |

Sesión 8: Cierre del taller

| TEMA | OBJETIVO | DESARROLLO | MATERIAL | TIEMPO |
|--|--|---|--|------------|
| Saludo | Dar bienvenida a las participantes y dar a conocer el objetivo del tema del día | Al iniciar la sesión se les recibirá con un cordial saludo y de manera breve se explicará el objetivo de la sesión | | 5 minutos |
| Recopilación de temas | Recordar los temas abordados con anterioridad | Mediante una plática grupal se retomarán los temas revisados durante el taller, la importancia y aplicación de los mismos | | 20 minutos |
| Dinámica: “Carta a mi hijo” | Expresar asertivamente el sentir por sus descendientes | De manera individual llevarán a cabo una carta en la cual externarán su sentir hacia cada uno de sus descendientes | Hojas blancas, lápices y goma | 20 minutos |
| Dinámica “En busca de las metas” | Realizar un compromiso personal | Cada participante elaborará un escrito con acuerdos consigo misma para mejorar la comunicación familiar a partir de identificar fortalezas y debilidades personales | Hojas blancas, lápices y goma | 15 minutos |
| Dinámica “Autoevaluación” | Realizarán un cuestionario de manera individual | Individualmente realizarán el Test de Asertividad “Rathus”, una vez respondido lo calificarán para obtener el resultado. | Formato de test, hojas blancas, lápices y goma | 20 minutos |
| Dinámica: “Círculo de contacto visual” | Comunicar de manera asertiva características positivas a cada una de las integrantes | Cada participante se dirigirá de manera personal al resto de las compañeras para expresar un mensaje positivo | | 20 minutos |
| Cierre | Charla café | Se llevará a cabo un coffee break para agradecer a las participantes su colaboración | | 20 minutos |

Conclusiones

Al revisar la literatura se encuentra la dificultad que representa socialmente para una mujer ser madre soltera, ya que durante muchos años el género femenino ha sido considerado inferior al masculino, ahora bien, si a esto le añadimos que tiene que salir del hogar para sustentar económicamente a sus descendientes y además debe hacerse cargo sola de su educación, se complica la crianza sobre todo cuando los hijos son adolescentes ya que comienzan a reunirse con grupo de pares que realizan conductas ilícitas, sin embargo, se ha encontrado que un estilo de crianza en donde haya una adecuada asignación de tareas y establecimiento de roles apropiados a la edad de los menores de la familia puede facilitar la labor de la madre soltera.

Por ello es que la comunicación juega un papel de suma importancia dentro del grupo familiar ya que si una persona no sabe comunicarse con claridad o escuchar con eficacia y empatía, está limitando su desarrollo profesional y personal, de ahí la necesidad de establecer auténticas relaciones con los demás, a partir de la asertividad que es la capacidad de autoafirmar con seguridad con sencillez y fuerza lo que quiero y/o pienso, los propios derechos, sin dejarse manipular lo cual favorecerán la sana convivencia.

La finalidad del presente taller a madres solteras es brindar herramientas que permitan la comunicación asertiva entre las familias monoparentales (haciéndola más democrática y efectiva) para que incremente en los adolescentes la autonomía, la toma de decisión y la responsabilidad.

Los alcances del taller son principalmente concientizar a las madres sobre la importancia de la comunicación asertiva, así como brindar herramientas que permitan un

adecuado establecimiento de reglas y límites que guíen el actuar de sus descendientes encaminándolos a una mayor toma de conciencia sobre sus acciones.

Como principales pautas a considerar del taller se identifica la constancia y compromiso de las participantes para con las actividades, el tiempo es un factor fundamental ya que al ser reducido el número de sesiones se considera necesario reforzar posteriormente los conocimientos adquiridos con talleres o dinámicas relacionados. Por otro lado, hay que considerar el contexto social en el que se desenvuelve cada una de las madres ya que éste juega un papel muy importante para el desarrollo familiar.

Referencias

- Alcaina, P. y Badajoz L. (2004). Psicopatología e interacción familiar. Recuperado el 05 de agosto 2016 de <https://es.scribd.com/document/361901379/Psicopatologia-e-Interaccion-Familiar-Completo>.
- Alvarado, M. (2010). La construcción de un sistema de justicia integral para adolescentes, IINCAPE, Ciudad de México.
- Azoala, E. (2014). Diagnóstico de las y los adolescentes que cometen delitos graves en México. Recuperado el 10 agosto de 2016, de http://www.unicef.org/mexico/spanish/Diagnostico_adolescentes_web.pdf
- Badura, B. (1979). Sociología de la comunicación, Madrid: Ariel.
- Bandura, A. (1987). La teoría del aprendizaje social, Madrid, Espasa libros.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia: parentalidad, apego y resiliencia. España: Gedisa S.A.
- Bouche, J. (2003). IV Curso de Experto Universitario en Mediación y Orientación Familiar, Madrid: Dykinson.
- Caballo, V. (2000). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades. Madrid: Siglo XXI.
- Cangas, A. y Moldes, P. (2006). Habla con tus hijos. México: Arguval
- Carmona, A. (2007). Madres solteras. Sociedad Psicoanalítica de México, A.C.
- Castanyer, O. (1999). La asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao: Desclée de Brouwer.

- Ceballos, H. (2011). El último aliento: Una fenomenología sobre ser madre soltera. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, (16), 165-173
- Centro de apoyo e información para padres de familia del Estado de Victoria (2009). La comunicación con su hijo adolescente. Departamento de servicios humanos. Recuperado el 8 de junio de 2017 de <http://122.252.5.200/~abcdpare/downloads/Spanish/Ideas%20for%20Parents/Communicating%20with%20your%20teenager.pdf>
- Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona: Herder
- Da Dalt de Mangione, E. y Difabio, H. (2002). Asertividad, su relación con los estilos educativos familiares *Interdisciplinaria*, (19), 119-140
- Erwin, C. y Nelsen, J. (2004). *Disciplina positiva para padres*. México: Ediciones Ruz
- DeFleur, M. H., Kearney, P., Plax, T. G., y DeFleur M. L. (2005). *Fundamentos de la comunicación humana*. New York: Mc Graw Hill
- Dirección General de Tratamiento para Adolescentes (2015). Recuperado el 23 de marzo de 2017 de <http://cdhdfbeta.cd hdf.org.mx/tag/direccion-general-de-tratamiento-para-adolescentes-del-distrito-federal/>
- Durán, M. Góngora, D (2010). *Psicología del Desarrollo II. Edad Adulta intermedia*. Recuperado el 08 de octubre de 2016 de <http://www.oocities.org/mx/aduran78/ei2.html>
- Dutra, L., Naksh Eiskovits, O. y Westen, D. (2002). La relación entre los parámetros de los patrones y la patología en los adolescentes, (4), 1111-1123

Erwin, C. y Nelsen, J. (2004). *Disciplina positiva para padres* primera edición. México: Ediciones Ruz.

Femat, L. (2005). *Las madres solteras*. México: UAM-Xochimilco.

Fize, M. (2007). *Los adolescentes*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica

Flores, M. (2002) *Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy*. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, (25), 34-47

Flour, E., y Buchanan, A. (2003). *El rol de la madre de la madre y el padre de la depresión en el adolescente*. *Revista de violencia interpersonal*, (18), 634-644

Gallego, S. (2006). *Comunicación familiar: Un mundo de construcciones simbólicas y relacionales*. Colombia: Universidad de Caldas.

Garcés, M. y Palacio J. (2010). *La comunicación familiar en asentamientos subnormales de montería*. *Psicología desde el Caribe*, (25), 1-29.

Gómez, G. (1998). *Breve diccionario etimológico de la Lengua Española*, México: Fondo de Cultura Económica.

Hernández, Á. (2005). *Familia, ciclo vital y psicoterapia sistémica breve*. Bogotá: El Búho.

Howell, J. (2003). *Prevenir y reducir la delincuencia juvenil*. Estados Unidos: Thousand Oaks Sage Publications.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2014). Recuperado el 09 de octubre de 2016 de <http://www.inegi.org.mx/default.aspx>

Jiménez, O. (2005). La delincuencia juvenil: fenómeno de la sociedad actual Papeles de Población, Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México, (11), 215-261

Jociles, M.; Rivas A; Moncó, B; Villamil, F. y Díaz, P. (2008). Una reflexión crítica sobre la monoparentalidad: el caso de las madres solteras por elección. Universidad Complutense de la Madrid (8), 265-274.

Ley Nacional del Sistema Integral de Justicia Penal para Adolescentes (2016). Recuperado el 02 de septiembre de 2016 de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LNSIIPA.pdf>

Lila, M., Buelga S. y Musitu, G. (2006). Las relaciones entre padres e hijos en la adolescencia. Madrid: Pirámide

López, A., Simonetti F. y Parada, A. (1999). Psicología de la comunicación. Bogotá: Alfa-Omega.

Lujambio, J. (2010). Límites y alcances de las madres solteras. Amicus Curiae. Recuperado el 26 de mayo de 2016 de

<http://www.revistas.unam.mx/index.php/amicus/article/view/14591/13892>

Mantilla, L. (2002). Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor. Bogotá: Fe y Alegría

Marrone, M. (2001) La Teoría del Apego. Un enfoque actual., Madrid: Psimática.

Miguel R. y Vargas R. (2001). Padre ausente y las repercusiones a nivel psicológico en el niño, según diversas perspectivas de análisis. Recuperado el 12 de enero de 2017 de <http://www.apsique.cl/book/export/html/158>.

Minuchin, S. (2003). Familias y terapia familiar. Barcelona: Gandhi

- Moller, M., (2003) Hijos sin padre, doble violencia. Recuperado el 23 de junio de 2016 de http://www.familia.cl/Matrimonio/papa_sigloXXI/sin_papa.htm.
- Moré, M.; Bueno, C.; Rodríguez, T. y Zunzunegui, T. (2005). Lenguaje, comunicación y Familia. *Humanidades Médicas*, (5), 13-21.
- Nisla, V. (2009). Lenguaje y comunicación. Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. Colección Pedagógica Formación Inicial de Docentes Centroamericanos de Educación Básica, (20), 42-49.
- Ongallo, C. (2007). Manual de Comunicación, Guía para gestionar el Conocimiento, la Información y las Relaciones Humanas en Empresas y Organizaciones. Madrid. Dykinson.
- Olavarría, A. (2001). Y todos querían ser buenos padres. Varones de Santiago de Chile en conflicto. Chile: FLACSO-Chile.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia. México: McGraw-Hill.
- Pérez, P. (2000). Habilidades sociales: Educar hacia la autorregulación. Conceptualización, evaluación e intervención. Barcelona: ICE-Horsori.
- Puello, D. (2010). La depresión como trastorno psicológico más fuerte en la adolescencia. Colombia: Universidad cooperativa de Colombia.
- Puhl, S., Sarmiento, A., Izcurdia, Ma. Siderakis, M., y Oteyza G. (2010). Trastornos en el apego y su vinculación con las conductas transgresoras en los adolescentes en conflicto con la ley penal *Anuario de Investigaciones*, Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, (17), 357-363.

- Richmond, M. (2008). *Diagnostico social* (segunda edición). España: Siglo XXI editores S.A.
- Rodrigañez, C. (2008). Poner límites o informar de los límites el amor después de la etapa primal. Cuando se cambian las órdenes por información y la complacencia. Recuperado el 10 de julio de 2016 de <http://www.lagatzara.files.wordpress.com/.../c-rodrigac3b1ezponer>
- Rodríguez, E. y Serralde, M. (1991). *Asertividad para negociar*. México: McGraw-Hill
- Ruíz, M. (1998). *Los cuatro acuerdos*. Barcelona: Urano
- Salazar J. y Torres T., Reynaldos C. Figueroa N. Araiza A. (2011) Factores asociados a la delincuencia en adolescentes de Guadalajara Jalisco. *Papeles de población, Universidad Autónoma del Estado de México*, (17), 103-126
- Satir, V. (1989). *Ejercicios para la comunicación humana*. México: Pax México.
- Scaparti, M.; Silva, M. y Silva, A. (2014). Análisis de los límites, reglas, comunicación en la familia monoparental con hijos adolescentes, *Corporación Universidad de la Costa-CUC, Colombia*, (10), 230-235
- Sánchez, M. y Nava, M. (2007). Sistemas y barreras de la comunicación en institutos universitarios tecnológicos del municipio Cabimas, Estado Zulia, Venezuela. *Enlace: Revista Venezolana de Información, Tecnología y Conocimiento*, (4), 71-90.
- Valdés, A. y Ochoa, J. (2010). *Familia y crisis. Estrategias de afrontamiento*. México: Pearson Educación
- Wäckerlin, S (2008). *Comunicación con adolescentes. Diplomado para padres*. Colegio Inglés Hidalgo. Recuperado el 9 de junio de 2016 de

[http://www.cih.edu.mx/dpp/archivos/COMUNICACION%20CON%20LOS%20ADOLESCENTES%20\(Conferencia\).pdf](http://www.cih.edu.mx/dpp/archivos/COMUNICACION%20CON%20LOS%20ADOLESCENTES%20(Conferencia).pdf)

Yussif, D. (2009). Manejo de la autoridad y los límites durante la adolescencia. México: UNAM

Recuperado el 26 de mayo de 2017 de

<http://xochimilco.humboldt.edu.mx/secprep/prevencion/TALLER-AutoridadLimites.pps>

Anexos

Anexo 1: Presentación de diapositivas

COMUNICACIÓN

- ✦ La comunicación consiste en un acto mediante el cual un individuo (ser humano, animal u objeto) establece con otro u otros un contacto que le permite transmitir una determinada información.



ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN

- ✦ a. Emisor.- Sujeto que produce el acto de comunicación.
- ✦ b. Referente.- La realidad
- ✦ c. Código.- Conjunto de si receptor.

TIPOS DE COMUNICACIÓN

- ✦ a. Comunicación unilateral.- Acto en el que un emisor emite un mensaje que el receptor percibe.



- ✦ b. Comunicación bilateral.- Acto en el que un emisor emite un mensaje que percibe el receptor y, posteriormente, ese receptor se convierte en emisor de un nuevo mensaje que captará el antiguo emisor.



FINALIDAD DE LA COMUNICACIÓN

- ✦ a. Transmisión de información.
- ✦ b. Intento de influir en los otros.



- ✦ d. Mensaje.- Resultado de la codificación, portador de la información o conjunto de informaciones que se transmiten.
- ✦ e. Canal.- Medio físico por el que circula el mensaje.
- ✦ f. Receptor.- Sujeto que descodifica y recibe el mensaje

- ✦ g. Contexto.- Conjunto de factores y circunstancias en las que se produce el mensaje y que deben ser conocidas tanto por el emisor como por el receptor.

- ✦ h. Ruido.- Perturbaciones no previstas ni previsible que destruyen o alteran la información. El ruido aparece en casi todos los procesos comunicativos.

- ✦ i. Redundancia.- Elementos innecesarios que aparecen en un mensaje y que sirven, entre otras cosas, para combatir el ruido. Las redundancias pueden ser de dos tipos: Redundancias que dependen del propio código. Redundancias que dependen de la voluntad del emisor.

Anexo 2:

Reglas:

- 1- Una representante de cada equipo toma una tarjeta (sin mostrarla a nadie).
- 2- Durante un minuto la representante actuará la tarjeta correspondiente con su cuerpo (sin utilizar palabras, ni sonidos) para que el resto del equipo adivine la palabra.
- 3- En caso de que el equipo no acierte en la palabra el resto de los equipos tendrá la oportunidad de robar el punto.

El equipo que acumule el mayor número de aciertos ganará la partida.

Tarjetas:

| | | |
|--------------|-------------|-----------------|
| Amor | Unión | Ideas |
| Comunicación | Comprensión | Responsabilidad |
| Mensaje | Valores | Tolerancia |
| Adolescente | Emisor | Libertad |
| Madre | Receptor | Educación |
| Hijos | Confianza | Diálogo |
| Respeto | Escuchar | Empatía |
| Familia | Expresar | Emociones |

Anexo 3: Película “Después de Lucia”

<http://www.repelis.tv/8672/pelicula/despues-de-lucia.html>

Anexo 4: Audio cuentos

1-“Los zapatos incomodos” <https://youtu.be/kXUOVYiNG58>

2- “El tazón de madera” <https://youtu.be/BJINAzY-quQ>

3- “El elefante encadenado” <https://youtu.be/UutGeH3zVes>

Anexo 5: Dinámica “¿Quién soy yo?”

El Facilitador leerá lo siguiente, dejando un intervalo de tiempo después de cada historia, para que los participantes identifiquen si el personaje fue asertivo, no asertivo o agresivo; así como, comuniquen experiencias propias que les haya recordado y qué respuesta asertiva encuentran para el ejemplo de no asertividad y agresividad.

OCASIÓN EN QUE NO FUE ASERTIVO: La semana pasada mi hermano tomo 500 pesos de mi cartera sin pedírmelos; en consecuencia no puede ver la película que quería, esa noche. El acostumbra hacer cosas como éstas, pero nunca le digo nada.

OCASIÓN EN QUE SE FUE HOSTIL: Una amiga bromeaba conmigo en la oficina. Yo tenía dolor de cabeza, así que le grité que era una persona desconsiderada, inmadura, y me fui dejándola con la palabra en la boca.

OCASIÓN EN QUE FUI ASERTIVO: El otro día iba yo con un amigo en el coche y éste prendió un cigarro; le dije que fumar en un espacio tan reducido y encerrado me molestaba y le pedí de favor, que no fumara mientras estuviéramos dentro del coche. El apagó el cigarro.

Anexo 6:

| | |
|---|---|
| <p>Situación: Hijo adolescente llega a casa después del horario establecido, se presenta manifestado excusas (exceso de tránsito, celular sin pila, falta de dinero para regresar a casa).</p> <p>Madre pasiva, permisiva no hace nada al respecto.</p> | <p>Situación: Hija adolescente le expresa a su madre y hermanos (varones) mayores que está embarazada de su novio adolescente y éste no pretende responsabilizarse.</p> <p>La madre asertiva escucha y empatiza con su hija mientras que los hermanos se oponen y reaccionan de forma agresiva.</p> |
| <p>Situación: Hijo adolescente toma dinero de la cartera de la madre con la explicación de tener un problema personal.</p> <p>Madre pasiva que justifica y minimiza la acción realizada por su descendiente.</p> | <p>Situación: Las autoridades de la escuela llaman a la madre para notificar que su hijo fue sorprendido consumiendo sustancias ilícitas dentro de las instalaciones educativas.</p> <p>La madre agresiva reprende a su descendiente frente a los profesores, golpeándolo y utilizando palabras altisonantes.</p> |
| <p>Situación: Hija adolescente agrede física y verbalmente a sus compañeras de clase.</p> <p>Madre asertiva platica con su hija al respecto para conocer el porqué de sus acciones.</p> | <p>Situación: Dos hijos adolescentes discutiendo por un videojuego, se agreden física y verbalmente.</p> |

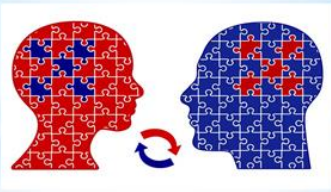
| | |
|--|---|
| | <p>Madre asertiva resuelve la situación estableciendo un diálogo entre ambos hijos para llegar a un acuerdo justo para ambos.</p> |
|--|---|

Anexo 7:

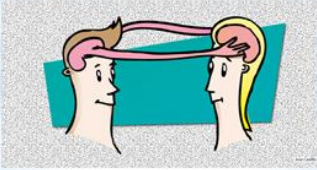
EMPATÍA

*Es la habilidad para entender las necesidades, sentimientos y problemas de los demás, poniéndose en su lugar y de esta manera poder responder correctamente a sus reacciones emocionales.


*La empatía se logra cuando combinamos a nivel intelectual la escucha activa, a nivel emocional la comprensión y a nivel conductual la asertividad.



*Quien es empático desarrolla la capacidad intelectual de vivenciar la manera en que siente la otra persona, lo que le facilita la comprensión del porqué de su comportamiento y le faculta para mantener un diálogo con el otro con un estilo de interacción positivo para ambos, respetando lo que piensa y siente cada uno y buscando acuerdos de mutuo beneficio.



*La empatía es una herramienta para conectar con los demás, porque nos lleva a empatar con simpatía, lo que significa buscar el ganar/ganar en la relación con el otro con verdadero interés a través de la escucha activa, de conocer cuál es el mapa con el que explora el mundo y mediante la comprensión, entender y respetar por qué escoge las rutas que escoge para andar por la vida.



Anexo 8:

Texto “Dinámica del fin del mundo”:

“Hay una guerra nuclear y se aproxima el fin del mundo. Hay 9 sobrevivientes y sólo podrán salvarse 5 de ellos, que podrán escaparse en una nave a otro planeta donde iniciaran una nueva civilización, a quienes 5 rescatarían y ¿por qué?”

Personajes: Estudiante, profesora, policía, juez, sacerdote, vedette, agricultor, mujer embarazada y médico.

Anexo 9:

Audio cuentos:

1- https://youtu.be/pFPDcCcX_SA

2- https://youtu.be/ktH_Xn2JuvQ

3- https://youtu.be/5Bfvp4Yo_xg

Anexo 10:

Un acuerdo es un convenio entre dos o más partes o una resolución premeditada de una o más personas, es el fruto de una negociación o un debate, las partes involucradas exponen sus argumentos durante las conversaciones y buscan una posición común; al encontrarla, alcanzan un acuerdo, lo habitual es que, en el proceso de búsqueda de un acuerdo, cada parte ceda en pos de los intereses comunes.

Cuando se han identificado los temas que se van a tratar, las personas involucradas deciden en qué orden hablarán de ellos. Muchas veces es útil empezar por los que parecen más sencillos, pero otras hay que abordar primero los más urgentes.

En cada uno de los temas se identifican las alternativas que aparecen como más viables y aceptables. Se intenta evitar el “regateo” y se promueve utilizar un estilo negociador más blando, buscando qué opción es la que mejor responde a las necesidades de todas; por eso se suele decir que “todas ganan”, porque no se trata de ganar a la otra ni de ver quién cede más, sino de buscar lo mejor para todas las partes.

En general, vivimos las diferencias como algo muy negativo que nos hace sufrir cuando no tiene porqué ser así. La diferencia es natural en cualquier relación humana y puede ser un elemento que nos ayude a reforzarnos y a fortalecer las relaciones familiares. Solo hay que aprender a gestionarlo, a saber que de él se derivan también aprendizaje y experiencia y que además contamos con ayudas institucionales.

Anexo 11:

"EL DETECTIVE"

En el edificio ubicado en el número 182 de la calle Tulipanes, se ha cometido un crimen. Los sospechosos son los vecinos que habitan el inmueble, a los que el detective de la policía ha interrogado hábilmente, averiguando quién es el asesino.

La información obtenida es la siguiente:

El sospechoso ADMINISTRADOR de profesión es cuatro años más joven que NORBERTO y dos años más joven que el vecino VIUDO.

RODOLFO es cuatro años mayor que el CONTADOR y dos años mayor que el CASADO.

BENIGNO es dos años mayor que el asesino.

El vecino ELECTRICISTA es mayor que el panadero

El vecino que está SOLTERO sospecha de AGUSTÍN.

¿Cómo se llama el DIVORCIADO?

| NOMBRE | EDAD | ESTADO CIVIL | PROFESIÓN |
|--------|---------|--------------|-----------|
| | 40 años | | |
| | 38 años | | |
| | 36 años | | |
| | 34 años | | |

Anexo 12:

| | |
|--|---|
| Situación: Hijo adolescente solicita permiso a su madre para ir a una reunión con amigos, sin embargo, no ha realizado las tareas domésticas asignadas. ¿Qué decisión tomará la madre al respecto? | Situación: Hija adolescente pide dinero a su madre para comprar ropa, no obstante, la descendiente ha reprobado algunas materias en la escuela. ¿Qué hará la madre al respecto? |
|--|---|

| | |
|--|---|
| <p>Situación: Madre de dos adolescentes los encuentra en una discusión por un videojuego</p> <p>¿Cómo logrará mediar la situación sin tomar partido?</p> | <p>Situación: Madre e hija realizarán actividades recreativas de manera conjunta, no logran definir qué actividad llevarán a cabo</p> <p>¿Cómo lograrán un acuerdo para que ambas partes se encuentren conformes?</p> |
| <p>Situación: Hija adolescente pide a su madre permiso para pasar el fin de semana en Cuernavaca en casa de su nueva compañera de clase.</p> <p>¿Concederá o no el permiso la madre?</p> | <p>Situación: Hijo adolescente pide una cantidad de dinero muy elevada para llevar a cabo la compra de unos libros que solicitan en la escuela</p> <p>¿Deberá dar el dinero la madre?</p> |
| <p>Situación: Hijo adolescente informa a su madre sobre el embarazo de su pareja, del cual él tiene que responsabilizarse</p> <p>¿Cómo actuará la madre?</p> | <p>Situación: Hija adolescente presenta con su madre a su nueva pareja quien es 10 años mayor que ella ¿Cómo reaccionará la madre?</p> |

Anexo 13:

Los límites y las normas son fundamentales porque:

- Otorgan a los hijos sentimientos de seguridad y protección.
- Los hijos van creando sus propios referentes y van adquiriendo unas pautas de lo que es y no es válido, lo cual les ayudará a ir conformando su propia escala de valores
- Ayudan a lograr una convivencia más organizada y promueven el sentido del respeto hacia los demás y hacia uno mismo.
- Preparan a los hijos para la vida en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones, que deberán aprender a cumplir, por el bien de todos
- Ponen restricciones y límites al comportamiento de y les ayudan a desarrollar, de forma progresiva, la tolerancia a la frustración, es decir la capacidad para poder asimilar el sentimiento de frustración que provocará el hecho de que no siempre les salgan las cosas como les gustaría.

Cuando los hijos son todavía pequeños, la indicación de las pautas ha de ser directiva, porque en este periodo la moral es básicamente externa. Inicialmente el niño cumple la norma, no porque la vea razonable, sino porque es impuesta. Aprende que es algo que hay que hacer si quiere conseguir su objetivo (alabanzas, sonrisas...) pero lo hace porque se lo mandan, no porque lo considere conveniente. Sin embargo, es aconsejable comenzar desde edades tempranas a explicar “el porqué” de cada norma, para que progresivamente comprendan su significado social. Al principio del aprendizaje de una conducta se debe reforzar positivamente de manera constante y, a medida que se va consolidando el comportamiento, disminuye la necesidad de premiar. Cuando los hijos aprenden a hacer cosas que se

consideran adecuadas dentro y fuera de la convivencia familiar, se les debe hacer saber que actúan correctamente. Felicitar por conseguir objetivos intermedios es muy importante para conseguir el comportamiento principal. A medida que los hijos van creciendo se debe tratar de llegar a un acuerdo sobre las normas, que satisfaga tanto a padres como a hijos, pero en el caso de que no sea posible alcanzar un acuerdo, es fundamental señalar que siempre prevalecerá el criterio adoptado por los padres.

Las normas son criterios que indican a una persona qué, cómo y cuándo realizar una acción o tarea. Son, por tanto, una sugerencia de cambio de comportamiento que implica unas consecuencias positivas en caso de cumplimiento, y unas consecuencias negativas en caso de su incumplimiento. El establecimiento de normas conlleva un proceso que se concreta en distintos pasos:

Mantener el control emocional:

Los padres deben estar tranquilos y calmados a la hora de establecer una norma.

Valorar la edad y el grado de maduración de los hijos:

La educación sobre las normas tiene características diferentes en función de la edad. Los niños pequeños cumplen las normas porque las viven como algo impuesto, no porque las consideren razonables. En los primeros años de vida, lo importantes establecer unas normas claras y consistentes. Basta con tener autoridad. Cuanto más clara sea la norma, más seguridad tendrá el niño en su comportamiento y en su relación con el entorno.

Anexo 14:

| | |
|---|--|
| Nombre del tutor Nombre del adolescente | |
| <ul style="list-style-type: none">Son los valores, reglas y normas en los cuales cada ser humano se basa para comportarse. Son parámetros conductuales aprendidos que rigen el comportamiento e indican si este es adecuado o no. <p><i>¿Cómo padre si he enseñado de forma clara y consistente valores reglas y normas?</i></p> | <ul style="list-style-type: none">Los padres tienen que balancear entre fomentar la confianza y la autonomía de sus hijos y enseñarles que el mundo puede ser un lugar peligroso e inseguro. <p><i>¿En ocasiones me voy a los extremos, es decir a veces sobreprotejo o soy indiferente con las decisiones de mi hijo?</i></p> |
| <p>¿Qué y para qué son los límites en la adolescencia?</p> | |
| <ul style="list-style-type: none">Algunos padres dan demasiada libertad en cuestiones no muy adecuadas o demasiados privilegios antes que los adolescentes estén adecuadamente preparados para ello. <p><i>¿Soy permisiv@, he dado privilegios para los cuales mi hijo no estaba preparado, como dejarle llegar a altas horas, que condujera algún vehículo, tomara alcohol ó iniciara vida sexual sin tener la edad para afrontar las consecuencias? Escribe algunos ejemplos?</i></p> | <ul style="list-style-type: none">Otros padres, mantienen un control demasiado rígido con los hijos negándoles las oportunidades para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos y a aceptar las consecuencias de las mismas. <p><i>¿Llego a ser violent@ verbal o físicamente para recuperar el control con mi hijo, trato de imponer mi punto de vista, me enoja si él joven pueda tener razón?</i></p> |

Anexo 15:

Resumen del libro Los Cuatro Acuerdos escrito por el Dr. Miguel Ruiz

Los Toltecas

Científicos y artistas que formaron una sociedad para estudiar y conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus antepasados. Formaron una comunidad de maestros

(naguales) y estudiantes en Teotihuacán, ciudad en las afueras de la ciudad de México, conocida como el lugar en el que “el hombre se convierte en Dios”.

Espejo humeante

Hace 3000 años un ser humano descubrió en un sueño que “Todo está hecho de Luz”, que es esa Luz la que crea las cosas y que el espacio que existe entre las estrellas no está vacío, supo que todo lo que existe es un ser viviente y que la luz es la mensajera de la vida.

Llamó Tonal a las estrellas y Nagual a la luz que había entre las estrellas y descubrió que la armonía y el espacio entre ambos era Vida o Intento. Sin Vida, el tonal y el nagual no existen. La Vida es la creadora de todas las cosas.

Descubrió que todo lo que existe es una manifestación del ser viviente al que llamamos Dios y dedujo que la percepción humana es luz que percibe luz.

La materia es un espejo que refleja luz, y el mundo de la ilusión, el Sueño, es el humo que nos impide ver lo que realmente somos. Lo que somos realmente es puro amor, pura luz.

Descubrió también que La Vida mezcla el Tonal y el Nagual de distintas maneras para crear todas las manifestaciones diferentes de Vida.

Él pudo ver todo esto y comprender la vida. Se veía en todas las cosas, sin embargo los demás no lo entendían, no podían ver lo que él veía. Se veía como un espejo en el que podía verse a sí mismo y además se veía a sí mismo en el espejo de los demás.

Descubrió que los demás no podían ver lo mismo que él porque existía un humo que estaba formado por la interpretación de las imágenes de Luz que cada persona hacía: el Sueño de los seres humanos.

Espejo Humeante: la materia es un espejo (soñador) y el humo (sueño) que hay en medio es lo que nos impide saber que somos.

La domesticación y el sueño del planeta

- Lo que vemos y escuchamos no es más que un sueño, soñamos 24 horas al día. La función principal de nuestra mente es soñar. Al estar despierto soñamos dentro del marco lineal de realidad en el que estamos, al soñar el marco es más variable y tiende a cambiar constantemente.

- La suma de los sueños individuales de cada uno conforman el sueño de una familia, un barrio, un país, y todo el planeta. De esta manera el sueño del planeta está formado por todas las creencias, religiones, leyes, culturas, gobiernos, escuelas, celebraciones, ritos, etc., de todas las sociedades que pueblan el planeta.

- Aprendemos a través de nuestra atención, concentrándonos en aquellos nos interesa percibir. De esta manera nuestros adultos captaron nuestra atención para transmitirnos todas las creencias, lo que es bueno y lo que no lo es, lo bello y lo feo, lo correcto y lo incorrecto; es decir todo un sueño externo a nosotros que capta nuestra atención y si estamos de acuerdo creemos en ese sueño.

- De niño creemos todo lo que dicen los adultos ya que al no tener la fortaleza suficiente, estamos de acuerdo con todo lo que nos dicen, y de esta manera somos “domesticados”. La domesticación consiste en traspasar la información del sueño externo (sueño del planeta) al sueño interno (sueño personal), lo cual crea todo nuestro sistema de creencias. De esta manera aprendemos a juzgar a otros y a nosotros mismos basándonos en ese sistema de

creencias que nos indica cómo es todo, que es lo que está bien y lo que está mal y medimos la realidad en base a ese sistema de creencias.

- Si un adulto nos decía que algo estaba bien nos sentíamos bien y cuando nos decía que estaba mal nos sentíamos mal, con el tiempo empezamos a tener miedo a ser castigados si hacíamos algo mal. En este proceso de domesticación perdimos nuestras tendencias naturales. Con el tiempo ya no necesitamos más que alguien nos domestique, nos autodomesticamos, somos nuestros propios domadores.

- Nuestro sistema de creencias es como el Libro de la Ley que gobierna nuestra mente y no es cuestionable y basamos todos nuestros juicios en él. Esa ley dirige nuestro sueño. Nuestro juez interior juzga todo en base a esa ley.

- Cualquier cosa que hagamos en contra del Libro de la Ley nos produce MIEDO, creamos veneno emocional.

- Cualquier cosa que hagamos que vaya en contra del libro de la ley nos hace sentir inseguros.

- El 95 por ciento de las creencias que hemos almacenado en nuestra mente son mentiras y sufrimos porque creemos en todas esas mentiras.

- El sueño del planeta es un sueño lleno de miedo, violencia, injusticia.

- La sociedad está gobernada por el miedo.

- No vemos la Verdad porque estamos ciegos por ese miedo.

- Nuestra mente es una bruma que los toltecas llamaron MITOTE: un sueño en el que miles de personas hablan a la vez y nadie comprende a nadie.

- Debido a ese gran Mitote nos resulta imposible ver que somos libres.

- Creamos una imagen de cómo deberíamos ser para que los demás nos aceptaran, de sentirnos lo suficientemente buenos.
- Como no somos perfectos, nos rechazamos a nosotros mismos y de la misma manera juzgamos a los demás.
- Nuestra manera de juzgarnos es la peor que existe.
- Si cometemos un error delante de los demás, intentamos negarlo y taparlo, pero tan pronto como estamos solos, el Juez se vuelve tan tenaz y el reproche es tan fuerte, que nos sentimos estúpidos, inútiles o indignos.
- Nadie, en toda tu vida te ha maltratado más que tú mismo.
- Si te castigas en forma exagerada, es posible que llegues a tolerar a alguien que te agreda físicamente, te humille y te trate como si fueras basura, piensas que te lo mereces y que no eres digno de amor ni de respeto.
- Nuestra imagen de perfección es la razón por la cual nos rechazamos y no nos aceptamos tal como somos ni aceptamos a los otros tal como son.

El preludio de un nuevo sueño

- Hemos establecido miles de acuerdos con nosotros mismos, con otras personas, con Dios, con la sociedad, etc.
- Los acuerdos más importantes son los que hacemos con nosotros mismos.
- Tenemos muchos acuerdos que nos hacen sufrir y nos hacen fracasar.

- Es necesario romper con esos acuerdos que nos hacen mal pues se basan en el miedo y reemplazarlos por acuerdos que surjan del amor.
- Los acuerdos que surgen del miedo nos quitan energía, mientras los que surgen el amor conservan nuestra energía.
- Gastamos mucha energía en mantener los acuerdos que hemos hecho y eso nos genera impotencia.
- Los cuatro acuerdos que siguen nos ayudan a romper con esos acuerdos basados en el miedo que consumen nuestra energía y nos hacen vivir en el Infierno.

PRIMER ACUERDO

“SE IMPECABLE CON TUS PALABRAS”

“Si eres impecable con tus palabras solo podrás engendrar belleza, amor y el Cielo en la Tierra”.

- Las palabras nos dan poder para crear.
- Evangelio según San Juan: “En el principio existía el Verbo y el Verbo estaba con Dios, y el Verbo era Dios”.
- Las palabras son Intención en acción y pueden crear o destruir todo lo que te rodea.
- La mente humana es un campo fértil en el que constantemente se están sembrando palabras, ideas, creencias, conceptos, opiniones. En ese terreno esas semillas crecen y producen consecuencias propias a su naturaleza. El miedo es también una semilla que abunda en ese terreno.

- Prepara el terreno de tu mente para que solo puedan crecer aquellas semillas que te hagan bien.
- Con las palabras podemos hechizarnos a nosotros mismos y a otros y producir con ello consecuencias muy graves.
- Impecabilidad significa sin pecado y pecado es hacer algo en contra de uno mismo.
- Al ser impecables asumimos la responsabilidad de nuestros actos sin culparnos ni juzgarnos.
- Ser impecable con las palabras implica no utilizarlas en contra de uno mismo, es utilizar nuestra energía en la dirección de la verdad y del amor por uno mismo, sabiendo que el otro también soy yo.
- Al ser impecables con nuestras palabras podremos ser libres, felices y trascender el nivel de existencia del Infierno. Podremos vivir en el Cielo en medio de miles de personas que viven en el Infierno porque seremos inmunes a ese Infierno.

SEGUNDO ACUERDO

“NO TE TOMES NADA PERSONALMENTE”

- La importancia personal, esto es, tomarse todo personalmente, es la expresión máxima del egoísmo pues implica la creencia de que todo gira a nuestro alrededor.
- Todos vivimos en nuestro propio sueño, en nuestra propia mente.
- Lo que cada persona hace y dice responde a los acuerdos que ha establecido en su propia mente, los que ha establecido conforme a su domesticación.
- Si le decimos a otro: -Eres un tonto, nos estamos refiriendo a nosotros mismos, pues lo estamos diciendo basándonos en nuestras creencias, conceptos y opiniones.

- Tomarnos personalmente algo que otros nos dice implica tomarnos su veneno, su magia negra y de esa manera nos convertimos en presa de esa opinión.
- Si evitamos tomarnos personalmente las opiniones ajenas nos hacemos inmunes a ese veneno. • Al tomarnos personalmente las cosas, sentimos que nos agreden y reaccionamos para defendernos generando conflictos. Sentimos la necesidad de tener razón.
- Digámonos: “lo que pienses de mí no es importante para mí y no me lo tomo personalmente”. • Si nos enfadamos con otros en realidad nos estamos enfadando con nosotros mismos ya que el enojo obedece a una reacción que proviene de nuestro propio sistema de creencias.
- Nos enfadamos porque tenemos miedo, porque nos enfrentamos a nuestro miedo.
- Si no tenemos miedo, si amamos, no hay lugar para el enfado.
- Amamos todo lo que nos rodea cuando nos amamos a nosotros mismos, cuando logramos superar el miedo y en consecuencia el enfado.
- Para elegir correctamente, más que confiar en los demás, es necesario confiar en uno mismo.
- Al no tomar nada personalmente podemos empezar a romper muchos pequeños acuerdos internos que nos hacen sufrir.
- Si elegimos seguir nuestro corazón sin tomarnos nada personalmente, aunque estemos en medio del Infierno, experimentaremos felicidad y paz interior, permaneceremos en un estado de dicha.

TERCER ACUERDO

“NO HAGAS SUPOSICIONES”

- Tendemos a hacer suposiciones sobre todo, nos lo tomamos personalmente y creemos que esas suposiciones son ciertas.

- Todo nuestro sueño del Infierno se basa en suposiciones

- A partir de nuestras suposiciones empezamos a hacer comentarios a otros, a chismorrear. De esa manera nos mandamos veneno de unos a otros.

- Hacemos suposiciones que no son ciertas y luego las defendemos y queremos tener razón.

- Vemos y oímos lo que queremos y no percibimos las cosas tal como son. Si no entendemos algo hacemos suposiciones sobre suposiciones.

- Si alguien nos sonríe suponemos: “realmente le gusto”, sin clarificar lo que la otra persona siente.

- Suponemos que los demás saben lo que pensamos y por lo cual no es necesario que expresemos lo que queremos.

- Necesitamos justificarlo todo para sentirnos seguro y al no saber algo lo suponemos porque no tenemos el valor de preguntar.

- Hacemos esto porque realizamos acuerdos internos para actuar de esa manera. Acordamos que hacer preguntas es peligroso y que aquellos que queremos tienen que saber lo que queremos y como nos sentimos.

- Creemos que al amar a alguien lo vamos a poder cambiar a nuestro gusto y nos mentimos a nosotros mismos.

- Para evitar las suposiciones debemos preguntar, estar seguros de que las cosas nos quedan claras. • Con una comunicación clara las relaciones mejoran.

- Si somos claros, nuestras palabras se tornan impecables.
- Es necesario actuar para que las cosas cambien, la acción fortalece la voluntad, nutre la nueva semilla y establece una base sólida para que el nuevo hábito se desarrolle.
- Cuando transformamos nuestro sueño, la magia aparece en nuestra vida, lo que necesitamos llega con facilidad porque sabemos lo que queremos y somos.

CUARTO ACUERDO

“HAZ SIEMPRE TU MÁXIMO ESFUERZO”

Este acuerdo permite que los otros tres se conviertan en hábito.

- Lo máximo que podamos hacer cambia de un momento a otro según nuestro estado.
- Independientemente de ello se trata de hacer siempre el máximo esfuerzo.
- Si nos sobreexigimos, nos agotaremos y si hacemos menos de lo que podemos nos sometemos a nuestros juicios, culpas y reproches por no haber hecho más.
- Al hacer siempre el máximo esfuerzo desaparecerán los reproches que nos hacemos a nosotros mismos, romperemos ese hechizo.
- Es la acción lo que nos hará sentir felices.
- Hacer el máximo esfuerzo implica actuar por amor, no por recompensa.
- La mayoría de la gente actúa por la recompensa que espera recibir, por eso no hacen el máximo esfuerzo.
- Si nos gusta lo que hacemos, si siempre hacemos el máximo esfuerzo, disfrutamos de lo que hacemos y nos sentimos felices por ello.

- Al hacer el máximo esfuerzo disfrutamos lo que hacemos. Hacemos el máximo esfuerzo porque nos gusta hacerlo, no lo hacemos por complacer a nuestro Juez interno ni a los demás.
- Si emprendemos una acción por obligación, no haremos el máximo esfuerzo.
- La acción es vivir con plenitud, la inacción es una forma de negar la vida.
- Expresar lo que somos es emprender la acción.
- Una idea si no se lleva a cabo no producirá ninguna manifestación, ni resultados, ni recompensas.
- Emprender la acción es estar vivo, es arriesgarse a salir y expresar nuestro Sueño.
- Sea lo que sea lo que la vida te arrebate, deja que se vaya, cuanto te entregas y dejas ir el pasado te permites estar vivo en el presente, podrás disfrutar del sueño que sucede ahora mismo.
- Si vives en un sueño del pasado, jamás podrás disfrutar el sueño del presente y vivirás a medias con autocompasión, sufrimiento y lágrimas.
- Tienes derecho a ser tú mismo y sólo puedes serlo cuando haces tú máximo esfuerzo, cuando no lo haces te niegas ese derecho.
- Los tres primeros acuerdos funcionan si hacemos el máximo esfuerzo.
- No esperes ser siempre impecable con tus palabras, solo haz tu máximo esfuerzo por cumplirlo
- No esperes no volver nunca más a tomarte las cosas personalmente, sólo haz tu máximo esfuerzo.

- No esperes no hacer nunca más ninguna suposición, solo haz tu máximo esfuerzo.
- Si haces el máximo esfuerzo siempre, serán menos frecuentes los desaciertos.

Anexo 16: Test de Asertividad, Rathus

INSTRUCCIONES: Indica, mediante el código siguiente, hasta qué punto te describen o caracterizan cada una de las frases siguientes.

+3 Muy característico de mí, extremadamente descriptivo.

+2 Bastante característico de mí, bastante descriptivo.

+1 Algo característico de mí, ligeramente descriptivo.

-1 Algo no característico de mí, ligeramente no descriptivo.

-2 Bastante poco característico de mí, no descriptivo.

-3 Muy poco característico de mí, extremadamente no descriptivo.

Lee detenidamente las siguientes afirmaciones y coloca su puntuación sobre la casilla situada a la derecha.

Nº Ítem Respuesta

1. Mucha gente parece ser más agresiva que yo.

2. He dudado en solicitar o aceptar citas por timidez.

3. Cuando la comida que me han servido en un restaurante no está hecha a mi gusto me quejo al camarero/a.

4. Me esfuerzo en evitar ofender los sentimientos de otras personas aun cuando me hayan molestado.
5. Cuando un vendedor se ha molestado mucho mostrándome un producto que luego no me agrada, paso un mal rato al decir "no".
6. Cuando me dicen que haga algo, insisto en saber por qué.
7. Hay veces en que provoco abiertamente una discusión.
8. Lucho, como la mayoría de la gente, por mantener mi posición.
9. En realidad, la gente se aprovecha con frecuencia de mí.
10. Disfruto entablado conversación con conocidos y extraños.
11. Con frecuencia no sé qué decir a personas atractivas del otro sexo.
12. Rehúyo telefonar a instituciones y empresas.
13. En caso de solicitar un trabajo o la admisión en una institución preferiría escribir cartas a realizar entrevistas personales.
14. Me resulta embarazoso devolver un artículo comprado.
15. Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.
16. He evitado hacer preguntas por miedo a parecer tonto/a.
17. Durante una discusión, con frecuencia temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.

18. Si un eminente conferenciante hiciera una afirmación que considero incorrecta, yo expondría públicamente mi punto de vista.
19. Evito discutir sobre precios con dependientes o vendedores.
20. Cuando he hecho algo importante o meritorio, trato de que los demás se enteren de ello.
21. Soy abierto y franco en lo que respecta a mis sentimientos.
22. Si alguien ha hablado mal de mí o me ha atribuido hechos falsos, o la busco cuanto antes para dejar las cosas claras.
23. Con frecuencia paso un mal rato al decir "no".
24. Suelo reprimir mis emociones antes de hacer una escena.
25. En el restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.
26. Cuando me alaban con frecuencia, no sé qué responder.
27. Si dos personas en el teatro o en una conferencia están hablando demasiado alto, les digo que se callen o que se vayan a hablar a otra parte.
28. Si alguien se me cuela en una fila, le llamo abiertamente la atención.
29. Expreso mis opiniones con facilidad.
30. Hay ocasiones en que soy incapaz de decir nada.

Hoja de corrección

Nombre Apellido Curso Fecha

INSTRUCCIONES:

A las siguientes preguntas hay que cambiarles el signo a negativo: 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 y 30.

Suma las respuestas a todas las preguntas.

El resultado oscila entre -90 y $+90$. La interpretación se lleva a cabo considerando que un signo positivo en la puntuación final significa una mayor asertividad y los valores absolutos indican la frecuencia de aparición de los comportamientos.

| | | |
|--------|----------------------------|------------|
| Número | Categoría | Puntuación |
| 1 | Definitivamente asertivo | 61 a 90 |
| 2 | Muy asertivo | 31 a 60 |
| 3 | Asertivo | 16 a 30 |
| 4 | Asertividad confrontativa | -15 a 15 |
| 5 | Inasertivo | -16 a -30 |
| 6 | Muy inasertivo | -31 a -60 |
| 7 | Definitivamente inasertivo | -61 a -90 |

Resultado