



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES
TALLER PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A

MARÍA GUADALUPE ROSAS PÉREZ

DIRECTORA: DRA. MARÍA LUISA RODRÍGUEZ HURTADO
SINODALES: MTRO. MODESTO MEJÍA ARREOLA
MTRO. GUILLERMO MARTÍNEZ CUEVAS
LIC. CECILIA PAMELA ÁLVAREZ MORALES
LIC. RENÉ MAURICIO SÁNCHEZ RAMOS



CIUDAD DE MÉXICO

2018



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos

A mi amado esposo Enrique por ser mi inspiración y mi cómplice en la vida.

A mis hijos Enrique O., Eric O., Diana F. y Oliver J. a quienes amo y admiro, y que, con su ejemplo y apoyo, me fue posible lograr este sueño.

A mi madrecita Lupita †, que siempre confió en mí.

A mis hermanos Lidia, Javier, Carmelita, Chelo, Marilú, Miguel y Marisa, por su amor y confianza.

A mis nietos Ana Pau, Fernando, Ángel, Marifer, Diana Laura, Miguel y Ana María, por ser mi orgullo.

A Rogelio, María Gladys y Paty Paty, por su paciencia y gran ayuda que en su momento me brindaron.

A mi Profesora y directora de tesis, Dra. María Luisa Rodríguez quien creyó en mí y gracias a su guía supere los momentos difíciles.

A mi Profesor, el Mtro. Modesto Arreola, por transmitirme, además de conocimiento, el deseo de superación.

A la Lic. Pamela Álvarez, cuyas observaciones a este trabajo fueron una fuente de aprendizaje.

Gracias especialmente a DIOS, por permanecer siempre en mi vida y ayudarme a hacer posible este logro.

TALLER PARA EL DESARROLLO DE ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES.

INTRODUCCIÓN.....	4
CAPÍTULO 1: LA FAMILIA.....	9
1.1. Desarrollo histórico de la familia.....	10
1.2. Concepciones de familia.....	14
1.3. Importancia de las relaciones familiares.....	15
1.4. El ciclo vital de la familia.....	17
1.5. Tipos de familia.....	24
1.6. Modelos de educación familiar.....	26
CAPÍTULO 2: LA ADOLESCENCIA.....	29
2.1. Etapas psicodinámicas de la adolescencia.....	30
2.1.1. 1ª Etapa: Adolescencia Puberal (10 a 11 años).....	31
2.1.2. 2ª Etapa: Adolescencia Nuclear (12 a 15 años).....	32
2.1.3. 3ª Etapa: Adolescencia Juvenil (17 a 20 años).....	32
2.2. Desarrollo del adolescente:	34
2.2.1. Aspecto Fisiológico.....	34
2.2.2. Aspecto Intelectual.....	35
2.2.3. Desarrollo de Identidad	36
2.2.4. Desarrollo de Emocional.....	37
2.2.5. Desarrollo Social.....	38
2.3. Principales problemáticas en la adolescencia.....	39
2.3.1. Sexualidad.....	39
2.3.2. Embarazo adolescente.....	41
2.3.3. Actividad física y sueño.....	43
2.3.4. Alimentación y trastornos alimentarios.....	45
2.3.5. Consumo de drogas.....	46
2.3.6. Depresión.....	48
2.3.7. Muerte.....	50

CAPÍTULO 3: LA COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES

3.1. Formas de comunicación que utilizan los padres con sus hijos	52
3.1.1. Sumisa.....	52
3.1.2. Agresiva.....	53
3.1.3. Directa o asertiva	
3.2. Condiciones favorables para una buena comunicación.....	54
3.3. Obstáculos que impiden una Buena Comunicación.....	56
3.4. El Valor del silencio.....	57
3.5. Comunicación a través de contenciones, límites y reglas de conducta.....	59
3.6. Comunicación sobre sexualidad.....	62
3.7. Conclusiones.....	64

CAPÍTULO 4: TALLER PARA PADRES

¡Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente...!

4.1. Introducción.....	66
4.2. Objetivo General del Taller	66
4.3. Objetivos Específicos del Taller	66
4.4. Contenido (Temario) del Taller.....	68
4.5. Estructura general del Taller.....	69
4.6. Participantes.....	70
4.7. Escenario.....	70
4.8. Instrumentos y Materiales	
❖ Instrumentos:	71
4.8.1. Cuadernillo.....	71
4.8.2. Carta Descriptiva.....	71
4.8.3. Presentación en Power Point.....	72
4.8.4. Links de videos ilustrativos.....	73
❖ Materiales	

4.9. Procedimientos.....	74
4.10. Resultados del Taller.....	76
4.11. Conclusiones.....	79
REFERENCIAS	83
ANEXOS.....	87

INTRODUCCIÓN:

La adolescencia es la etapa crucial por la que pasamos los seres humanos. Es una etapa formativa que prepara a los jóvenes para la vida e ineludiblemente cursarán por una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, por lo tanto, necesitarán más del apoyo familiar y escolar.

En esta etapa, el adolescente se encuentra susceptible a cambiar repentinamente su manera de ser y es cuando los valores y normas de conducta que ha aprendido dentro de su ámbito familiar juegan un papel decisivo en la toma de decisiones, es en este momento cuando los padres deberán estar preparados para mantener una buena comunicación con sus hijos adolescentes; deberán ser para ellos confiables y con la suficiente autoridad moral para que respeten las normas y acuerdos que se hayan establecido conjuntamente dentro y fuera del ámbito familiar. En la adolescencia se define la personalidad del niño para convertirse en adulto, es una época de cambios físicos y emocionales y para afrontar esta etapa los padres deberán buscar orientación a través de pláticas en escuela para padres, en libros especializados en el desarrollo del adolescente, etc.

Tanto los padres de familia, como las instituciones escolares y la misma sociedad somos responsables del bienestar y desarrollo del adolescente, en cada ámbito existen deficiencias que debemos afrontar. La comunicación inadecuada especialmente por parte de los padres, contribuye a que los jóvenes adolescentes se sientan incomprendidos y deseosos de vivir experiencias que les permitan sentirse liberados.

Con el propósito de prevenir situaciones de riesgo en los adolescentes, es necesario que los padres procuren un ambiente óptimo para la comunicación y para lograrlo, es necesario que reciban orientación educativa ya que en esta etapa se hace muy necesario el apoyo de la familia. Estévez, Murgui; Pérez, Ochoa, & Moreno (2008), mencionan que el ambiente familiar negativo caracterizado por los

problemas de comunicación entre padres e hijos adolescentes, constituye uno de los factores familiares de riesgo más estrechamente vinculados con el desarrollo de problemas tales como la presencia de síntomas depresivos, ansiedad y estrés. Como contrapartida, la comunicación familiar abierta y fluida, es decir el intercambio de puntos de vista de manera clara, respetuosa, afectiva y empática entre padres e hijos, ejerce un fuerte efecto protector ante los problemas de salud mental e influye positivamente en el bienestar psicológico del adolescente.

El presente trabajo muestra un taller para padres con hijos adolescentes junto con la justificación teórica para su fundamentación. El objetivo del taller se orientó a desarrollar estrategias de comunicación para favorecer la comunicación entre padres e hijos adolescentes.

El taller aborda diversos aspectos como las relaciones intrapersonales e interpersonales, así como los cambios físicos, emocionales y sociales de los adolescentes. Estas temáticas se abordan con la finalidad de identificar las estrategias de comunicación entre los padres y sus hijos para prevenir situaciones de riesgo (trastornos de comportamiento, ansiedad, depresión, trastornos ligados a la alimentación, conductas de riesgo ligadas a la sexualidad, el consumo de sustancias o las actitudes violentas) y brindar apoyo en el momento en que los hijos necesiten.

Las temáticas que aborda este taller son de vital importancia. De hecho algunas organizaciones han generado iniciativas para que en la dinámica familiar cotidiana se desarrolle una comunicación más armónica entre los miembros de la familia, donde estén presentes el respeto, la tolerancia, la honestidad y la responsabilidad. Un ejemplo de estas iniciativas es el Decreto 409 de la Ley de Educación del Estado de San Luis Potosí, donde se menciona que “Los padres y madres o tutores, cuyos hijos e hijas o tutelados cursen la educación básica en escuelas públicas o particulares, deben participar en los Talleres para Padres de Familia” (Secretaría de Educación de Gobierno del Estado de San Luis Potosí, 2011, p.

10). En este ejemplo vemos cómo el gobierno fomenta la participación de los padres en los procesos de desarrollo de sus hijos. De hecho la Secretaría de Educación del Gobierno del Estado elaborará la guía que proporcione los contenidos de capacitación y orientación en estos talleres.

Ya que el taller versa sobre las relaciones familiares, en el presente trabajo se revisaron varias visiones acerca de la familia. Cada visión concibe a la familia de una manera diferente. El enfoque para el diseño del taller es humanista, donde se concibe a la familia como un sistema social de relaciones afectivas, las cuales impulsan el desarrollo del potencial de cada miembro. Para DiCaprio (1989), las relaciones afectivas dentro de la familia son vitales para el desarrollo pleno de las personas y sus potencialidades, menciona que la falta de amor durante los primeros meses de vida puede impedir la necesidad y la expresión de amor en el niño en desarrollo, por lo que es posible que al llegar a la edad adulta pueden verse impedidos de satisfacer sus más plenas potencialidades como seres humanos, continúan llevando las marcas del desamor de que fueron objeto en su más temprana niñez.

Congruente con esta visión humanista acerca de la familia, los temas que se abordan en este documento y en el taller, tienen un enfoque afín a la filosofía acerca de la familia tradicional. Es decir, las ideas conceptos y argumentos que se presentan en este trabajo, son próximos a la visión de la familia formada por padres e hijos. Aunque actualmente se reconoce que existen más de un tipo de familia, Welti (citado en Moreno 2017), menciona que el 40.4% de las familias en México, presentan una estructura tradicional formada por padres e hijos. Por otro lado, la visión tradicional de la familia es compartida por las familias católicas, que de acuerdo con el Instituto Nacional de Geografía y Estadística en el censo del 2010, había en nuestro país 92'924,489 de personas que reportaron ser católicas. Como se puede observar, un número importante de personas en nuestro país comparten la estructura y valores de la familia tradicional, por lo que resulta importante ofrecer opciones educativas para esta población.

Impartir un taller con la finalidad de desarrollar estrategias de comunicación entre padres e hijos adolescentes, a través de un enfoque humanista con énfasis en las relaciones afectivas entre sus miembros, puede ser una base para abordar varias de las principales problemáticas de los jóvenes en la actualidad. De forma específica, el taller aborda problemáticas como la crisis de identidad de los adolescentes, el enfrentamiento con la autoridad, problemas y riesgos relacionados con la sexualidad, la impulsividad del adolescente y los riesgos asociados al consumo de sustancias, problemas sociales como delincuencia y violencia, así como problemas asociados a la alimentación.

El taller puede ser una base sólida para minimizar las problemáticas anteriormente mencionadas ya que:

- a) Las problemáticas que aborda el taller son situaciones actuales que suceden día a día, tanto en nuestro país como en Latinoamérica. Fandiño (2011), a través de una revisión de diversos autores, identificó las principales problemáticas actuales de los jóvenes latinoamericanos. Varias de ellas se abordan en el Taller.
- b) El taller tiene un enfoque humanista de la familia. Este enfoque argumenta que la comunicación y las relaciones afectivas dentro de la familia promueven el desarrollo óptimo del potencial humano, según DiCaprio (1989). Los padres de familia al aprender a relacionarse y comunicarse con sus hijos de forma afectiva, podrán apoyarlos a prevenir las diversas problemáticas de los adolescentes.
- c) Este taller no consistió únicamente en la transmisión de información. Se trabajó, en las diferentes sesiones, con una aproximación de aprendizaje significativo. En ésta, se realizaban actividades con la finalidad de que el padre de familia evocara su propia adolescencia y sus respectivos

conflictos, con la finalidad de sensibilizarlos y que el aprendizaje se diera de forma significativa. Además de esta aproximación, se utilizaron estrategias de enseñanza-aprendizaje de tipo constructivista, donde, a través de diversas actividades, los padres de familia formaban sus propias concepciones, ideas y estrategias para comunicarse con sus hijos y enfrentar las posibles situaciones problemáticas. El taller se impartió en una escuela donde habitualmente se imparten cursos o talleres, sobre diferentes temas a los padres de familia. Éstos han participado en diversos cursos acerca de otros temas, sin embargo, había la necesidad de incorporar temáticas sobre las relaciones familiares, principalmente sobre la comunicación entre padres e hijos adolescentes.

El documento presente incluye cuatro capítulos donde se describen los conceptos básicos que se abordarán en el taller. En el capítulo uno se presenta el tema de la familia, incluyendo un panorama histórico acerca de este concepto, así como diversas definiciones de su ciclo vital, y la importancia de las relaciones entre sus miembros. En el capítulo dos se expone el tema de la adolescencia junto a algunas definiciones acerca de ésta, sus diversos aspectos de desarrollo, así como algunas de sus problemáticas, cómo entablar una comunicación y como abordar el tema del embarazo adolescente. El capítulo tres está enfocado a la comunicación, donde se presentan diversas definiciones y formas de ésta, así como diversas estrategias para comunicarse con los hijos adolescentes. El capítulo cuatro está dedicado a la presentación del taller "Adolescencia, reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente...". En este capítulo se describen los objetivos, contenidos, estructura y metodología que se llevó a cabo para impartir el taller, así como, la evaluación del mismo.

CAPITULO 1. LA FAMILIA

Si bien se dice que la familia es la primera célula de la sociedad, la realidad para cada familia es diferente pues la diversidad de situaciones a las que se van enfrentando hacen que cada una de ellas sea especialmente diferente, con rasgos más o menos semejantes pero cada una es diferente.

Savater (1997), menciona que lo que se aprende en la familia tiene una indeleble fuerza persuasiva, que en los casos favorables sirve para el acrisolamiento de principios moralmente estimables que resistirán luego las tempestades de la vida.

De acuerdo con Welti (citado en Moreno, 2017), existen 11 tipos de familias. A continuación se muestran los tipos de familia junto con la estructura que las componen y sus respectivos porcentajes de presencia en el país.

- 1) 25.8% Papá, mamá y niños.
- 2) 14.6% Papá, mamá y jóvenes
- 3) 16.8% Mamá sola con Hijos
- 4) 11.1% Unipersonal
- 5) 9.6% Pareja, hijos y otros parientes
- 6) 11.1% Reconstruida
- 7) 6.5% Nido vacío
- 8) 4.7% Pareja joven sin hijos
- 9) 4.1% Co-residentes
- 10) 2.8% Papá solo con Hijos
- 11) 0.6% Pareja del mismo Sexo

Como se puede ver en los datos arriba presentados, las familias pueden ser muy diversas. Sin embargo, la familia, sea del tipo que sea, es la célula básica de la sociedad. Esto ha sido así desde el inicio de las sociedades humanas, sin embargo, las características que ha presentado la familia a lo largo de la historia

han sido diferentes. A continuación se muestra un panorama de las distintas características de la familia en la historia.

1.1. DESARROLLO HISTÓRICO DE LA FAMILIA.

La familia en la historia de la humanidad ha tenido diferentes formas organizativas que le dieron forma a la sociedad y cultura en la cual se vivía. Para Lewys Henri Morgan (citado por Méndez, 1976), las principales instituciones del ser humano se originaron en el salvajismo, se desarrollaron en la barbarie e introdujo un orden preciso en la prehistoria de la humanidad clasificando tres estadios de desarrollo de la sociedad y de la familia: salvajismo, barbarie (de la prehistoria) y civilización.

- a) **Salvajismo:** En el Estadio Inferior; el hombre vivía en los árboles, se alimentaba de frutas y raíces. En el Estadio Medio: el hombre emplea el pescado como alimento, usa el fuego. Estado Superior: el hombre inventa el arco y la flecha, casa animales para alimentar a los miembros de su grupo.

- b) **Barbarie:** En el Estadio Inferior: empieza la introducción de la alfarería, el rasgo característico es la domesticación y cultivo de plantas, principalmente el maíz. En el Estadio Medio: El hombre domestica a los animales, cultiva hortalizas por medio de riego y emplea adobe y piedra en sus aldeas protegidos por empalizadas. Estadio Superior: El hombre inicia la fundición del hierro y

- c) **Civilización** El hombre pasa a la civilización con el invento de la escritura alfabética, sigue aprendiendo a elaborar los productos de la naturaleza. Aparecen la ganadería y la agricultura. Inicia el periodo de la industria, y del arte. En este periodo el hombre practica la poligamia y la poliandria por lo que los hijos se consideraban comunes hasta que se estableció lo que conocemos como monogamia. Es decir, las principales

instituciones del ser humano se originaron en el salvajismo, se desarrollaron en la barbarie y han madurado en la civilización, en donde las diversas formas de familias se han presentado a lo largo de la evolución del género humano.

Méndez (1976) continúa mencionando que Morgan pasó la mayor parte de su vida entre los *iroqueses* establecidos en el estado de Nueva Cork (York) –a mediados del siglo XIX- fue adoptado por una de sus tribus, la de los *séneca*, donde reinaba allí esa especie de matrimonio fácilmente disoluble por ambas partes llamado por Morgan, familia sindiásmica. La descendencia de una pareja conyugal de esta especie era reconocida por todo el mundo; ninguna duda podía quedar acerca de a quiénn debían aplicarse los apelativos de padre, madre, hijo, hija, hermano, hermana.

El iroqués no sólo llama hijos e hijas a los suyos propios, sino también a los de sus hermanos, los que a su vez también le llaman a él padre. Por el contrario, llama sobrinos y sobrinas a los hijos de sus hermanas, los cuales le llaman tío. Inversamente, la iroquesa a la vez que a los propios le dan el nombre de madre. Pero llama sobrinos y sobrinas a los hijos de sus hermanos, que la llaman tía.

Del mismo modo, los hijos de hermanos se llaman entre sí hermanos y hermanas y lo mismo hacen los hijos de hermanas. Los hijos de una mujer y los del hermano de ésta se llaman mutuamente primos y primas. Y no son simples nombres, sino expresión de las ideas que tiene de lo próximo o lo lejano, de lo igual o lo desigual en el parentesco consanguíneo.

Como podemos ver el ser humano busca naturalmente formar parte de un grupo de personas con las que tiene un parentesco que lo identifique del resto de la tribu y conforme la sociedad evoluciona, la forma de familia establecida se va modificando y nos dan indicios desde entonces que la familia no permanece

estática sino que se va modificando para adaptarse a los cambios según la sociedad en la que se desenvuelve.

Méndez (1976) menciona que de acuerdo con la teoría de Morgan, las familias se clasifican de la siguiente manera:

a) *La Familia Consanguínea.*

Los grupos conyugales se clasifican por generaciones. El vínculo hermano-hermana presupone el matrimonio. Existe la poligamia y la poliandra. No hay relaciones sexuales entre padres e hijos. Ejemplo típico de tal familia serían los descendientes de una pareja en cada una de cuyas generaciones sucesivas todos fuesen entre sí hermanos y hermanas y, por ello mismo, maridos y mujeres unos de otros. La clasificación de familia *consanguínea* refiere a una total promiscuidad y que por fortuna ha desaparecido.

b) *La Familia Punalúa.*

Se excluye a los hermanos del comercio sexual recíproco. Los hijos de una madre no tienen relaciones entre sí. Todas las mujeres y los hombres consideran a los hijos como suyos. Se conserva la poligamia y la poliandra. El parentesco se determina por la madre.

Esta clasificación de familia *punalúa* cuyo significado es “compañero íntimo” es el primer progreso en la organización de la familia, se destacó por la prohibición del matrimonio entre hermanos y hasta entre hermanos colaterales, es decir: primos carnales, primos segundos y primos terceros.

c) *La Familia Sindíásmica.*

En esta clasificación de la familia *sindíásmica* “unir dos juntamente” el hombre vive con una mujer, pero de tal suerte que la poligamia y la

infidelidad ocasional siguen siendo un derecho para los hombres, aunque por causas económicas la poligamia se observa raramente; al mismo tiempo, se exige la más estricta fidelidad a las mujeres mientras dure la vida común, y su adulterio se castiga cruelmente. Sin embargo, el vínculo conyugal se disuelve con facilidad por una y otra parte, y después, como antes, los hijos sólo pertenecen a la madre.

d) *La Familia Patriarcal*

Forma de familia de corta duración, asociada a los hebreos y a los romanos primitivos. Autoridad suprema del varón y posibilidad de poligamia. Se refiere a la unión de un hombre con diferentes mujeres, es decir, matrimonios polígamos, básicamente se da en tribus pastoriles.

e) *La Familia Monogámica.*

Unión de una pareja con preponderancia absoluta del varón y parentesco determinado por línea paterna. Lazos conyugales más sólidos. Existe el adulterio y la prostitución (el hombre puede ser infiel, pero la mujer no). Se funda en el predominio del hombre; su fin expreso es el de procrear hijos cuya paternidad sea indiscutible; y esta paternidad indiscutible se exige porque los hijos, en calidad de herederos directos, han de entrar un día en posesión de los bienes de su padre.

Méndez (1976), menciona que, para Morgan, la única respuesta lógica es que la familia debe cambiar junto con el progreso de la sociedad, en la medida que ésta lo haga, tal como ocurriera en el pasado. Ella es engendro del sistema social y debe reflejar la cultural del mismo.

A través del panorama histórico acerca de las diferentes características que ha presentado la familia, se puede apreciar que la evolución de la familia esta invariablemente ligada a la evolución de la sociedad. Con esto se confirma que la familia es una célula indispensable de cualquier sociedad humana. Es importante

notar que las familias presentan diferentes características de acuerdo con su momento histórico, para tener conciencia de que las familias actuales tienen características muy particulares. Por lo tanto, cualquier emprendimiento educativo hacia las familias debe, en principio, identificar las características del momento histórico en que se encuentran.

1.2. CONCEPCIONES DE FAMILIA:

Diversos autores han ofrecido diferentes concepciones acerca de la familia, cada una de ellas enfatiza algunos aspectos sobre otros. A continuación se presentan algunas de ellas:

- Para Belart y Ferrer (2008), la familia es un entorno de aprendizaje y comunicación. Para ellos la primera escuela donde aprendemos a comunicarnos con los demás.
- Para DiCaprio (1989), la familia es el principal vehículo para el desarrollo óptimo del potencial humano. Cuando no existen relaciones armoniosas en la familia, el desarrollo de la persona puede verse afectado de forma importante.
- Para Mischel (1977), la familia es un marco de aprendizaje para la interacción social y la formación de valores. El autor menciona que la familia comunica un repertorio de valores, actitudes, conocimientos y habilidades, que permiten convivir de manera ordenada y armónica en su contexto.
- Para Cangas y Moldes (2007), las familias se caracterizan por la variedad de estructuras que pueden presentar, por ejemplo: nucleares, extensas o monoparentales.

- Para Rodríguez y Palacios (1998), la familia es un refugio de los conflictos y situaciones estresantes de la vida diaria, el cual brinda seguridad y promueve la autoestima.

Como se puede apreciar en las diferentes concepciones acerca de la familia, estas reflejan una amplia variedad de atributos. Los autores citados anteriormente, mencionan la importancia de la familia tanto para el desarrollo del individuo como para el funcionamiento de la sociedad. Es decir, en general las concepciones que se tienen acerca de las familias son positivas y presentan diferentes rasgos que promueven el bienestar colectivo e individual.

1.3. IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES FAMILIARES

Es importante resaltar la importancia de las relaciones familiares desde que se conforma la familia hasta la muerte de los padres ya que la forma en que se relacionen repercutirá en el futuro de cada uno de sus miembros.

El doctor Fernando Savater (1997), menciona que la educación familiar funciona por vía del *ejemplo*, no por sesiones discursivas de trabajo, y está apoyada por gestos, humores compartidos, chantajes afectivos, junto a la recompensa de caricias y castigos. Por eso es que, lo que se aprende en la familia tiene una imborrable fuerza persuasiva que en los casos favorables sirve para el acrisolamiento de principios moralmente estimables que resistirán luego las tempestades de la vida. Savater continúa mencionando que cuando la familia no cubre plenamente su papel socializador, la escuela no sólo efectúa su tarea específica de enseñar, sino que es objeto de nuevas demandas para las cuales aún no está preparada.

Musitu y Cava (2001), opinan que la familia brinda a sus hijos amor, identidad, protección, seguridad, etc., introyectando en ellos los valores y normas de convivencia necesarios para una sana relación tanto en entre los miembros de la

familia como con la sociedad y gracias a los sentimiento de amor, seguridad y confianza que los padres prodigan a sus hijos, éstos se sentirán suficientemente tranquilos como para que en un lento pero decidido proceso pueda empezar a explorar el entorno más inmediato primero, y el más alejado después, y finalmente, una vez interiorizada esa seguridad y convertida en modelo mental permanente, los niños y niñas podrán hacer frente con éxito a las separaciones breves que les impondrán las rutinas de la vida cotidiana.

Musitu y Cava (2001), comentan algunas de las funciones que es conveniente que los padres de familia refuercen en su familia lo siguiente:

- 1) **Favorecer el desarrollo afectivo y social.** Los padres son los responsables de la crianza de sus hijos y es dentro del ámbito familiar donde se nutre un clima de afecto, confianza y estimulación que les permite un mejor desarrollo y una mejor construcción de su autoestima que determinará la seguridad en su persona. Los hijos que carecen de tales demostraciones de afecto y confianza, difícilmente podrán desarrollarse con una autoestima necesaria para afrontar los retos que se le presenten en la vida.
- 2) **Asegurar la supervivencia** de cada uno de sus miembros proporcionando protección, alimento y cuidado de la salud.
- 3) **Moldear la conducta, actitudes, hábitos y valores**, formando así el carácter y un estilo de vida propios para comportarse socialmente de manera deseable y correcta para la sociedad.
- 4) **Forjar la personalidad de los próximos adultos**, enseñándoles a enfrentar los retos que se les presentan, haciéndolos responsables de sus deberes y comprometidos para lograr sus metas o proyectos de vida.

- 5) ***Ayudar a enfrentar las dificultades y adversidades*** de cualquiera de sus miembros tanto las que se generen dentro de la familia o fuera de ella.
- 6) ***Motivar a sus hijos*** para que sean seres con capacidad de relacionarse competentemente con su entorno físico y social, así como para responder a las demandas y exigencias planteadas para su adaptación.
- 7) ***Estar pendientes de su desarrollo escolar***, entablando comunicación tanto con los hijos como con los maestros para que no existan obstáculos para su desempeño escolar.

1.4. EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA.

Debido a los cambios que en general afrontan los padres con sus hijos adolescentes, consideré oportuno tratar el tema del ciclo vital de la familia, desde sus inicios hasta su fin, pasando por cada una de las etapas, haciendo énfasis en la etapa de la adolescencia.

Para este trabajo me apoyé en la obra del doctor Lauro Estrada Inda (2006), quien describe la familia como una pequeña sociedad, es la arena donde se permite toda suerte de ensayos y fracasos en un ambiente de protección, de tolerancia, de firmeza y de cariño. Menciona que la familia es un medio flexible y atenuante que limita y que contiene y al mismo tiempo sirve de traducción de los impulsos de un mundo interno caótico, a uno más claro y significativo y de los estímulos masivos de una sociedad incomprensible a un mundo más organizado.

Estrada (2006), opina que la familia es el organismo liberador que se encarga de soltar al adolescente maduro que se encuentra listo para la formación de otra nueva familia. Estrada, menciona las seis fases del ciclo vital de la familia que se son: *El desprendimiento; El encuentro; Los hijos; La adolescencia; El reencuentro, y La vejez* y dentro de cada una de estas fases existen incesantes interacciones

entre los miembros de la familia que para fines prácticos divide en cuatro grandes áreas:

a) **Área de Identidad**

La familia fortalece el desarrollo de la personalidad. El sentimiento de ser uno mismo durante toda la vida requiere de una alimentación continua que rectifique a cada paso la edad y circunstancias apropiadas. Por ejemplo, el proveer al compañero de un anclaje capaz de sustituir al anterior de los padres, facilita la resolución de los restos del problema edípico y favorece la relación saludable con los hijos. Igualmente, ayuda a elaborar los duelos cuando esto sea necesario, sin sufrir menoscabo alguno en la importancia del *self*.

b) **Área de Sexualidad**

Aquí es importante observar que la interacción proceda hacia la búsqueda de una armonía que busque completar las áreas psíquicas y biológicas. Además, deberá promover la maduración del *self* a través de la reproducción y brindar un apoyo cuando aparezcan los conflictos edípicos frente a los hijos adolescentes.

c) **Área de Economía**

Es importante que exista en esta área la posibilidad de dividir las labores entre el proveedor y el que cuida el hogar, y que la pareja sea lo suficientemente capaz de adaptarse a los cambios sociales, así como a los de la propia familia. Por ejemplo, cuando los niños nacen y con ellos arrecian las demandas económicas, en ocasiones resulta necesario que ambos miembros de la pareja trabajen. Deben prepararse para la hora de la jubilación y poder ayudarse mutuamente en aquellos casos en que sea necesario,

d) **Área de Fortalecimiento del Yo.**

Se requiere de ayuda mutua para aprender el papel de esposo o esposa, además de la libertad para expresar la propia personalidad y mantener

así el sentimiento de identidad. La pareja debe aprender el papel de padre y de madre, así como la manera de protegerse mutuamente para no usar a los hijos con fines de satisfacer las propias necesidades de llenar sus vacíos de identidad.

A continuación se presenta la descripción de las fases de desarrollo de la familia que propone Estrada (2006). Estas fases inician con el evento que él nombra *desprendimiento*, es decir cuando el hijo joven abandona el hogar paterno.

1ª Fase: El Desprendimiento

Lauro Estrada Inda (2006), menciona que dentro del ciclo vital de la familia, llega el momento en que el joven tiene que abandonar el hogar paterno, lo cual puede resultar doloroso tanto para el joven como para sus padres. Este dolor es mayor si se trata de relaciones emocionales significativas. Además de lo doloroso que puede resultar el proceso, Estrada menciona que es común que exista una tensión dentro de la familia, ya que una parte puede estar a favor del desprendimiento y otra no.

Para Estrada 2006, la meta de las familias es lograr que los hijos tengan la capacidad de moverse progresivamente hasta lograr el desprendimiento, por muy doloroso que esto resulte.

2ª Fase: El Encuentro

Esta fase, de acuerdo con Estrada (2006), involucra la formación de una nueva familia por parte del hijo que dejó el hogar. Para ello, el hijo debe aprender un nuevo rol, que presupone, entre otras cosas, haber renunciado a las ganancias que le proporcionaron en su etapa de hijo. En esta fase, el hijo debe tener la disponibilidad física y emocional para seguir aventurándose en las tareas del vivir y formar una nueva familia.

La pareja llega al matrimonio convencida de que si bien no son expertos en esa materia, en cuestión de instantes lo serán. Piensan, además, que el otro

fácilmente captará y aceptará los viejos sistemas de funcionamiento emocional que cada quien considera infalibles y únicos. El encuentro con “una persona nueva” depara grandes sorpresas; en el establecer y estructurar un nuevo sistema estriba en tanto la cualidad de la relación marital, como el bienestar familiar.

De acuerdo con Estrada (2006), en esta etapa el hijo puede encontrar una pareja y llegar al matrimonio. Al llegar a este punto, a la pareja le deparan grandes sorpresas. Cada miembro de la pareja tendrá desafíos para captar y aceptar los viejos sistemas de funcionamiento emocional que el otro(a) considera infalibles y únicos.

La calidad del matrimonio depende en gran parte del grado de complementariedad y satisfacción que pueda dar a las expectativas de cada uno de los cónyuges, en las cuales intervienen todas las profundas necesidades y deseos del psiquismo individual. Las expectativas de una persona están basadas en su historia, en las experiencias que han compartido durante varios años en el seno de su familia con sus padres y hermanos. Todo esto pasa a formar parte de su equipo psicológico y se traduce en una serie de ideas, intercambios y necesidades que en un momento determinado se proyectan en la persona que va ser su cónyuge y éstas podrían ser saludables y realistas o conflictivas y neuróticas. Si hay complementariedad, es más probable que se puedan llevar a cabo relaciones de pareja estables y duraderas.

3ª Fase: Los Hijos

Aunque en la actualidad algunas parejas no tienen contemplado la procreación de hijos, el tenerlos sigue siendo una finalidad para los matrimonios.

Carlos Welti (citado en Moreno, 2017), especialista del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM, Comenta que entre las nuevas generaciones no hay un mayor número de hombres y mujeres que rechazan tener hijos, sino que quieren tener menos, o sólo uno.

Sin embargo, para para Estrada (2006), la relación de esta nueva pareja puede dar como resultado el traer hijos al mundo. En esta etapa se enfrentan nuevos desafíos, se requieren recursos económicos, físicos, espaciales y emocionales, entre otros para afrontar las nuevas condiciones que genera la llegada de los hijos. Además de los desafíos que implica esta etapa, también se favorece la formación de nuevas relaciones de pareja y relaciones entre padres e hijos. Esto promueve el desarrollo de la identidad y de la personalidad de cada miembro de la nueva familia.

Uno de los mayores desafíos en esta etapa, es salir adelante ante los problemas económicos, que son un factor determinante en las separaciones y divorcios. Además del factor económico puede haber otros factores en la relación de pareja que pongan en peligro la misma. En este caso, es frecuente la tendencia a la regresión, es decir, la búsqueda de las condiciones que se tenían en la familia paterna antes del desprendimiento.

Por otro lado, para Estrada (2006), la presencia de hijos en el sistema familiar, promueve que la familia extienda sus relaciones hacia otras familias y otros grupos, lo cual puede ser un desafío que demanda diversos tipos de adaptación, pero también puede representar oportunidades de desarrollo y satisfacción para cada miembro de la familia.

4ª Fase: La Adolescencia

La cuarta etapa se refiere a la adolescencia de los hijos. De acuerdo con Estrada (2006), la adolescencia es una época de crisis y de cambios, de experimentación y de definición tanto para los hijos adolescentes como para los padres. Los padres a pesar de que se encuentran en la madurez, se ven obligados nuevamente a revivir su propia adolescencia.

El adolescente normalmente presenta crisis de identidad pero no difusión de identidad. Las crisis obedecen a que, el sentimiento interno de identidad de pronto y los cambios físicos del adolescente, no corresponden a la confirmación del medio ambiente que ya lo empieza a tratar como joven adulto. En cambio, la difusión de identidad habla de síndromes psicopatológicos severos. La adolescencia es la etapa en la que se presentan con mayor frecuencia los problemas emocionales serios.

Para que un padre pueda dar el apoyo adecuado a su hijo es necesario que él haya resuelto lo mejor posible su adolescencia, para que no reviva su propia adolescencia y no trate de sobreproteger a su hijo. En el área de la intimidad, el padre puede sentir invalidación al ver que su hijo crece más fuerte que él, o el hijo puede sentirse menos validado al darse cuenta de que no cumple con las expectativas de sus padres. Los hijos se van, se separan de la familia y es necesario renovar el contrato matrimonial. A algunos padres les cuesta soltar a sus hijos adolescentes, sin embargo deben saber soltarlos a tiempo para que vaya en búsqueda de una persona extraña con la cual seguir el ciclo vital de la familia. Cuando los hijos se van la pareja adquiere otra dimensión en el área social y tiene que aprender a adaptarse a ella.

5ª Fase: El Reencuentro o Nido Vacío

Para estrada (2006), esta es una de las etapas más demandantes para el sistema familiar, en la cual la pareja enfrenta los problemas de una biología que decrece pues se pasa de la edad madura a la vejez, la aceptación de los nietos, que no resulta tan fácil ya que aquí se remueven conflictos edípicos no resueltos, el papel de abuelos, la muerte de algunos familiares de generaciones anteriores, la jubilación, las diferencias con las nuevas generaciones (brecha generacional), etc. Esto se debe a que para estas fechas casi siempre los hijos ya se han ido a formar sus propias familias, lo cual propone algunos cambios. Los padres se encuentran cercanos a los 50 años de edad o más. Si las cosas han marchado bien en las etapas precedentes, les será más fácil aceptar los cambios de una biología que

tiende a declinar, igualmente como pareja podrán enfrentar los cambios familiares y sociales que se presentan.

Los padres deben independizarse de los hijos y de los nietos para volver a formar una pareja. Se reencuentren con ellos mismos y con el compañero. En estos momentos se vuelve muy necesario el apoyo mutuo entre los esposos. Este apoyo mutuo servirá para continuar en la búsqueda de nuevos estímulos y nuevas metas para el matrimonio. En ocasiones aparecen sentimientos de culpa como fantasmas del pasado por los errores cometidos con los demás, especialmente con los hijos, y por los deseos de la propia muerte.

6ª Fase: La Vejez

De acuerdo con Estrada (2006), Esta etapa se refiere al momento en que la pareja se encuentra en la etapa de vejez. Es una de las etapas más difíciles de la pareja ya que en ésta, las personas ancianas deben adaptarse a la pérdida y retos que la edad presenta. Es común que la pareja presente obstáculos como los siguientes: La jubilación de alguno de los miembros de la pareja puede generar que el otro perciba una invasión que el otro controlaba. Esto puede generar que la pareja se llegue a perder la estima y el respeto y aparezcan la ansiedad, la tensión y los estados depresivos. Por otro lado, en esta etapa se da la oportunidad de experimentar una nueva relación. La pareja se relacionará con sus hijos, que ya se encuentran en una edad madura, así como con sus nietos, quienes les ofrecen un nuevo horizonte ante la vida.

Dentro de los desafíos más complejos que se enfrentan en esta etapa se encuentran la disminución de capacidades físicas y mentales o cambios en su situación económica o social. A veces tienen que lidiar con la muerte de algunos de sus familiares, incluyendo su pareja. La calidad de su vida depende de qué tan bien se ajusten a los cambios en las fases anteriores. A menudo también depende de lo bien que han cuidado de su propia salud hasta este punto. El envejecimiento normal afectará su cuerpo resultando arrugas, dolores, molestias, sin afectarlo

tanto. Las posibilidades de tener una enfermedad aumentan con la edad. Pero el envejecimiento no significa que se presenten problemas de salud.

De esta manera, Estrada (2006), muestra las etapas del ciclo vital de la familia, partiendo desde el momento en que el adolescente deja el hogar paterno, hasta que este llega a la vejez y se relaciona con sus nietos. En estas etapas, se presentan tanto desafíos como condiciones para el desarrollo individual y de la pareja.

1.5. TIPOS DE FAMILIA

Como anteriormente se mencionó, la familia se ha transformado desde sus inicios, los motivos principales que influyen a estos cambios responden principalmente a los cambios que experimenta la sociedad en la cual nos desarrollamos y me parece adecuado identificar los tipos de familia que según los especialistas del tema se identifican en la actualidad.

Al identificar los diferentes tipos de familia que hay actualmente facilitará comprender mejor el proceso en el que se encuentran los adolescentes y que no siempre es fácil, ya que implica muchas contradicciones, mucha confusión, y una lucha entre la necesidad que tienen de dependencia y la necesidad de autoafirmación e independencia y la relación familiar con un adolescente sea menos difícil ya que en este proceso el joven se muestra esquivo, y aunque necesita que nos comuniquemos con él, no puede reconocer esa necesidad porque la equipara a la dependencia infantil y quiere hacerse adulto.

Algunos especialistas han hecho referencia a los tipos de familia existentes en la actualidad, ya que cada una de ellas suelen tener diferencias notables en cuanto a su composición, procesos relacionales, estilos de disciplina, etc.,

Para Del Valle. T. F. (2014), los tipos de familia que se identifican actualmente en nuestra sociedad son las siguientes:

- 1) **Familia Nuclear:** Es la unidad base de toda sociedad, la familia básica, que se compone de esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia. Entre los miembros deben darse unas relaciones regulares.
- 2) **Familia Extendida o Consanguínea:** Se compone de más de una unidad nuclear, siempre y cuando coexistan bajo el mismo techo, se extiende más allá de dos generaciones y está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluyendo a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.
- 3) **Familia Monoparental:** Es aquella familia que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Esta puede tener diversos orígenes, ya sea porque los padres se han separado y los hijos quedan al cuidado de uno de los padres, por lo general la madre, excepcionalmente, se encuentran casos en donde es el hombre el que cumple con esta función; por último, Cuando alguno de los padres fallece.
- 4) **Familia de Madre Soltera:** Es aquella en la que la madre, desde un inicio, asume sola la crianza de sus hijos. Generalmente, es la mujer quien la mayoría de las veces asume este rol, pues el hombre se distancia y no reconoce su paternidad por diversos motivos. En este tipo de familia se debe tener presente que hay distinciones pues no es lo mismo ser madre soltera adolescente, joven o adulta.

- 5) **Familia de Padres Separados:** Familia en las que los padres se encuentran divorciados. Se niegan a vivir juntos; no son pareja pero siguen cumpliendo su rol de padres ante los hijos por muy distantes que estos se encuentren. Por el bien de los hijos se niegan a la relación de pareja pero no a la paternidad y maternidad.
- 6) **Familia Adoptiva:** Es aquella que acoge a un menor por medio del proceso de adopción, estableciendo con él una relación estable y duradera basada en los principios del amor.
- 7) **Familia Mixta o Reconstituida:** Uno de los padres vuelve a formar pareja luego de una separación o divorcio, donde existía por lo menos un hijo de una relación anterior.

Por lo tanto, la familia actual en sus diversos tipos puede verse como la unidad fundamental de la sociedad, recorriendo su “ciclo vital” entre penas y alegrías y entre éxitos y fracasos, donde puede seguir armónicamente su camino pero buscando el común denominador que es encargarse de formar individuos que más adelante formarán sus propias familias.

1.6. MODELOS DE EDUCACIÓN FAMILIAR

Así como existen diversos tipos de familias, existen también diversos tipos de educación familiar. A pesar de que ninguna familia sigue un sistema educativo igual al de otra, se pueden distinguir ciertos patrones generales de las distintas maneras en que se presenta la educación familiar, a continuación se muestran los principales modelos de educación familiar propuestos por Nardone, Giannotti y Rocchi, R. (2012).

Nardone y colaboradores (2012), proponen una tipología de modelos de educación familiar basados en el comportamiento característico de la familia y que son:

- a) **Hiperprotector:** Ponerse en lugar de los hijos considerados frágiles. O la profecía que se autorrealiza. Preocupación por sobreproteger a los hijos. Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos. Los hijos no saben ganarse la vida, ni defenderse, tienen excusa para todo, se convierten en “infantiloides”. Los padres retardan la madurez de sus hijos y al mismo tiempo hacen que estos dependan extremadamente de sus decisiones.
- b) **Democrático-permisivo:** Padres e hijos son amigos. O la falta de autoridad. Los padres son incapaces de disciplinar a los hijos y con la excusa de no ser autoritario y de querer razonarlo todo, les permiten hacer todo lo que quieran. En este tipo de hogares los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos.
- c) **Sacrificante:** Los padres se sacrifican constantemente por dar el máximo a los hijos y viceversa. O el sacrificio te hace bueno.
- d) **Intermitente:** Los miembros de la familia oscilan de un modelo al otro. O de todas formas estás equivocado.
- e) **Delegante:** Los padres delegan a los demás su papel de guía, o no cuentan conmigo.
- f) **Autoritario:** Los padres ejercen el poder de forma decidida y rígida. O el más fuerte es el que manda. Dificultad en asumir los cambios de los hijos. Los padres brindan un trato a los niños como si fueran adultos. No admiten el crecimiento de sus hijos. Los hijos son sometidos por la rigidez de sus padres siendo permanentemente autoritarios.

En este capítulo se pudieron apreciar algunos elementos básicos de la familia. Se revisó las distintas concepciones que se ha tenido de ella a través de la historia, así como la importancia que tiene para la sociedad en general y para los individuos de la familia en particular. También se pudo observar las diferentes etapas por las que pasa la familia, los distintos tipos de familia y los diferentes modelos de educación familiar. Se puede concluir que la familia es una institución social de suma importancia para la sociedad y que ésta es dinámica, compleja y muy diversa.

CAPITULO 2. ADOLESCENCIA

En opinión de Schreck y Páramo (2015), el niño deja de serlo al llegar a la adolescencia. Dejan de ser los ángeles que fueron para convertirse en los decididos seres humanos en busca de su propia identidad y para ello luchan, en menor o mayor grado, por romper con la estructura familiar; su principal trabajo es transgredir las reglas, los límites que hasta entonces les habían marcado sus padres, lo cual trae como consecuencia que la comunicación se torne áspera, pues en el intento de los padres para comunicarse con ellos, sus hijos entre gritos y amenazas, demandan comprensión y libertad para experimentar las tendencias de algunos de sus amigos o conocidos que pueden pertenecer a alguna tribu urbana, ya que este tipo de comportamientos por ser prohibido les llame más la atención y porque se sienten identificados con los adolescentes que de esta manera manifiestan una protesta a la conducta establecida por la sociedad.

Para Savater (1997), una de las características del adolescente es el crecimiento corporal de forma brusca y siguiendo un ritmo diferente para cada órgano, produciéndose así una disarmonía de las proporciones suelen crecer mucho, por ejemplo, de las piernas y los brazos; el peso aumenta casi como única consecuencia del crecimiento en estatura. A lo largo de la adolescencia se irán alternando fases de estiramientos con fases de ensanchamiento.

Estos cambios dan como resultado una *crisis* a la que se enfrentan padres e hijos adolescentes ya que a pesar de que las relaciones familiares, que hasta entonces fueron favorables, en esta etapa el adolescente busca su propia identidad, y para lograrlo necesitan romper con la relación de niño, que hasta ahora tenía con sus padres y a su vez los padres luchan por conservar la misma relación sin darse cuenta que ellos también se enfrentan a su propia crisis personal.

Es en este periodo en el que se desarrolla el fenómeno de maduración que los transforma en adultos.

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo del ser humano. Diversos autores han mostrado la trascendencia de esta etapa para distintos procesos del funcionamiento psicológico, por ejemplo para Piaget esta etapa es indispensable en la formación del pensamiento abstracto, mientras que para Erikson es indispensable en la formación de la identidad del individuo (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010). Esta etapa está marcada por importantes transformaciones físicas, que afectan los sentimientos y pensamientos de los jóvenes.

A continuación se presentan algunas definiciones del término adolescencia para tener una visión más clara de este tema.

1) La Organización Mundial de la Salud (2018), define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Esta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos. El comienzo de la pubertad marca el pasaje de la niñez a la adolescencia.

2) La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2018), define la adolescencia como: jóvenes con edades comprendidas entre los 15 y los 24 años de edad. Que constituyen un grupo heterogéneo en constante evolución y que la experiencia de “ser joven”, varía mucho según las regiones del planeta e incluso dentro de un mismo país.

2.1. ETAPAS PSICODINÁMICAS DE LA ADOLESCENCIA

Carvajal (1993), desde una visión psicoanalítica, presenta una clasificación de tres etapas por las que pasa el adolescente. En su obra “Adolecer: La aventura de una

metamorfosis” describe diversas facetas de la adolescencia vistas desde un punto de vista psicoanalítico. A continuación se muestran estas etapas y se describen sus características principales

1ª Etapa: ADOLESCENCIA PUBERAL (10 a 11 años)

Carvajal (1993), menciona que la etapa puberal se caracteriza por la aparición de los cambios físicos propios de la pubertad, sin embargo, también existen otros cambios aunque sutiles, de naturaleza psicológica. Estos cambios tienen que ver con un rompimiento masivo con los fenómenos infantiles y un aislamiento del mundo externo en general.

Las características psicodinámicas principales de esta etapa, de acuerdo con Carvajal, son:

- El adolescente comienza a sentir la necesidad de libertad e intimidad
- Comienza la ruptura de la incondicionalidad y dependencia infantiles
- El adolescente ya no ve a sus padres tan perfectos y comprensivos
- No le gusta dormir solo. Está asustado por ladrones y monstruos.
- Aparecen fantasías y conductas que involucran excitación y masturbación
- Se presenta un miedo a la muerte, a veces acompañado de fobias y depresión ansiosa
- Posible desfase psíquico. Es decir, cuando la aparición de cambios corporales trae consigo cambios psíquicos, que pueden llegar de forma desfasada. El adolescente no integra, al mismo tiempo, sus cambios físicos con sus cambios psíquicos
- Adolescencia abortada. Cuando el púber no acepta el ingreso a una etapa de metamorfosis
- El púber se siente solo y busca encontrar a un amigo, a alguien que sea como él

- Establece la íntima amistad con algún par y objeto al que transfiere sus cargas libidinales
- El púber se asusta por las consecuencias traumáticas que ocasiona su metamorfosis en sus padres
- Puede tener pesadillas, se enferma, bajo rendimiento escolar. Se agudiza más la actitud de rebeldía, desobediencia desafío y denigración hacia los padres
- Puede pensar que sus padres ya no son físicamente poderosos. Les dice que ya son “viejos” de forma peyorativa e insultante

2ª Etapa: ADOLESCENCIA NUCLEAR (12 a 15 años)

Las características psicodinámicas presentes en la segunda etapa de la adolescencia (adolescencia nuclear), según Carvajal (1993), son:

- El adolescente utiliza la moda como medio de expresión, para sentirse “diferente” y distinguirse de los demás adoptan una moda (forma de vestir, música, hablar, etc.) El cambio de moda muy continuo es reflejo de su búsqueda de identidad
- Se presenta la ‘efervescencia erótica’, es decir, un gran interés por la pornografía, erotismo, el alcohol, las drogas
- El adolescente comienza a pensar, fantasear, soñar con ser independiente
- Pueden presentar fracasos escolares
- El adolescente puede asociarse con un grupo más reaccionario, denominado ‘pandilla’. Este grupo busca enfrentamientos violentos, va en contra de todo lo establecido, hace gala de su mal comportamiento. Los miembros de una pandilla vienen de familias donde no se ha logrado cohesión. Necesitan de la atención, del amor, de la comunicación de la familia.

3ª Etapa: ADOLESCENCIA JUVENIL (17 a 20 años)

Las características psicodinámicas presentes en la tercera etapa de la adolescencia (adolescencia juvenil), según Carvajal (1993), son:

- Ruptura de la psicología de grupo. El adolescente depende menos de la aprobación de otras personas y de la pertenencia a ciertos grupos. Esto lo deja en condiciones de mayor independencia
- Asume actitudes y actividades característicamente adultas, viviendo la adultez de manera no impositiva (comienza a mimetizarse con los adultos)
- Comienza relaciones interpersonales de 'noviazgo serio' buscando ser recibido en la casa de su pareja para asumir así una imagen más madura. Dentro del noviazgo aparecen tendencias celo típicas muy fuertes y una necesidad de exhibición de la pareja
- Debido a la exigencia en la preparación y el funcionamiento adulto, la competencia laboral y la necesidad cada vez más imperiosa de buscar la sobrevivencia, se preocupa primero por autoabastecerse y luego por tener pareja
- El matrimonio temprano, la terminación del bachillerato y/o el ingreso a la universidad o tal vez entrar a trabajar, son un tipo de 'rito de iniciación' que les permite ingresar a esta tercera etapa
- Aparece también una preocupación por los acontecimientos sociales, se comienza a considerar como ciudadano activo y empieza a entender y a respetar las reglas del juego sociales

- Al adolescente le importa ser considerado como inteligente, productivo y capaz, y que va a ser el hacedor creativo del futuro

Como se puede observar, dentro de la adolescencia se pueden distinguir diferentes etapas, las cuales contienen características representativas. Carvajal (1993), desde una visión psicoanalítica muestra las características de las etapas de la adolescencia abordando múltiples aspectos de la vida: familiar, social, emocional, laboral. A continuación se describirán los aspectos de desarrollo físico y psicológico más importantes de la adolescencia.

2.2. DESARROLLO del ADOLESCENTE

Durante el desarrollo de la adolescencia se presentan acelerados cambios fisiológicos, psicológicos y sociales que no son fáciles de sobrellevar para el adolescente y al verse inmerso en una serie de cambios que tiene que afrontar, le surgen una cantidad de contradicciones, es decir, algunas veces puede sentirse muy contento y, en poco tiempo, muy triste. Este comportamiento surge como un mecanismo de defensa que ayuda a disminuir la angustia por haber perdido la estabilidad de niño. A continuación se presentan los principales aspectos del desarrollo del adolescente, incluyendo una descripción general de los mismos.

2.2.1. Aspecto Fisiológico

En esta etapa, una de las características del adolescente es el crecimiento corporal de forma brusca, y con un ritmo diferente para cada órgano, produciéndose así una disarmonía de las proporciones que suelen crecer mucho, por ejemplo, de las piernas y los brazos; el peso aumenta casi como única consecuencia del crecimiento en estatura. A lo largo de la adolescencia se irán alternando fases de estiramientos con fases de ensanchamiento.

A continuación Papalia, Wendkos, y Duskin (2010), muestran los principales cambios fisiológicos, que suceden durante la adolescencia y que se muestran en la siguiente tabla:

PRINCIPALES CAMBIOS FISIOLÓGICOS EN EL ADOLESCENTE

HOMBRES	MUJERES
<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de los testículos y del escroto • Crecimiento del vello púbico • Crecimiento corporal • Crecimiento del pene, la próstata y las vesículas seminales. • Cambio de voz • Primera eyaculación de semen • Aparición de vello facial y axilar • Mayor actividad de las glándulas reproductoras de grasa y sudor (lo que puede generar acné) • Desarrollo muscular • Cambios en la piel • Ensanchamiento de los hombros 	<ul style="list-style-type: none"> • Crecimiento de los senos. • Crecimiento del vello púbico • Crecimiento corporal • Menarquia • Aparición del vello axilar • Mayor actividad de las glándulas reproductoras de grasa y sudor (lo que puede generar acné) • Cambios de la voz • Cambios en la piel • Mayor anchura y profundidad en la pelvis • Desarrollo muscular

Por otro lado, comentan que el crecimiento rápido e inarmónico origina en algunos casos cierta inestabilidad motriz que puede producirse en torpeza de movimientos. El adolescente extraña su nuevo cuerpo y le resulta difícil adaptarse a sus nuevas dimensiones de estatura y de sus extremidades. Es consciente, además, de su falta de atractivo físico, por ejemplo: desgarbado, voz desagradable, acné etc.

2.2.2. Aspecto Intelectual

Piaget (citado en Papalia, Wendkos y Duskin, 2010), menciona que los adolescentes entran en el nivel más alto del desarrollo cognitivo –las operaciones formales—cuando perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto. Esta

capacidad, por lo regular alrededor de los 11 años, les proporciona una forma nueva y más flexible de manipular la información. Ya no están restringidos al aquí y ahora, sino que pueden entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre. Pueden utilizar símbolos para representar otros símbolos, por ejemplo, hacer que la x represente un número desconocido, y por consiguiente, pueden aprender álgebra y cálculo. Pueden apreciar mejor las metáforas y alegorías y por lo tanto, encuentran significados en la literatura. Pueden pensar en términos de los que podrían ser y no sólo de lo que es. Pueden imaginar posibilidades y formar y probar hipótesis.

2.2.3. Desarrollo de Identidad

Para los adolescentes que cursan esta etapa lo esencial es la ruptura de su relación de niño con la familia, desean a toda costa que se les vea y se les trate como individuos independientes, situación conflictiva tanto para ellos como para sus padres, para entender este proceso, se consultó a varios autores especialistas en el desarrollo de los adolescentes.

Una de las características del desarrollo adolescentes desde el punto de vista psicológico es el acceso progresivo del pleno ejercicio de autonomía personal. Para Erikson (citado en Papalia, Wendkos y Duskin 2010), la principal tarea de la adolescencia es confrontar la crisis de identidad frente a confusión de identidad. Las autoras continúan mencionando que, según Erickson, la identidad se forma a medida que los jóvenes resuelven tres cuestiones principales: la *elección de una ocupación*, la *adopción de los valores con los que vivirán* y el *desarrollo de una identidad sexual satisfactoria*. Cuando los jóvenes tienen dificultades para decidirse por una identidad ocupacional o cuando sus oportunidades se encuentran limitadas, es posible que incurran en conductas con consecuencias negativas graves, tales como la actividad delictiva o el embarazo temprano.

Otro aspecto psicológico importante de esta etapa, es lo que Carbajal (1996) llama 'separación de las figuras parentales'. De acuerdo con Carbajal esta separación es el camino a la independencia adulta que se encuentra en la búsqueda de una identidad propia, alguien que trata de encontrar no solamente el significado del mundo que lo rodea sino también el de su propia existencia. La identidad es la vivencia o sensación que tenemos los seres humanos de ser nosotros mismos, así como todo lo que nos permite ser distintos ante los ojos de los demás.

2.2.4. ***Desarrollo Emocional.***

Castillo (2001), menciona que en algunos adolescentes, la crisis biológica repercute de forma más fuerte de lo normal en la vida emocional. Se muestran como ensimismados, ahora la forma habitual de pensar es el ensueño: soñar despierto. El sentimiento de inseguridad les mueve en ocasiones a refugiarse en un mundo de ficción. Esta evasión es un mecanismo de defensa que puede perturbar el desarrollo del pensamiento abstracto. Para el mismo autor, el adolescente es víctima de un desequilibrio emocional que se refleja en la sensibilidad exagerada y el carácter irritable en el que coexisten rasgos de agresividad junto con rasgos de timidez y ternura. Una característica importante en la evolución de la afectividad es la disociación que se observa entre impulso sexual y sentimiento amoroso. La atracción física coexiste junto con el amor platónico sin producirse una integración de ambos. Así mismo, en el aspecto afectivo el adolescente muestra algunas conductas excéntricas para llamar la atención de los demás o para hacerse notar como un intento de dominar de algún modo el mundo externo. Existe también una tendencia a los secretos e intimidades.

Carvajal (1996), asegura que durante el desarrollo de la adolescencia hay un cambio en ebullición, hay algo que está en proceso, en situación de ruptura, de caos, de transformación abrupta, aguda, casi ciega, intensa, con frecuencia

angustiante, dolorosa y enormemente móvil. Estas emociones pueden llevar a ciertas crisis, las cuales son clasificadas por Carvajal de la siguiente manera:

- a) **Crisis de identidad**, que consiste en la necesidad del adolescente en ser él mismo, de tratar de definir su *self* y sus objetos y de adquirir algo que lo *diferencie* del niño y del adulto para romper así la dependencia infantil y lograr el autoabastecimiento propio de ente maduro.

- b) **Crisis de Autoridad** que consiste en un enfrentamiento contra todo lo que signifique norma o imposición de modelos y generado por la vivencia en el adulto de todo lo *superyoico* que no logró internalizar en su *self* durante la niñez.

- c) **Crisis Sexual**, centrada en la aparición de un nuevo modelo psicológico para el manejo de los impulsos libidinales en eclosión y aumento cualitativo, con fines a instalar una procreación eficiente y defensora de la cría.

2.2.5. Desarrollo Social

El rasgo más llamativo del desarrollo social durante la adolescencia, es la pertenencia al grupo de compañeros, de estudio o de amigos. Algunos adolescentes encuentran una dificultad especial para sintonizar con el mundo de los adultos. No se sienten seguros en este medio, refugiándose unas veces en el aislamiento y otras en el grupo de amigos.

La relación de los adolescentes con sus iguales sirven para satisfacer las necesidades propias de una personalidad que está en proceso de afirmación: de ser aceptado, de que sus éxitos sean reconocidos, de comunicarse con los demás. Estas relaciones le permiten además, intercambiar experiencias de todo

tipo y son una antesala para el aprendizaje de la amistad y de la convivencia social.

El hecho de que el adolescente se rebele contra la autoridad paterna y acepte dócilmente la dependencia de un grupo y hasta la tiranía del líder de ese grupo, pone de manifiesto la necesidad que tiene el adolescente de que se le exija. Sin exigencia no hay progreso en el desarrollo de la libertad personal bien entendida. Una exigencia comprensiva por parte de los padres, sin autoritarismo, que apele continuamente a la responsabilidad personal se convierte así en un auto exigencia.

2.3. PRINCIPALES PROBLEMÁTICAS EN LA ADOLESCENCIA

La sexualidad es una parte integral de la vida del ser humano desde el nacimiento hasta la muerte. La sexualidad constituye para el adolescente uno de los temas más preocupantes porque sus inquietudes acerca de cómo y cuándo iniciarán actividad sexual. Resulta difícil comentarlo porque perciben los miedos de sus padres respecto de las consecuencias de los que ellos deciden. Savater (1997), menciona que es necesaria una buena instrucción en los aspectos biológicos e higiénicos. Los niños y los adolescentes desde muy temprano entran en contacto con la práctica sexual, lo cual puede resultar más perjudicial que conocer sólo a medias. Informar con claridad y sentido común no es una incitación al libertinaje sino una ayuda para evitar que surjan víctimas por mera ignorancia

2.3.1. Sexualidad

Una cantidad importante de adolescentes en México inician su vida sexual tempranamente. Campero, Atienzo, Suárez, Hernández, y Villalobos (2013), indican que de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 23% de los varones y el 20.5% de las mujeres, de 12 a 19 años de edad, ya había iniciado su vida sexual.

Una de las problemáticas más frecuentes de la sexualidad en la adolescencia son las infecciones de transmisión sexual (ITS). De acuerdo con Campero y colaboradores, las principales causas de las ITS son la multiplicidad de parejas sexuales y la falta o inconsistencia en el uso del condón. De acuerdo con los autores, estas mismas causas están estrechamente vinculadas con el embarazo adolescente. En México las ITS se ubican entre las primeras 10 causas de morbilidad general en grupo de 15 a 44 años de edad. Existen importantes riesgos de no llevar a cabo medidas orientadas a la salud sexual. Entre los riesgos más destacados están el adquirir VIH, infertilidad o complicaciones en el embarazo.

De todas las ITS, la que más atención ha recibido es el VIH, pues representa un problema serio y creciente de salud pública, especialmente para los adolescentes y jóvenes. De acuerdo con Campero y colaboradores, a nivel mundial, la mitad de los nuevos casos de VIH ocurren en población de 15 a 24 años. En México, aunque hay un importante subregistro de casos de VIH, en la población de 15 a 19 años de edad se reportaron 2,744 casos acumulados de síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) entre 2002 y 2011, siendo la vía sexual la principal causa de transmisión.

Aunque el uso del condón es un importante mecanismo de prevención de ITS y de embarazos adolescentes, las estadísticas indican que, a pesar de que el 98.7% de las mujeres en edad fértil conocen al menos un método anticonceptivo, el uso de éstos es inconsistente. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016) a través de los resultados de la Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica 2014, indica que el 50% de las mujeres, de 15 a 19 años de edad, no utilizó ningún método anticonceptivo durante su primera relación sexual. También indica que la razón principal declarada por las jóvenes que no usan métodos anticonceptivos en su primera relación sexual fue: porque no planeaba tener relaciones sexuales (30.2%); deseaba embarazarse (22%); no conocía métodos anticonceptivos o no sabía cómo usarlos (20.3%); no creyó que podía embarazarse (15.9%); otras razones (11.2%).

2.3.2. Embarazo adolescente

Una de las principales problemáticas en la adolescencia es el embarazo. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017), retoma de la Organización Mundial de la Salud, una definición de embarazo adolescente: es la condición de maternidad que se produce en edades tempranas; es decir, es aquella gestación prematura que presentan las jóvenes que no han culminado su maduración tanto psicológica como biológica, acentuando así una condición de riesgo no solo por las posibles dificultades durante la gestación y el parto sino porque ello también vulnera su posición en la sociedad.

Schreck y Páramo (2015), identifican cinco tipos de causas por las que una adolescente puede embarazarse: las externas, las inconscientes, las individuales, las familiares y las sociales. Dentro de las externas se encuentran:

1) Causas Externas

- Vivir en un contexto familiar, escolar o social en el que los embarazos durante la adolescencia son comunes y se viven como algo natural
- Existe poca o inadecuada educación en torno de la sexualidad
- Prevalecen mitos ante el uso de anticonceptivos
- Modelos sociales que transmiten que la mujer debe complacer sexualmente al hombre y, que esa es una manera de conservar la relación

Dentro de las razones inconscientes del embarazo adolescente Schreck y Páramo mencionan las siguientes:

2) Causas Inconscientes

- Escape de familias con problemas.
- Sentimiento de omnipotencia característico de la adolescencia: “A mí no me pasará lo que le pasó a mi amiga”

- Necesidad de tener hijos para probar la feminidad o la hombría.
- Embarazo como regresión y reedición de la relación infantil con la madre. (para mantener el vínculo con la madre apareciendo indiferenciados los roles madre-hijo: una especie de hermana del hijo).
- El embarazo como una forma de revalorar y encontrar un lugar en el contexto social y familiar.

3) **Causas Individuales**

- Dentro las causas individuales, las autoras ubican el bajo nivel de aspiraciones académicas, impulsividad, ideas de omnipotencia, adhesión a creencias y tabúes relacionadas con la fecundidad y la falta de habilidad para planificar la familia.
- Entre las causas familiares las autoras mencionan: la disfunción familiar, que la madre o la hermana se hayan embarazado en la adolescencia, la pérdida de figuras significativas y la baja escolaridad de los padres.

4) **Causas Sociales**

- Las causas sociales están relacionadas, de acuerdo con Schreck y Páramo, a bajos niveles socioeconómicos, hacinamiento, estrés, delincuencia, alcoholismo, trabajo no calificado, vivir en un área rural, ingreso temprano a la fuerza de trabajo, mitos y tabúes sobre la sexualidad, marginación social y predominio del “amor romántica]” en las relaciones sentimentales de los adolescentes.

El embarazo adolescente acarrea muchos riesgos y problemas. Por ejemplo, Schreck y Páramo (2015) mencionan que los embarazos que se dan entre los 10 y 14 años, las adolescentes tienen cinco veces más probabilidades de morir por causa del mismo embarazo o del parto que las mujeres de 20 a 24 años. También

mencionan que existe mayor probabilidad de abortos y estados emocionales de angustia y depresión. Otras de las complicaciones que mencionan las autoras son: deserción escolar, asumir responsabilidades de adulto para las cuales no están preparadas, disminuye la probabilidad de apoyo por parte del padre biológico, altera el sistema familiar donde se alberga la adolescente.

Aunque en México la tasa de embarazos adolescentes ha disminuido, aún se presentan importantes cantidades de estos casos. De acuerdo con el Documento Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes, del Gobierno de la República (2017), entre 2008 y 2011 se certificaron 8,263,020 nacimientos, de éstos, 0.7% pertenecen a adolescentes muy jóvenes, en el grupo de edad de 10-14 años; 18.9% fueron en adolescentes entre 15 y 19 años; 29.5% en mujeres del grupo de 20-24 años; 24.5% en el grupo de 25-29 años y finalmente, 25.7% en mujeres de 30 años y más. Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015) a través de los resultados de la Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica 2014, señala que entre 2011 y 2013 ocurrieron 77 nacimientos por cada mil adolescentes de 15 a 19 años.

2.3.3. Actividad física y sueño

Papalia, Wendkos y Duskin (2010), reportan una encuesta realizada por la Organización Mundial de la Salud (2000), en los países industrializados de occidente, nueve de cada diez adolescentes de 11 a 15 años se consideran saludables. Sin embargo, muchos de ellos, en especial las mujeres, informan de problemas frecuentes de salud como dolores de cabeza, de espalda y de estómago, nerviosismo y sentimientos de cansancio, soledad o depresión.

Muchos problemas de salud pueden prevenirse ya que son producto del estilo de vida o pobreza. Por ejemplo, Papalia y colaboradores, mencionan que un estilo de vida sedentario puede tener como resultado un mayor riesgo de obesidad y

diabetes tipo II. También pueden aumentar la probabilidad de enfermedades cardíacas y de cáncer en la adultez.

Otros aspectos relacionados con el deterioro de la salud de los adolescentes son: falta de actividad física y sueño, trastornos alimentarios, abuso de drogas, depresión, y algunas causas de muerte como accidentes. Por el contrario, los beneficios del ejercicio regular influyen de manera positiva en la fuerza y resistencia que el adolescente puede obtener, en la formación de huesos y músculos sanos, en el control del peso en la disminución de la ansiedad y el estrés, así como en el aumento de la autoestima y calificaciones escolares. El ejercicio también disminuye la probabilidad de que el adolescente participe en conductas de riesgo.

A pesar de que la actividad física es un importante mecanismo para favorecer la salud física y mental de los adolescentes, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012 (Instituto Nacional de Salud Pública, 2012) el 58.6% de los niños y adolescentes de los 10 a 14 años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada durante los últimos 12 meses previos a la encuesta. El 38.9% realizó únicamente una o dos actividades y solo el 2.5% más de tres actividades. En el caso de los adolescentes entre 15 y 18 años, 22.7% son inactivos, 18.3% son moderadamente activos y 59% son activos.

Respecto al sueño, Papalia y colaboradoras mencionan que el adolescente promedio duerme dos horas menos que cuando tenía nueve años. Las autoras mencionan que el patrón de ir tarde a la cama y dormir de más en las mañanas puede contribuir al insomnio, un problema que suele empezar en la niñez tardía o en la adolescencia. La privación de sueño puede minar la motivación y ocasionar irritabilidad, además de afectar la concentración y el desempeño escolar. Incluso, Papalia y colaboradoras señalan que algunos estudios han demostrado que los jóvenes de 16 a 29 años tienen mayores probabilidades de verse involucrados en choques ocasionados porque el conductor se queda dormido.

2.3.4. Alimentación y trastornos alimentarios

De acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2010), el principal problema de alimentación en las poblaciones económicamente más pobres o aisladas, es la mala nutrición. En las regiones más pobres de México, también se presenta esta tendencia. Según Ortiz y Ramos (2008), aunque la talla baja es menos frecuente en México, en las regiones más pobres del país aún existe desnutrición crónica entre niños y adolescentes. Estos autores mencionan que el consumo de hierro, calcio, folatos y vitamina A, de los niños y adolescentes, aún está por debajo de las recomendaciones.

Otro problema alimentario de los adolescentes es la obesidad. Este problema prevalece más en las sociedades industrializadas, sin embargo, en México este problema está significativamente acentuado, Ortiz y Ramos (2008), encontraron que los escolares y adolescentes mexicanos consumen bajas porciones de pescado, frutas y verduras, mientras que consumen cantidades cada vez mayores de alimentos de alta densidad energética y baja densidad nutricional: refresco, dulces, botanas saladas y pastelillos. El consumo de estos alimentos se relaciona con la obesidad y sobre peso de los adolescentes. Papalia y colaboradoras mencionan que la genética y otros factores como la regulación ineficaz del metabolismo, síntomas depresivos y tener padres obesos pueden incrementar la probabilidad de obesidad en el adolescente.

Una problemática persistente en los adolescentes es la anorexia nerviosa, que consiste en dejar de comer. Este padecimiento es una amenaza para la vida. Las personas con este padecimiento tienen una imagen distorsionada de sí mismos. Perciben su imagen corporal con una talla mayor a la que realmente poseen. Esto conduce a que de forma deliberada rechacen la ingesta de alimentos, quedándose sin los nutrientes necesarios para mantenerse saludables. Otro trastorno alimenticio relacionado con la percepción distorsionada de la imagen corporal es la

Bulimia Nerviosa. Este trastorno afecta a alrededor del 1% al 2% de la población internacional (Papalia y colaboradoras, 2010). Una persona con bulimia por lo regular pasa por enorme comilonas de breve duración (dos horas o menos) y luego trata de purgar el alto consumo de calorías por medio de la inducción del vómito, de dietas o ayuno estricto, de ejercicios excesivamente vigoroso, o bien de laxantes, enemas o diuréticos. Esos episodios ocurren al menos dos veces por semana durante un mínimo de tres meses.

En México, de acuerdo con Cruz (2006), existe un alarmante aumento de anorexia y bulimia entre niños y adolescentes. Aunque estos trastornos son más marcados en las mujeres, Cruz menciona que hay un significativo incremento entre la población masculina. Cruz, menciona que los especialistas en salud mental han identificado la desesperanza, la falta de sentido de pertenencia provocada por las separaciones familiares, así como las prisas en las que viven éstos, como las principales causas de estos trastornos en la población infantil y adolescente en México. De la misma manera, Cruz comenta que los especialistas del Hospital Juárez de México han notado un incremento entre 10% y 15% en la consulta por estos padecimientos, lo que representa un total de 130 personas atendidas por trastornos de alimentación, incluida la obesidad.

Papalia, Wendkos y Duskin (2010), incluyen dentro de los problemas de alimentación de los adolescentes al trastorno de atracones compulsivos. Este trastorno involucra atracones frecuentes pero sin el ayuno, ejercicio o vómito posteriores. Las personas que tienen atracones frecuentes suelen tener sobrepeso y experimentar malestar emocional y otros trastornos médicos y psicológicos. De acuerdo con Papalia y colaboradoras el 3% de la población son comedores compulsivos.

2.3.5. Consumo de drogas

Aunque la gran mayoría de los adolescentes no abusan de las drogas, una importante minoría si lo hace. El uso de las drogas implica el consumo dañino de

alcohol o de otras sustancias que puede dar lugar a una dependencia, la cual puede ser fisiológica, psicológica o ambas y es probable que continúe en la adultez. Las drogas adictivas son en especial peligrosas para los adolescentes porque estimulan partes del cerebro que continúan su desarrollo durante la adolescencia. Papalia, Wendkos y Duskin (2010), mencionan que cerca del 6% de los jóvenes de 12 a 17 años necesitaban tratamiento por el consumo de alcohol y que más de 5% necesitaban tratamiento por el consumo de drogas ilícitas en Estados Unidos de Norteamérica. En México, también existe un importante problema relacionado con las drogas.

Villoro, Medina-Mora, Fleiz, Moreno, Oliva, Bustos, Fregoso, Gutiérrez y Amador (2012), reportaron que de una muestra de 3,849 adolescentes mexicanos, al 23.5% de los hombres y al 13.13% de las mujeres les habían ofrecido drogas alguna vez en la vida. Otro hallazgo importante fue que entre el año 2002 y 2011 hubo un incremento significativo, del 1.3% al 2.9%, para el consumo de cualquier droga.

De acuerdo con Papalia y colaboradoras, algunos factores de riesgo para el abuso de drogas en los adolescentes son:

- Un temperamento “difícil”
- Deficiente control de impulsos y una tendencia a la búsqueda de sensaciones (la cual puede ser una base bioquímica)
- Influencias familiares (como una predisposición genética al alcoholismo, el consumo o aceptación de las drogas por parte de los padres, prácticas de crianza, conflictos familiares, etc.)
- Problemas conductuales tempranos y persistentes, en particular agresión
- Fracaso académico y ausencia de compromiso con la educación
- Rechazo de los compañeros
- Inicio temprano del consumo de drogas

Entre más factores de riesgo estén presentes, mayor es probabilidad de que un adolescente abuse de las drogas y experimente situaciones riesgosas. Los adolescentes que empiezan a fumar a los 11 años tienen una probabilidad dos veces mayor que otros jóvenes de participar en conductas de riesgo como pasear en un automóvil con un conductor ebrio; llevar cuchillos o pistolas a la escuela; usar inhalantes, marihuana o cocaína, El consumo temprano de alcohol y marihuana también se asocia con múltiples conductas de riesgo (Papalia y colaboradoras, 2010)

2.3.6. Depresión

La prevalencia de la depresión aumenta durante la adolescencia. La depresión en los adolescentes no sólo se manifiesta como tristeza sino también como irritabilidad, aburrimiento o incapacidad para experimentar placer. En 2004, de acuerdo con Papalia, Wendkos y Duskin (2010), 9% de los jóvenes Estadounidenses, de entre 12 y 17 años, habían experimentado por lo menos un episodio de depresión mayor, y sólo cerca del 40% de ellos había recibido tratamiento. La depresión en América Latina y en México también es un problema importante entre los adolescentes. Por ejemplo, La Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 en Colombia (Sistema Nacional de Estudios y Encuestas Poblacionales para la Salud de Colombia, 2015), reporta la frecuencia con la que la población de 12 a 17 años de edad experimentan los siguientes síntomas asociados con la depresión:

- Sentirse triste
 - Hombres: 8.8%
 - Mujeres: 10.9%

- Llorar con mucha frecuencia
 - Hombres: 6.1%
 - Mujeres: 13.14%

- Tener dificultad para disfrutar sus actividades diarias
 - Hombres: 4.9%
 - Mujeres: 4.3%

- Haber perdido interés en las cosas
 - Hombres: 11.1%
 - Mujeres: 9.2%

- Haber tenido la idea de acabar con su vida
 - Hombres: 4.9%
 - Mujeres: 7.4%

- Sentirse cansado todo el tiempo
 - Hombres: 5.4%
 - Mujeres: 6.2%

En el caso de México, Wagner, González-Fortaleza, Sánchez-García, García-Peña y Gallo (2012), identificaron en la Encuesta Nacional de Salud Mental en Adolescentes, que el 7.2% de los jóvenes de la ciudad de México que tienen entre 12 y 17 años, sufrieron un trastorno depresivo en el último año. De estos casos, más de la mitad (54.7%) fueron calificados como graves,

De acuerdo con Papalia y colaboradoras (2010), los factores de riesgo que contribuyen a la depresión incluyen ansiedad, temor al contacto social, eventos estresantes de la vida, enfermedades crónicas como diabetes o epilepsia, conflicto en las relaciones con los padres, abuso o descuido, consumo de alcohol y drogas, actividad sexual y tener un padre con una historia de depresión. Es más probable que factores como el consumo del alcohol y drogas así como la actividad sexual provoquen depresión en las mujeres que en los hombres. Los problemas de la imagen corporal y los trastornos alimentarios pueden agravar los síntomas depresivos.

2.3.7. Muerte

La muerte en la adolescencia siempre es trágica y, frecuentemente, accidental y prevenible. Papalia, Wendkos y Duskin (2010), mencionan que el 71% de las muertes de los jóvenes entre los 10 a 24 años de edad, son resultado de choques automovilísticos, otras lesiones no intencionales y suicidio. También existe una frecuencia importante de muertes violentas como los homicidios. Para estas alturas, estas formas de muerte son un reflejo tanto de una cultura violenta como de la inexperiencia e inmadurez de los adolescentes, que a menudo conducen a la toma de riesgos y a la falta de cuidado.

En México la muerte por accidentes también es un problema relevante, la Organización Mundial de la Salud (2017) reportó que en México durante 2013, fallecieron 2,478 menores de 20 años en accidentes de tránsito. Las lesiones por estos accidentes se encuentran entre las principales causas de muerte en los niños y adolescentes entre 0 y 19 años de edad y son la primera causa de muerte en jóvenes entre 10 y 14 años.

Otra problemática importante de los adolescentes es el suicidio. De acuerdo con Papalia y colaboradoras (2010), los adolescentes que consideran o intentan el suicidio suelen tener antecedentes de enfermedades emocionales. Es probable que sean perpetradores o víctimas de la violencia y que tengan problemas académicos o conductuales en la escuela. Muchos sufrieron maltrato en la niñez y tienen graves dificultades en sus relaciones. Tienden a pensar mal de sí mismos, a sentirse indefensos y a tener un pobre control de impulsos y poca tolerancia a la frustración y al estrés.

El fenómeno del suicidio es un problema de salud pública a nivel local, nacional e internacional. De acuerdo con Sánchez-Loyo, Morfin, García de Alba, Quintanilla, Hernández, Contreras y Cruz (2014), en México las tasas de suicidio se han incrementado en las últimas décadas. En 1970 la tasa fue de 1.13 por cada 100

mil habitantes. En 2017 incrementó a 4.12. De acuerdo con los autores la conducta suicida se ha presentado con mayor frecuencia entre los 15 y 24 años de edad. Mencionan que en 2007, en México, el 27% de las personas muertas por suicidio se encontraban en este grupo de edad. Sánchez-Loyo y colaboradores, indican que el suicidio se ha convertido en la segunda y tercera causa de muerte para las mujeres y los hombres (respectivamente) de edades entre los 14 y 19 años. También mencionan que las estimaciones sobre la prevalencia de intentos de suicidio en estudiantes de bachillerato fluctúan entre el 7% y 17%.

Cualquiera que sea la razón que nos detiene, la realidad es que nuestros hijos/as necesitan que hablemos con ellos acerca de la sexualidad ya que, se ha demostrado que, es más probable que sus hijos pospongan la relaciones sexuales y se protejan cuando tienen sexo, si han recibido una orientación adecuada, y que mejor que sea por parte de sus padres.

Me pareció de gran utilidad dar a conocer a los padres de familia las etapas psicodinámicas por las que atraviesan los adolescentes, para que comprendan por lo que están pasando sus hijos y evitar tensiones por falta de conocimiento. Además considero el beneficio de dar a conocer sobre el desarrollo del adolescente en diversos aspectos como el físico, intelectual, emocional y de identidad, que probablemente los padres no lo habían considerado, así como hablar de las principales problemáticas que enfrentan los adolescentes durante esta etapa.

CAPITULO 3. LA COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTE

La investigación ha mostrado los múltiples beneficios de una comunicación eficaz entre los adolescentes y sus padres. Por ejemplo, Schmidt, Maglio, Messoulam, Molina y González (2010) reseñan como la relación entre padres y sus hijos adolescentes es un poderoso factor protector de conductas de riesgo. Estos autores muestran como los jóvenes que expresan eficazmente sus opiniones y expectativas con sus padres y adultos, pueden resistir mejor la presión de los pares, desarrollan con más éxito un autoconcepto positivo, presentan menos manifestaciones de comportamiento agresivo en la escuela, poseen más recursos protectores frente a conductas de riesgo vinculados con la actividad sexual (mayor uso de preservativos, menor incidencia de embarazos en adolescentes), así como menor consumo de alcohol y tabaco.

Schmidt y colaboradores (2010) opinan que a pesar de que existe evidencia acerca de la importancia de comunicación entre padres e hijos adolescentes, es común que no se tengan los conocimientos, habilidades ni estrategias necesarias. En el presente capítulo se mostrarán los conceptos y principios básicos de la comunicación con los hijos adolescentes, así como una serie de estrategias y recomendaciones.

3.1. *Formas de comunicación que utilizan los padres con sus hijos.*

De acuerdo con Schreck y Páramo (2015), existen tres formas básicas de comunicación entre padres e hijos: sumisa, agresiva y directa o asertiva. A continuación se describen estas formas de comunicación y sus principales características.

3.1.1. *Comunicación Sumisa*

Al comunicamos con nuestros hijos de manera sumisa, mostramos inseguridad y que no sabemos defender nuestros derechos y nuestras decisiones, así el adolescente va construyendo una imagen debilitada de sus padres, lo que le

genera angustia y desorganización emocional, puede sentir que sus padres no tienen la fortaleza para brindarles protección.

Características:

- Tono de Voz: Débil, bajo, vacilante, ansioso, inseguro.
- Postura Corporal: Hombros caídos, encogido.
- Expresión Facial: Apenada, tímida, cabeza inclinada, mirada hacia abajo.
- Manos y Brazos: Manos nerviosas, hombros caídos, movimientos Crispados.

El hijo adolescente que tiene esta imagen de sus padres, puede pensar que él es un padre para ellos y ellos como si fueran sus hijos desvalidos. Otra reacción sería que el adolescente pueda perder el principio de realidad creando una imagen de sí mismo omnipotente y todo poderosa.

3.1.2. Comunicación Agresiva

Cuando nos comunicamos de manera agresiva el mensaje que transmitimos es el de ser un padre que impone al hijo y de esta manera le desacredita lo que él piensa o siente sin escucharlo. Por lo general este tipo de comunicación tiende a etiquetar y a humillar.

Características:

- Tono de Voz: Arrogante, sarcástico, condescendiente.
- Postura Corporal: Tensa, rígida, crispada.
- Expresión Facial: Ceño fruncido, mirada fija, fría, amenazante.
- Manos y Brazos: Puños cerrados, amenazadores, movimientos rápidos, dedos acusadores.

3.1.3. Comunicación directa o asertiva.

Cuando la comunicación es asertiva, el mensaje expresa nuestros pensamientos y sentimientos sin humillar ni rebajar a la otra persona y tampoco a uno mismo. En

este tipo de comunicación el padre defiende sus puntos de vista con valentía y respeto al adolescente. Tiene la capacidad ponerse en el lugar de su hijo y posee la habilidad de escuchar a su hijo y dialogar y, negociar.

Características:

Tono de Voz:	Segura, firme, directa, modulada, tranquila
Postura Corporal:	Abierta, relajada.
Expresión Facial:	Directa, seria, interesada, genuina, cabeza alta y contacto visual.
Manos y Brazos:	Manos relajadas, movimientos sencillos, informales, espontáneos.

La comunicación con los adolescentes nos es fácil. Aún es más difícil transmitir todo aquello que ronda en nuestra mente: ideas, emociones y sentimientos a través de las palabras, pero considerando poner en práctica lo anterior, es más probable que los padres logren una buena comunicación con sus hijos adolescentes.

3.2. CONDICIONES FAVORABLES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

Para tener una adecuada comunicación con los hijos adolescentes, es necesario que los padres aprendan una serie de habilidades. Schreck y Páramo (2015), proponen las siguientes:

- Escuchar y ponerse en el lugar del otro.
- Pedir, solicitar
- Dialogar y negociar, respetando tanto la opinión de los padres como la de su hija(o)
- Identificar aquello que causa malestar a los padres
- Poner sobre la mesa el conflicto.
- Que no todo lo que los padres sienten lo tienen que expresar con su hija(o)

- Identificar qué tipo de comunicación establecen los padres con su hija(o)
- Entender el impacto que la comunicación causa tanto en los padres como su hija(o)
- Guardar silencio cuando los padres están fuera de sí mismos
- Tolerar a su hija(o), como lo hacían cuando eran niños
- Aprender a NO utilizar a su hija(o) como chivo emisario frente a un conflicto con la pareja
- No hacer un conflicto donde no lo hay
- No herir, humillar, denigrar y ofender con las palabras
- No manipular ni chantajear
- Diferenciar lo que es un problema personal, de un problema de pareja o, un problema con su hija(o)
- Expresar lo que NO les agrada de las acciones de su hija(o) sin involucrar su persona
- Expresar lo que SI les agrada de las acciones de su hija(o) sin involucrar su persona.
Decir No, cuando sus acciones ponen en riesgo su integridad física y, No juzgar, criticar o culpabilizar
- No dar lecciones, si queremos decirles lo que deben hacer. Hay que razonar con ellos las ventajas e inconvenientes.

Por su parte, Álvarez, Gámez, Liébana y Resola (2006), proponen una serie de acciones y condiciones para que los padres sepan escuchar y los hijos adolescentes se sientan escuchados.

- Evitar dar sermones y consejos continuos
- Evitar reaccionar de forma impulsiva y visceral en situaciones problemáticas, procurando guardar la tranquilidad. Si no es posible, hacer un tiempo fuera y retomar el tema más tarde
- Tratar de utilizar preguntas impersonales como: ¿Qué pasó?, más que la pregunta ¿Qué hiciste?
- Dialogar, no dar lecciones

- Escuchar más, criticar menos
- No hablar únicamente de asuntos problemáticos como desorden, malas notas
- Definir claramente el motivo de conversación
- No mezclar temas sobre todo si son en forma de reproche
- Centrarse en el momento y en el presente y no sacar temas conflictivos anteriores
- Asegurarse de nos están entendiendo
- Animarlos a que den su punto de vista u opinión
- Utilizar siempre una crítica constructiva.

3.3. OBSTÁCULOS QUE IMPIDEN UNA BUENA COMUNICACIÓN.

Es muy probable que las personas y en particular los padres de los adolescentes consideren que se expresan claramente cuando se comunican, pero no siempre es así. Es posible percatarse de ello por la forma en que los miran, les preguntan o les responden de forma distinta a la que se esperaba que lo hicieran.

Así como los autores anteriormente citados proponen una serie de condiciones para favorecer la comunicación entre padres e hijos adolescentes, otros han identificado obstáculos que pueden dificultar la comunicación. Papa (2014), identifica los siguientes obstáculos en la comunicación entre padres e hijos adolescentes:

- **No saber escuchar al otro** (interrumpir, no prestar atención a lo que te están diciendo, pensar en otra cosa).
- **Faltar el respeto al prójimo** (aquí ingresan todos los que nos escuchan o con los que hablamos)
- **Etiquetar a una persona** (no sabe nada, es un arrogante, es imposible que entre en razón, etc.)
- **Tratar experiencias pasadas dolorosas** (cuando por ejemplo en una discusión entre padres e hijos se rememoran situaciones pasadas que quedaron sin encontrar solución)

- **Mucho enojo o tensión** (estos sentimientos no nos dejan pensar ni expresarnos correctamente, mejor es calmarse, tomar aire o un té y volver a empezar)
- **Falso orgullo** (esa idea de que no podemos pedir perdón porque quedamos expuestos o vulnerables)
- **Falta de claridad sobre nuestros sentimientos**, deseos o pensamientos (es imposible expresarse bien si ni la propia persona sabe lo que quiere)
- **Pensar que no vale la pena** (cuando damos por 'perdida' una batalla, es más probable que terminemos consiguiendo ese resultado).

Considero importante considerar cada una de estas situaciones antes entablar una comunicación con los adolescentes, considerar con claridad sobre el tema que van a tratar y cuáles serían las condiciones favorables que serán de utilidad para lograr una buena comunicación.

3.4. EL VALOR DEL SILENCIO

El silencio es vital para escucharnos y conocernos mejor a sí mismos, pues nos permite profundizar en el pensamiento y nos ayuda a aclarar lo que deseamos decir y cómo hacerlo. El Papa Benedicto XVI (2012) ha comentado sobre el valor del silencio en la comunicación humana. A continuación se muestran los argumentos más destacados sobre este tema.

- Si callamos, le permitimos hablar a la persona que tenemos delante y nos damos la oportunidad de escuchar lo que necesita decirnos
- Si callamos, evitamos mantenernos aferrados a las palabras o ideas que tenemos, y nos damos oportunidad de ver el punto de vista del otro
- Si callamos, se abre así un espacio de escucha por ambas partes y hacemos posible una mejor relación

- En el silencio se dan los momentos más auténticos de la comunicación entre los seres que amamos como son la alegría, las preocupaciones, los anhelos, los miedos, etc.
- El silencio se hace esencial cuando los mensajes y la información son abundantes y nos permite discernir lo que es importante de lo que no lo es.
- El silencio, a veces, puede ser más elocuente que una respuesta apresurada
- Aprender a comunicar quiere decir aprender a escuchar
- Al escuchar, aprendemos de las experiencias de nuestro hijo. Adquirimos nuevos conocimientos enriquecedores
- Al escuchar a nuestro hijo, podemos conocer sus pensamientos y sus sentimientos, reflexionar sobre su mensaje; así como confirmar la congruencia de la información facilitada y encontrar soluciones a los problemas que van surgiendo
- Al escuchar a nuestro hijo, le mostramos interés en lo que nos dice y podemos solicitar aclaraciones o ampliaciones de la información recibida
- Al escuchar prestando atención y demostrando interés, nos podremos ganar su confianza, y además, estrechar la relación.

Al igual que Benedicto XVI, López (2015) enfatiza, de igual manera, el valor del silencio en las conversaciones entre padres e hijos adolescentes.

Para López, hablar y crear silencios son dos recursos que se pueden utilizar para que los hijos adolescentes sean los reales protagonistas de la conversación. Crear espacios de silencio durante la conversación, fomenta la reflexión del adolescente y, de acuerdo con López (2015), se estimula al mismo tiempo el desarrollo intelectual del adolescente.

Schreck y Páramo (2015) también hablan sobre el silencio. Para ellas, el silencio es, en sí mismo un medio de comunicación. Opinan que los padres deberán poner mucha atención a lo que los adolescentes *Sí comunican*, pero en silencio, entre

palabras, dejando 'pistas' para que los padres se enteren de lo que les preocupa y que **sí** les quieren comunicar, por ejemplo: una adolescente le platica a su mamá que una amiga suya piensa que está embarazada. La realidad es que intentan a gritos y en silencio comunicar 'algo' a sus padres, algo que les inquieta, les perturba y literalmente necesitan a un adulto que los pueda orientar.

3.5. COMUNICACIÓN A TRAVÉS DE CONTENCIONES, LÍMITES Y REGLAS DE CONDUCTA

Un aspecto importante de la comunicación entre los padres y sus hijos adolescentes tiene que ver con la comunicación y seguimiento de las normas dentro de la familia. Los comportamientos agresivos, hostiles o riesgosos pueden ser prevenidos y atendidos en los momentos precisos si se realizan acciones comunicativas eficaces. De acuerdo con Schreck y Páramo (2015), los adolescentes experimentan una intensa y variada vida emocional por lo que pueden experimentar de un momento a otro enojo, miedo, alegría, frustración, entre otras emociones. Las autoras comentan que la capacidad de los padres para contener estos despliegues emocionales de los adolescentes, es un factor preventivo de la impulsividad y del comportamiento desorganizado y violento.

A continuación, de acuerdo a Schreck y Páramo (2015) se definirá el concepto de contención, límites y reglas y se describirán sus características principales.

La contención emocional es la capacidad de los padres para tolerar las manifestaciones de angustia de los adolescentes y transformar la energía e impulsividad de éstos en pensamientos y razonamientos claros. La contención emocional se caracteriza por la habilidad de los padres para tolerar las provocaciones y los desafíos y el oposicionismo y las transgresiones de los adolescentes. Si el padre es capaz de contener

emocionalmente los embates del adolescente, de acuerdo con Schreck y Páramo (2015), esto desarrollará en sentido común de sí mismo, seguro, estable, coherente, así como una capacidad para manejar sus emociones y responsabilizarse de sus emociones.

Los límites y las reglas de conducta son también importantes medios de comunicación entre los padres y los hijos adolescentes. Éstos comunican lo que se espera de ellos, lo que se puede o no hacer y decir, lo que es aceptable y lo que no. Lo que pueden esperar de los padres y lo que no, y lo que puede causar un potencial conflicto. De esta manera los límites y las reglas comunican la estructura y orden del comportamiento individual y social del hijo adolescente.

Schreck y Páramo (2015), identifican tres tipos de reglas. El primer tipo son las reglas claras, las explícitas y las abiertas. Un ejemplo de éstas sería la asignación de tareas y responsabilidades en el hogar; en la escuela etc. El segundo tipo son las reglas implícitas, las cuales tienen que ver con asuntos que se encuentran sobreentendidos y que están incorporados en la dinámica familiar, como sería levantar los platos cuando se termine de comer, poner la ropa sucia en su lugar o apagar la luz de la habitación si no la están usando, etc. El tercer tipo son las reglas secretas, las cuales son de naturaleza inconsciente y no están a la vista, se llegan a transmitir de generación en generación, como sería tolerar que los varones beban, tengan relaciones sexuales promiscuas, sean irresponsables, mientras que exigen una conducta intachable de las mujeres adolescentes, con la creencia de que los varones son más rebeldes.

Las distintas familias difieren en la forma en que ejercen los límites y reglas. Algunas los llevan a cabo de forma muy rigurosa mientras que otras de forma más laxa. Schreck y Páramo (2015) identifican tres tipos de familias a las

cuales les asocian dos formas de manejar los límites y las reglas: Familias distantes, familias con límites difusos o muégano y familia unida o integrada.

El primer tipo lo dominan las familias llamadas distantes. Se trata de una familia donde cada persona anda por su propio lado y se carece de sentimientos de lealtad y pertenencia, es posible que funcionen de forma autónoma pero poseen un sentido intenso de independencia, del respeto de la libertad y de la individualidad. Hay distanciamiento afectivo y en lo cotidiano prevalece la carencia de reglas y de estructuras estables; no hay cercanía ni compromiso familiar. Son poco capaces de brindarse ayuda mutua cuando lo necesitan. Tienden a pensar que el adolescente se las debe arreglar solo como pueda, dejándolo sin el encuadre y sin la contención afectiva necesaria para esta etapa.

El segundo tipo es la familia con límites difusos, o la llamada familia 'muégano', sus miembros están mezclados y los límites entre una persona y otra son confusos. En apariencia es una familia feliz con altos niveles de confianza y comunicación, sin embargo, es una familia altamente disfuncional y se enfrentan a una crisis cuando sus hijos llegan a la adolescencia. Este sistema familiar no tolera las manifestaciones de independencia o privacidad del adolescente, por el fuerte sentido de pertenencia, le es difícil lograr su identidad y su autonomía personal; la conducta de uno de sus miembros afecta a los otros y el estrés individual repercute intensamente en los demás.

El tercer tipo, la familia unida o integrada se caracteriza por la presencia de una cercanía y lealtad en las relaciones familiares, lo que se refleja en un equilibrio entre la independencia y el vínculo emocional. En este tipo de familia se comparte tiempo de calidad y se toman decisiones con base en los límites y reglas buscando la conveniencia de todos.

3.6. COMUNICACIÓN SOBRE SEXUALIDAD

Es importante hablar sobre sexualidad con los adolescentes ya que muchos un gran número de chicos y chicas también se sienten muy inhibidos al preguntar sobre este tema a sus padres, o se sienten culpables de haber tenido pensamientos sobre este tema. La Sociedad Española de Contracepción (2018), ofrece una serie de recomendaciones para que los padres puedan hablar sobre sexualidad con sus hijos adolescentes. A continuación se muestran estas recomendaciones.

- Respetar la intimidad del adolescente. Procurar buscar hablar con ellos, evitando hacerlos sentir invadidos.
- Manifestarles que una vida sexual activa implica responsabilidad.
- Utilizar las noticias, programas o películas que hablen de embarazo, métodos anticonceptivos o enfermedades de transmisión sexual para abordar estos temas.
- Explícales lo que tienen de cierto o de incierto los mensajes o las imágenes.
- Hablar con naturalidad de la sexualidad
- No solo ofrecer información apropiada sobre reproducción, embarazo y anticoncepción. También corroborar que sus pensamientos y sentimientos en torno al sexo son naturales, normales y no, causa de vergüenza o culpabilidad.
- Favorecer un clima de confianza y de comunicación positiva escuchando, prestando atención y respondiendo con naturalidad, exponiéndoles lo que pensamos y por qué lo pensamos.
- Ser tolerantes y respetuosos con sus ideas y opiniones, y no juzgarlos por ellas, a pesar de que puedan mantener puntos de vista distintos a los nuestros.
- Ser accesible a sus preguntas. Al responder con naturalidad abriremos la vía a nuevas preguntas y por tanto, se reforzará el grado de confianza.

- El padre puede por él mismo sacar el tema, dándoles así la oportunidad para hablar y estimulándoles a que ellos lo hagan.
- Responder con sinceridad. Llamar a las cosas por su nombre y con un lenguaje claro y entendible.
- Informarse para actualizar los conocimientos
- Mantener una conducta coherente con los valores que se intentan transmitir.
- Enseñar a enfrentarse a la "presión" del entorno y de los compañeros, amigos y otros adolescentes y adultos.
- Mostrarse comprensivos e intercambiar impresiones con los hijos sobre las presiones a las que se ven sometidos y permitirles tomar sus propias decisiones de forma razonada. Esto es especialmente importante ya que la presión crea muchos sentimientos contradictorios en los adolescentes.
- Orientar a disfrutar de una sexualidad responsable, a través de medios preventivos de uso por acuerdo mutuo, por ejemplo, el empleo de anticonceptivos y preservativos

En general, me pareció importante trabajar el tema de la comunicación con los adolescentes debido a que es difícil y a veces imposible. Creí conveniente analizar las formas de comunicación que usan los padres con sus adolescentes con la finalidad de que los padres identifiquen la forma en que lo hacen y tengan la oportunidad de poner en práctica la comunicación asertiva y que cuando sea el turno de hablar, no sólo lo escuchen con atención sino que se pueda comprender el punto de vista del otro y dialogar, llegar a un acuerdo. Destaco, además la importancia de aprender a expresar nuestros sentimientos sin herir a otros para poder ejercer una verdadera comunicación que nos facilite dialogar, sentirnos más cerca de nuestra familia y evitar posibles conflictos o resentimientos.

CONCLUSIONES

1. Me pareció importante dar a conocer que desde los inicios de la historia el concepto de familia NO permanece estática, se ha ido modificando para adaptarse a los cambios en sus funciones, ciclo de vida, roles y composición. Pero la familia no ha dejado de tener como principal opción ser fuente de amor, protección y apoyo; es en donde los hijos experimentan un nivel de autoestima, seguridad y bienestar en la vida cotidiana frente a los conflictos y situaciones estresantes haciéndolos responsables de sus deberes y comprometidos para lograr sus metas y proyectos de vida. y que debe ser en la familia donde reciban educación sexual y social..
2. Describir las diferentes crisis y etapas de la adolescencia me permitió que diera un recorrido a mi propia adolescencia y analizar conscientemente la de cada uno de mis cuatro hijos y comprender cómo, por qué y para qué reaccionaban como lo hacían: rebeldes, enojados, aislados, etc., y cuántas veces los padres nos sentimos frustrados y olvidamos que nosotros fuimos exactamente igual que ellos. Creo que es de utilidad que los padres tengan presente que no solo los adolescentes entran en crisis sino que al mismo tiempo los padres también. Ahora que mis hijos son adultos y padres también, veo con satisfacción que todo ello fue necesario, que mi firmeza para formarlos se llamó contención, límites y reglas y el resultado, ahora, es verlos realizados humana, familiar y profesionalmente.
3. Cuando inicié este trabajo, no tenía pensado tocar el tema de sexualidad pero la doctora Rodríguez Hurtado me preguntó ¿por qué? Y tuve que confesar que me daba miedo, pues no estaba preparada, pero la doctora Rodríguez me dijo enfáticamente: *“se pone a estudiar y tiene que tratar el tema porque es muy importante para los padres”*, así fue como me di cuenta que a gran cantidad de padres les da temor abordar el tema con sus hijos adolescentes. Aprendí que los padres deben crear, poco a poco, un ambiente adecuado para abordar el

tema sobre sexualidad con sus hijos considerando no solo hablar de la relación sexual como tal, sino hablarles de ciertos principios y valores que es importante que sepan y que ni los maestros, amigos, ni nadie más se los dirá mejor que los padres, por ejemplo: que no se sientan presionados, que lo hagan sólo si están de acuerdo los dos; que en todo momento éstas sean saludables y respetuosas, que pueden decir NO.

4. También es necesario reflexionar junto con los padres las causas por las que los adolescentes se embarazan a pesar de saber que esto es muy probable y sabiendo cómo evitarlo, lo hacen. Que los padres sepan que existen también razones inconscientes por las que suceden estos embarazos adolescentes. Consideré necesario que los padres además de informarse, deben ir creando un ambiente de confianza y superar la incertidumbre de que si sus hijos aceptarían o no sus comentarios, ya que la realidad ellos Si quieren hablar con sus padres pero temen a su reacción cuándo ellos quieran preguntar o tomen la decisión de hacerlo.

5. Se hace necesario que desde niños reciban información sobre la salud sexual y reproductiva ya que en la actualidad el porcentaje de embarazos no planeados, es muy alto así como infecciones de transmisión sexual, como VIH que se presentan entre los adolescentes, y hoy más que nunca debemos mantener una comunicación abierta con nuestros hijos sobre sexualidad y reproducción, para no dejarlos a la deriva y que ellos busquen información en Internet o con sus amigos, lo cual no es lo apropiado. Abordar el tema de sexualidad es muy difícil para algunos padres, pues se enfrentan a algunas barreras de comunicación, al miedo de no ser escuchado, por sentir que no tienen información suficiente, etc.

CAPÍTULO IV. TALLER PARA PADRES

¡Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente!

INTRODUCCIÓN

Después de analizar ciertos cambios que se han dado en la sociedad y que se ven reflejados en los distintos tipos de familias y de educación que existen en la actualidad, surge el comentario: *“los adolescentes ya no son como antes”*, por lo que consideré conveniente preparar un taller de comunicación a través del cual los padres de adolescentes logren una mejor relación y, por consiguiente, una buena comunicación con sus hijos, reviviendo lo que ellos mismos vivieron durante esta misma etapa. Es a través de este Taller *“Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente!”* donde los padres podrán identificar las distintas etapas por las que cursa el adolescente y a adquirirán estrategias que facilitarán el acercamiento y comunicación con sus hijos.

4.1. OBJETIVO GENERAL DEL TALLER:

Que los padres de familia, a partir de identificar y recordar sus propios cambios y estados físico, emocional y psicológico, vividos durante su adolescencia desarrollen estrategias que promuevan una comunicación asertiva con sus hijos adolescentes.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL TALLER.

1. Crear un ambiente de confianza entre los Padres de Familia que acuden al Taller a través de una dinámica de presentación entre los participantes y conocer las reglas que deberán cumplir cada uno de los participantes y que son: la puntualidad, la participación, el respeto, la discreción y cumplir con las tareas, además de que la asistencia deberá ser de mínimo el 80%.

2. Reflexionar en lo importante que es para su hij@ adolescente contar con el apoyo de sus padres de manera conjunta e individualmente, así como con el del resto de la familia.
3. Conocer e identificar la *fase* en la que se encuentra actualmente su familia a través de recordar su propia adolescencia.
4. Reconocer las características de las diferentes etapas de la adolescencia, así como las principales Crisis a las que se enfrentan tanto sus hijos adolescentes como ellos mismos.
5. Hacer conciencia de la importancia de *Saber* expresar nuestros sentimientos: nuestros deseos, nuestras preocupaciones, nuestras alegrías, nuestras tristezas, etc., de manera clara y sencilla, sin lastimar a terceros.
6. Reconocer los *obstáculos* más frecuentes que se cometen al comunicarnos; y dar a conocer algunas técnicas que propiciarán las *condiciones favorables* para facilitar la comunicación de nuestros sentimientos a nuestra pareja, nuestros hijos y el resto de la familia.
7. Reflexionar sobre el valor del silencio para no perder la oportunidad de mejorar la relación y comunicación con nuestro hij@ adolescente.
8. Identificar el tipo de comunicación que utilizamos con nuestros hijos adolescentes y conocer estrategias para aprender a dialogar y negociar de manera directa y asertiva.
9. Reafirmarán la importancia de poner normas y límites a nuestros hijos adolescentes de manera “firme” y amorosa. Conocer técnicas para practicar el “*arte de negociar*”.

10. Conocer estrategias para crear redes de contención en nuestros hijos adolescentes, concientizando sobre los riesgos a los que están expuestos.
11. Comprender la importancia de abordar el tema de sexualidad y conocer estrategias de comunicación para que sus hijos logren una contención antes de decidir tener relaciones sexuales.
12. Optimizar la comunicación a través de estrategias adecuada para ganar la confianza de sus hijos y prevenir un embarazo en los adolescentes.

4.3. CONTENIDO (TEMARIO)

La selección del contenido de las sesiones fue propuesta por la instructora del Taller y aprobada por las autoridades del Colegio Reims, dado que conocen las inquietudes de sus propios alumnos y de los padres de familia. La población de alumnos se encuentra cursando tanto la educación secundaria como el bachillerato y el contenido consta de 5 títulos y 13 subtítulos quedando de la siguiente manera:

1) LA FAMILIA

- a) Dinámica de Integración “Los reporteros”
- b) La importancia de ser Familia.

2) ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

- a) Ciclo Vital de la Familia.
- b) Crisis y Etapas de la Adolescencia: Puberal, Nuclear y Juvenil.

3) COMUNICACIÓN

- a) Saber comunicar nuestros sentimientos.
- b) Obstáculos en la comunicación.

- c) Condiciones para una buena comunicación.
- d) El Valor del Silencio... Vital para poder comunicarnos
- e) Estilos de comunicación que utilizamos los padres con nuestros adolescentes.

4) NORMAS Y LÍMITES

- a) Normas de conducta del adolescente.
- b) Límites, ¿para qué?

5) ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

- a) Adolescencia y Sexualidad.
- b) Embarazo

4.4. ESTRUCTURA GENERAL DEL TALLER

La estructura que tuvo cada una de las sesiones fue de la siguiente manera:

1. Saludo y Bienvenida
2. Exposición General del Tema y Subtemas
3. Presentación en Power Point para cada uno de los temas
4. Videos ilustrativos
5. Estrategias de Enseñanza-Aprendizaje
6. Reflexión y comentarios de los participantes
7. Trabajo en el cuadernillo

4.5. PARTICIPANTES

La gran mayoría de padres de familia que participaron en el Taller pertenecen a la comunidad del Colegio Reims dado que sus hijos acuden a este Colegio, y algunos fueron invitados por los mismos padres al enterarse de la temática del Taller. A continuación se presentan las características generales de los participantes del Taller y que en resumen son las siguientes:

- Edad Promedio de los PADRES: 41.8 años
- Edad Promedio de los HIJOS: 12 años
- Sexo de los Participantes: Femenino: 10 y Masculino 4
- Escolaridad de los Participantes: Posgrado 1, Maestría 1, Licenciatura 5, Bachillerato 4, Profesora 1, Secundaria 1 y Carrera Técnica 1.

Un resumen más detallado de las características de los participantes se presenta en el **Anexo 1**.

4.6. ESCENARIO

El Taller se impartió en el Colegio Reims, ubicado al Sur de la Ciudad de México. Es un colegio particular donde se imparte preescolar hasta bachillerato.. El colegio ofrece a los padres de familia una constante orientación familiar a través de la “Escuela para Padres”. Realizan varios cursos y/o talleres por semestre a los cuales los padres deberán asistir por lo menos a uno cada semestre, cuestión que los padres aceptan desde el momento de inscribir a sus hijos. Para tal efecto, cuentan con un salón especial para los talleres para aproximadamente 40 personas, con pupitres cómodos para los adultos, pizarrón blanco, buena iluminación, buena ventilación, cabina de sonido, cañón, pantalla para proyector de pared, escritorio para el expositor y cafetera eléctrica. Los cursos y/o talleres se dan entre semana y por la noche con la finalidad de que los padres de familia puedan asistir. El Taller *¡Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente!* se impartió durante 8 jueves de 20:00 a 22:00 horas.

4.7. INSTRUMENTOS y MATERIALES

Para el buen desarrollo de las sesiones se utilizaron diversos instrumentos que fueron de gran utilidad en todas las sesiones, así como de diversos materiales dependiendo del tema que se tratara cada sesión con la finalidad de no olvidar nada al momento de exponer la sesión.

❖ INSTRUMENTOS:

4.7.1. Cuadernillo

Para llevar a cabo el Taller *¡Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente!* estructuré un Cuadernillo de Trabajo, que se presenta en el **Anexo 2** para que los participantes trabajaran en él de manera individual, el cual consta de:

- Índice del Temario del Taller
- Páginas en las que se detallan:
- Número de Sesión y el título del tema que se verá en cada una de las sesiones
- Información de la Presentación en Power Point con los mensajes más importantes con la finalidad de que no se distraigan queriendo escribir todo.
- Hojas con preguntas y espacios lineados para las respuestas para que después de una reflexión los participantes respondan acerca de la exposición verbal del tema con apoyo de las diapositivas y/o videos.
- Hojas Bond en blanco para que los participantes puedan usar ya sea para dibujar o escribir sus propios pensamientos con la finalidad de afianzar lo que desean profundizar o recordar.
- Tareas: Para poner en práctica las estrategias que se vieron en la sesión, las cuales se revisaron y comentaron en la siguiente sesión. Este ejercicio permitió compartir la experiencia de los participantes en muy diferentes situaciones que están viviendo con su familia y se constató que los resultados de las estrategias que aplicaron fueron exitosas.

4.7.2. Cartas Descriptivas

Para llevar a cabo el Taller se diseñó una Carta Descriptiva que sirviera como guía para la organización de cada sesión y lograr el objetivo deseado. La información contenida en las cartas descriptivas, se muestran en el **Anexo 3**.

- **Tiempo.-** Los minutos calculados para llevar a cabo cada paso de la sesión.
- **Contenido.-** La temática de lo que se tratará en cada sesión.
- **Técnica de Enseñanza.-** Estrategias de Enseñanza como pueden ser Exposición del tema utilizando Diapositivas, Proyección de Videos, Lecturas, Preguntas y Respuestas.
- **Criterios de Desempeño (Actividad de Aprendizaje).-** Se describe qué y cómo se realizará cada actividad, por ejemplo: que en equipo reflexionen acerca del tema que se expuso para que compartan opiniones y posteriormente las expongan con el resto del grupo.
- **Evidencias de Aprendizaje.-** Después de cada exposición de tema, responderán a los ejercicios y preguntas que hay en su cuadernillo, para evidenciar por escrito lo que aprendieron y cómo se sintieron.
- **Descanso.-** Por día se dieron 2 sesiones de una hora cada una, así que al término de la primera sesión se tomó un descanso de 10 minutos para que tomaran café y galletas.
- **Recursos.-** Para cada sesión se utilizaron diversos materiales según fue el tema de cada sesión, para prevenir que todo lo tengamos con anticipación y la sesión no se vea interrumpida.
- **Retroalimentación.-** Al terminar la segunda sesión del día, se dieron unos minutos para preguntar a los participantes que espontáneamente quisieron responder: ¿Cómo me Sentí?, ¿Qué Aprendí? ¿Cómo lo voy a Aplicar?

4.7.3. Presentaciones en Power Point

Para cada sesión se preparó una presentación en Power Point con la finalidad de que a través de imágenes sugestivas, diversos colores y sonidos, y los mensajes más importantes sobre el tema que se trató, con la finalidad de que el participante se sintiera adentrado en el tema ya que, para la enseñanza-aprendizaje las diapositivas son un gran recurso que permite a la vez observar las imágenes, leer los mensajes, Escuchar lo que se investigó y Escribir las respuestas y anotaciones

que les parezcan convenientes lo cual atrae a su “aquí y ahora” formas de cómo apoyar y mejorar la comunicación con su hij@ adolescente y con el resto de la familia, adquiriendo las herramientas y estrategias adecuadas para hacerlo. En el **Anexo 4**, se presentan impresiones de las diapositivas. Los títulos de cada presentación son:

- 1) Ciclo Vital de la Familia
- 2) Crisis y Etapas de la Familia
- 3) Aprender a Comunicar nuestros Sentimientos y “Obstáculos” y “Condiciones favorables” para la Comunicación.
- 4) El Valor del Silencio
- 5) Estilos de Comunicación
- 6) Normas de Conducta
- 7) Límites en la Adolescencia
- 8) Sexualidad en el Adolescente
- 9) Adolescencia y Embarazo

4.7.4. Links de videos ilustrativos

Como apoyo didáctico para cada sesión se utilizaron varios videos relacionados con la temática de las sesiones. Los videos se encuentran disponibles en:

- a) WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=2BXEJ9WYEQG, “HERMOSA HISTORIA DE PADRE E HIJO
- b) WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=EU8EK-YMOIM, MELODÍA “SONIDOS DEL SILENCIO”
- c) [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T8KCNsADIRI](https://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=T8KCNsADIRI), REFLEXIÓN: “DEMASIADO TARDE”
- d) [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DT74FJ1KYRK](https://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DT74FJ1KYRK), PONIENDO NORMAS Y LÍMITES A LOS ADOLESCENTES.
- e) [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DQL9PzYSIQM](https://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DQL9PzYSIQM), SEXUALIDAD - EMBARAZO EN ADOLESCENTES, BOGOTÁ, D.C. 2011

- f) [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HA-OUHSLLMY](https://www.youtube.com/watch?v=HA-OUHSLLMY), ENTREVISTA A JESSICA, MADRE ADOLESCENTE

❖ MATERIALES

Se utilizó un conjunto de materiales que facilitó el desarrollo de las sesiones y la ejecución de las tareas. Los materiales fueron:

- Gafetes para los participantes
- Lista de Asistencia
- Hoja de Rotafolio
- Maskin Tape
- Marca Textos
- Lap Top
- Cañón
- Bocinas
- Pantalla para proyección
- Extensión Eléctrica
- USB que contiene: Diapositivas, Videos, Música
- Pizarrón
- Marcador para pizarrón Blanco
- Café
- Galletas (cada día las llevó un participante voluntariamente)
- Vasos
- Azúcar
- Servilletas
- Lápices
- Bolígrafos

4.8. Procedimientos

Me aproximé al Colegio Reims para indagar la posibilidad de que me permitieran impartir un taller de padres. Me concedieron una entrevista con una de las

autoridades del Colegio. Al plantear la idea del taller para padres me pidieron que llevara una propuesta para que la revisaran y después de aprobarla se programó para impartirlo en el siguiente semestre. Al presentar mi propuesta de taller, me hicieron algunas observaciones como por ejemplo, el ajustar el contenido a 8 días de sesión contando con la presentación y el día del cierre pues acostumbran dar un diploma a los padres que cumplen con el 80% de asistencia. Así pues, faltando 3 semanas para el inicio del Taller entregué la versión definitiva, de forma impresa y electrónica, para que al Colegio le diera tiempo de diseñar la carátula del cuadernillo e imprimirlo en papel membretado del Colegio, además de incluir el Taller en la invitación que se hizo a los padres de familia, promoviéndolo junto con los otros cursos que se darían en el mismo semestre.

La inauguración del Taller y la presentación de la instructora fue hecha por autoridades del Colegio el jueves 28 de enero de las 20:00 horas y Taller se llevó a cabo cada jueves de las 20:00 a las 22:00 horas en el mismo horario hasta el cierre que fue el 18 de marzo.

En la última sesión se realizó una dinámica de cierre y se les obsequió, por parte de la instructora, una manualidad representativa de los temas que se trataron y, por parte del Colegio, se otorgó a cada participante que cumplió con los requisitos de asistencia el Diploma Correspondiente. Así mismo, las autoridades del Colegio otorgaron, a su vez, a la instructora una Constancia por haber impartido el Taller. Se presenta copia de la misma en el **Anexo 5**.

- Para cada sesión del Taller se realizó una carta descriptiva la cual incluyó los tiempos, contenido, técnicas y desempeño, evidencia, recursos y materiales.
- Para cada sesión se llevó el mismo procedimiento y según el tema, sólo se cambió el orden, por ejemplo, el video era al inicio o a medio tiempo.

- Por día se dieron 2 sesiones de una hora cada una y el desarrollo fue de la siguiente manera:

❖ **Primera Hora.**

- 1) Saludo y bienvenida
- 2) Introducción al tema en general.
- 3) Proyección de video ilustrativo (cuando se requirió)
- 4) Exposición del tema con apoyo de diapositivas y/o videos.
- 5) Dinámica y/o actividad de aprendizaje
- 6) Análisis y Reflexión verbal y por escrito (respondiendo en su cuadernillo)

❖ **Descanso (10 min)**

❖ **Segunda Hora.**

- 1) Breve recopilación del tema anterior
- 2) Introducción y continuidad del tema siguiente
- 3) Exposición con apoyo de diapositivas y/o videos
- 4) Dinámica y/o actividad de enseñanza-aprendizaje
- 5) Análisis y Reflexión verbal y por escrito (respondiendo en su cuadernillo)
- 6) Se dejó una tarea para hacerla en casa.
- 7) Retroalimentación. Se hicieron las siguientes preguntas que espontáneamente fueron contestadas: ¿Cómo me Sentí? ¿Qué Aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar? (refiriéndose a ambas sesiones)
- 8) Despedida.

4.9. Resultados del Taller

Para conocer la opinión de los participantes acerca de su experiencia en el Taller, así como la efectividad de las estrategias de comunicación que pusieron en

práctica con su familia, en la última sesión se les pidió que contestaran dos preguntas. Las respuestas de los participantes se muestran a continuación:

1. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER ¿CUÁL FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

- La convivencia más armoniosa con mi familia.
- Obtuve resultados inesperados, nos dimos cuenta que podemos tener una mejor comunicación.
- Disposición para escuchar, lenguaje corporal adecuado, paciencia.
- Cambio varios puntos de vista al aplicarla con mi puberto, tuve cambios favorables y emplee muchas estrategias.
- La comunicación y no ponerme caprichosa.
- Aprendí a ver cómo era yo antes, recordando mi adolescencia y trato de controlarme.
- Aprendí a identificar el carácter de cada uno de los integrantes de mi familia, y al poner en práctica las estrategias dadas en el curso me sorprendí al ver el cambio en mis hijos.
- Experiencia positiva. Me gustó la sesión del Silencio.
- Sorprenden y muy gratificante pues descubrí cosas maravillosas.
- Una experiencia muy agradable y hermosa ya que hubieron preguntas, dudas y explicaciones hacia nuestros hijos y hacia nosotros mismos. Al final todo se vio muy claro en todos los aspectos.
- Comunicación. Ser firme en las decisiones.
- Planificación y Reunión Familiar.
- Los resultados para mi fueron positivos, en ocasiones se pierden de vista cosas vitales como la forma de decirles cosas, la utilización de palabras adecuadas para contener y lograr y poner límites en mis hijos. Así como la utilización del silencio como forma de comunicación.

- Son interesantes y aplicables, algunas si me atreví a hacerlas y otras siguen pendientes pero si las considero aplicables.

2. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD. ¿POR QUÉ?

- Sí, porque aprendí a entender más a mis hijos.
- Nos impulsaron con tareas en casa a poner en práctica los temas y los resultados fueron sorprendentes.
- Hubo información adecuada, fue como una plática con alguien cercano que dio la confianza para poder platicarlo.
- Sí, no puedo decir que todo es color de rosa, pero mucho ha cambiado mi relación con mi hijo, Él se acerca mucho más y tiene más confianza. Agradezco mucho este curso y a Lupita por su dedicación y esfuerzo. Gracias.
- Sí, mucho porque había olvidado que yo también fui adolescente y quise hacer las mismas cosas que mis hijos, si no es que más. Aprendí a comunicarme mejor con ellos.
- Sí, considero que recibí información valiosa y estrategias para enfrentar esta etapa de familia con mis hijos.
- Sí, porque entendí mejor mi adolescencia y la de mi hija Sí aprendí a comunicarme con mis hijos. Aprendí a platicar con mi familia.
- Da estrategias para comunicarse más con los hijos.
- Logré comprender desde una introspección la forma en que puedo mejorar la relación con mi hija. Muchas gracias.
- Sí, mucha, me ayudó a pensar las cosas con orden, a comprender y a darle atención a temas que debo tratar en familia. Muy bien, muchas felicidades y muchas gracias.
- Las copias de las hojas originales de las respuestas de los participantes se muestran en el **Anexo 6**.

CONCLUSIONES

Se puede considerar que el Taller para Padres *¡Adolescencia... Reencuentro conmigo mism@ y con mi hij@ adolescente!* Cumplió con los objetivos planteados y las opiniones de los participantes indican que obtuvieron contenidos de aprendizaje y estrategias útiles para la comunicación con sus hijos. Estas opiniones se pueden agrupar en los siguientes rubros:

a) EXPERIENCIA

Los participantes comentaron sus experiencias al poner en práctica lo aprendido en el Taller en estos comentarios:

Observan una convivencia más armoniosa; mejor comunicación; disposición para escuchar; cambio de puntos de vista, cambios favorables; recordando mi adolescencia; comprender el carácter de cada uno de los integrantes de mi familia, sorpresa al ver el cambio en mis hijos; experiencia positiva; las preguntas y dudas al final todo se vio muy claro; firmeza en las decisiones; planificación y reunión familiar; forma de decir las cosas con palabras adecuadas; poner límites a mis hijos y utilización del silencio (escuchar) como forma de comunicación.

b) UTILIDAD

Los participantes comentaron que el Taller resultó de utilidad debido a que les ayudó a:

Entender más a mis hijos; resultados sorprendentes; confianza para platicar; ha cambiado mi relación con mi hijo, me tiene más confianza; recordando mi

adolescencia aprendí a comunicarme mejor con mis hijos; recibí información valiosa y estrategias para enfrentar esta etapa; entendí mejor mi adolescencia y la de mi hija, aprendí a comunicarme y platicar con mi familia; forma en que puedo mejorar la relación con mi hija; y pensar las cosas con orden, comprender y dar atención a temas que debo tratar en familia.

De forma personal considero que el Taller cumplió sus objetivos ya que observé la atmósfera y el comportamiento de los participantes respecto a diversos aspectos. En general, durante el desarrollo de las sesiones se logró captar la atención de los participantes de quienes observe lo siguiente:

- Se mostraron interesados
- Asentían frecuentemente
- Mostraron miradas de sorpresa,
- Sus risas y complicidad con quienes tenían al lado,
- Mostraron buena disposición al trabajar en equipo,
- Cumplían con sus tareas en casa y a la siguiente sesión deseaban compartir sus experiencias.
- Su participación fue entusiasta y
- Compartían su sentir y su pensar ante todo el grupo.
- Mostraron un gran respeto ante la opinión de los demás.

c) LIMITACIONES

1. Del Tiempo

Una de las limitaciones que presentó el Taller fue la falta de tiempo para el desarrollo óptimo de las sesiones, por ejemplo: algunos participantes expresaron que cuando trabajaban en equipo se quedaban con deseo de compartir más tiempo entre ellos.

Al terminar la sesión, otros se retiraban de inmediato pero muchos seguían preguntando o comentando y tenía que apurarlos para no salir tan noche. Casi siempre nos pasamos de 10 a 15 minutos, en lo que guardaba el equipo.

2. De los Recursos

Debí probar con anterioridad que los equipos sean compatibles, en mi caso sucedió que mi lap top no fue compatible con la entrada del cañón que tienen en la cabina de sonido. Pero llevé mi propio cañón, bocinas y extensión y me llevó minutos conectarlo.

3. Sugerencias

Sobre las preguntas que hacen y no están relacionadas con el tema, hay que ser prudentes al contestar para no desviarse del tema.

Llevar una campanita para marcar los tiempos, porque están tan concentrados en el trabajo de equipo que aunque escuchen que el tiempo se terminó, siguen compartiendo entre ellos.

Así pues, durante el desarrollo del Taller pude observar la gran necesidad que tienen los padres de *saber* cómo es el proceso de la adolescencia, *cuáles son las crisis y las etapas* que están enfrentando sus hijos, de qué manera se pueden *comunicar* con sus hijos que poco a poco se alejan de ellos llegando, en ocasiones, a fuertes discusiones porque no se sienten comprendidos; *identificar* cuál es el ciclo vital de la familia en que se encuentran; *redescubrir* en ellos su propia adolescencia que los sensibiliza para poder *comprender* a sus hijos, así como *reflexionar* sobre el tipo de comunicación que utilizan con sus hijos, así como de aprender diferentes estrategias para modificar su papel de padres.

Considero importante que los padres puedan *identificar* el por qué y para qué renovar las normas de conducta y ser firmes al momento de *poner límites* a sus hijos, y *tener confianza* para cómo y para qué dialogar sobre la *sexualidad de los adolescentes* con sus hijos.

Este Taller de Padres beneficia a padres de adolescentes quienes después de aplicar las diferentes estrategias de comunicación, los cambios son significativos. Estoy convencida que este tipo de talleres, cursos, pláticas etc. para padres deberían darse con más frecuencia, pues ayudaría mucho a las familias mexicanas que debido a los vertiginosos cambios sociales, económicos, culturales y tecnológicos que actualmente influyen en la educación y en las familias, necesitan una orientación psicopedagógica para facilitar una sana relación familiar y un camino con menos riesgos hacia la madurez.

Lo que me impulso a realizar este trabajo de investigación, casi desde el inicio de la carrera de pedagogía, fue el aprender de varias materias pero para mí la más significativa fue la de “Psicología del Adolescente”, impartida por la Dra. María Luisa Rodríguez, quien al dejarnos leer ciertas lecturas y su forma de explicar, permitieron que me introyectara en mi propia adolescencia y que al momento de las lecturas me viera a mí misma como adolescente y cómo madre de adolescentes, aunque mis hijos ya fueran adultos.

REFERENCIAS

- Álvarez, T., Gámez, A, Liébana, L. & Resola, J. M (2006). *Guía de orientación para familias con adolescentes*. Disponible en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/052a5b1a-8502-44a3-91fc-c930b29ee9f6>
- Belart, A. & Ferrer, M. (2008). *El ciclo de la vida: una visión sistemática de la familia*. España: Desclée de Brouwer.
- Benedicto XVI.** (2012). *Benedicto XVI propone que redes sociales sean espacios de silencio y reflexión*. Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/benedicto-xvi-propone-que-redes-sociales-sean-espacios-de-silencio-y-reflexion>
- Campero, L., Atienzo, E. E., Suárez, L., Hernández, B. & Villalobos, A. (2013). Salud sexual y reproductiva de adolescentes en México: evidencias y propuestas. *Gaceta Médica de México*, 149, 299-307.
- Cangas, A. & Moldes, P. (2007). *Claves: Habla con tus hijos*. México: Koala.
- Carvajal, G. (1993). *Adolecer: la aventura de una metamorfosis*. Colombia: Tiresias
- Castillo, G. (2001). *Los adolescentes y sus problemas*. (7ª ed.) España: EUNSA.
- Cruz, A. (2016). Alarmante aumento de anorexia y bulimia entre niños y adolescentes. *La Jornada en Línea*. Disponible en <http://www.jornada.unam.mx/2016/08/16/sociedad/032n1soc?partner=rss>
- Del Valle, F. T. (2013). *Tipos de familias*. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/5365753/TIPOS-DE-FAMILIAS>.
- DiCaprio, N. S. (1989). *Teorías de la personalidad* (2ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Estévez, E.; Murgui, S.; Ochoa, G. & Moreno, D. (2008). Clima familiar, clima escolar y satisfacción con la vida en adolescencia. *Revista Mexicana de Psicología*, 25, 1, 119-128
- Estrada, L. (2006). *El ciclo vital de la familia*, México: Random House Mondadori
- Fandiño, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, II, 4, pp. 150-163

Gamboa, M. L. & Sosa, M. (2015). *El reto de ser padres: Vivir en familia*. México: Manual Moderno

Gobierno de la República (2017). *Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes*. Disponible en: http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Resource/2441/1/images/ENAP_EA_V10.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2011). *Panorama de las religiones en México 2010*. Disponible en: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panora_religion/religiones_2010.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015). Encuesta Nacional de Dinámica Demográfica ENADID 2014. Principales resultados. Disponible en: http://internet.contenidos.inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/nueva_estruc/promo/resultados_enadid14.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016). *Estadísticas a propósito del... Día internacional de la juventud (15 a 29 años) 12 de agosto*. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2017). *Estadísticas a propósito del... Día de la madre (10 de mayo)*. Disponible en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/madre2017_Nal.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Evidencia para la Política Pública en Salud*. Disponible en <https://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>

La Sociedad Española de Contracepción (2018). *¿Sabes cómo hablar de sexo con tus hijos?* Disponible en: www.anticonepcionesiglo21.com

Lindenfield, G. (2001). *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes. Potencia la personalidad y el bienestar emocional de tu hijo ayudándole a confiar en sí mismo*. Madrid: Neo Person.

López, N. (2015). Escucha y silencio, las herramientas perfectas para comprender a los hijos (III). Disponible en: <http://www.europapress.es/chance/tendencias/noticia-escucha-silencio-herramientas-perfectas-comprender-hijos-iii-20150212132741.html>

- Méndez, M. (1976). *Dinámica Social. Curso de Universidad Abierta*. México, FCA-UNAM.
- Mischel, W. (1977). *Personalidad y evaluación*. México: Trillas.
- Moreno, I. (2017). En México, familias de tres grupos y 11 tipos. *Gaceta Digital, UNAM*, 18 de mayo, Número 4,875, Disponible en: http://www.iis.unam.mx/pdfs/iismedios/mayo2017/02_almomento
- Musitu, G. & Cava, M. de J. (2001). *La familia y la educación*. Barcelona: Octaedro
- Nardone, G., Giannotti, E. & Rocchi, R. (2012). *Modelos de familia. Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. Barcelona: Herder.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación y la Ciencia y la Cultura (2018). *La UNESCO: trabajando con y para los jóvenes*. Disponible en: <http://www.unesco.org/new/es/social-and-human-sciences/themes/youth/>
- Organización Mundial de la Salud (2017). *Las lesiones por accidentes de tránsito son la primera causa mundial de muerte en niños de 15 a 17 años*. Disponible en: http://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=921:las-lesiones-por-accidentes-de-transito-son-la-primer-causa-mundial-de-muerte-en-ninos-de-15-a-17-anos&Itemid=499
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Disponible en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ortiz, L. & Ramos, N. (2008). *Nutrición y alimentación de los niños y adolescentes mexicanos*. Primera parte: Deficiencia nutrimentales. *Revista Mexicana de Pediatría*, 75 (4), p. 175-180.
- Papa, Y. (2014). *Diez obstáculos que impiden una buena comunicación*. Disponible en: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-diferencia-entre-hablar-y-comunicar/>
- Papalia, D. Wendkos, S. & Duskin, R. (2010). *Desarrollo humano*, (11va ed), México: McGrawhill.
- Sánchez-Loyo, L. M., Morfín, T., García de Alba, J. E., Quintanilla, R., Hernández, R., Contreras, E., & Cruz, J. I. (2014). Intento de suicidio en adolescentes mexicanos: perspectiva desde el consenso cultural. *Acta de Investigación Psicológica*, 4 (1), 1446 – 1458

- Savater, F. (1997). *El valor de Educar*. México: Instituto de Estudios Educativos y Sindicales de América.
- Schmidt, V., Maglio, A., Messoulam, N., Molina, M. F. & González, A (2010). La comunicación del adolescente con sus padres: construcción y validación de una escala desde un enfoque mixto. *Revista Interamericana de Psicología*, 44, 2, pp. 299-311
- Schreck, A. & Páramo, M. (2015). *Misión imposible: cómo comunicarnos con los adolescentes*. México: Grijalbo.
- Secretaría de Educación de Gobierno del Estado de San Luis Potosí (2011). Guía para desarrollar Talleres de orientación con Padres y Madres de Familia. Disponible en: <http://www.seslp.gob.mx/pdf/taller2011-2012/tres/GUIA%20DE%20TALLERES%20%2018%20DE%20JULIO.pdf>
- Sistema Nacional de Estudios y Encuestas Poblacionales para la Salud de Colombia (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental 2015. Disponible en [http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta Nacional de Salud Mental Tomo I.pdf](http://www.visiondiweb.com/insight/lecturas/Encuesta_Nacional_de_Salud_Mental_Tomo_I.pdf)
- Villoro, J., Medina-Mora, M. E., Fleiz, C., Moreno, M., Oliva, N., Bustos, M., Fregoso, D., Gutiérrez, M. & Amador, N. (2012). El consumo de drogas en México: Resultados de la Encuesta Nacional de Adicciones, 2011. *Salud Mental*, 35, 447-457
- Wagner, F. A., González-Fortaleza, C., Sánchez-García, S., García-Peña, C. & Gallo, J. J. (2012). Enfocando la depresión como problema de salud pública en México. *Salud Mental*, 35, 3-11.

ANEXOS

1. Características de los participantes
2. Cuadernillo de trabajo
3. Cartas descriptivas
4. Presentaciones en Power Point
5. Constancia para la instructora
6. Comentarios de los participantes sobre el taller

ANEXO 1

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PARTICIPANTES AL TALLER

"ADOLESCENCIA...! REENCUENTRO CONMIGO MISM@ Y CON MI HIJ@ ADOLESCENTE"

Nombre	Escolaridad	Ocupación	Edad	Sexo	Edad de sus Hijos
Participante 1	Preparatoria	Empleado	45	M	20, 18, 15 y 11
Participante 2	Bachillerato	Empleado	53	M	19 y 11
Participante 3	Licenciatura	Hogar	39	F	14 y 6
Participante 4	Bachillerato	Estudiante y Ama de Casa	30	F	13 y 9
Participante 5	Bachillerato	no indicó	40	F	15, 13 y 11
Participante 6	Carrera Técnica	Hogar	41	F	15 y 12
Participante 7	Universidad	Hogar	34	F	13 y 10
Participante 8	Posgrado	Oftalmóloga	39	F	10, 8, 4 y 1
Participante 9	Maestría	Abogado	44	M	15 y 8
Participante 10	Secundaria	Ama de Casa	35	F	8, 5 y 3
Participante 11	Licenciatura	Médico Gral.	59	F	18 y 16
Participante 12	Profesora	Jubilada	56	F	22 y 18
Participante 13	Licenciatura	Productora Audiovisual	37	F	15 y 10
Participante 14	Licenciatura	Empleado	34	M	15 y 13

PROMEDIO de EDAD de los PADRES: 41.8 AÑOS

PROMEDIO de EDAD de los HIJOS: 12 AÑOS

SEXO: FEMENINO: 10 y MASCULINO: 4

RESUMEN DE ESCOLARIDAD DE LOS PARTICIPANTES:

POGRADO	1
MAESTRÍA	1
LICENCIATURA	5
BACHILLERATO	4
PROFESORA	1
SECUNDARIA	1
CARRERA TÉCNICA	1



ESCUELA PARA
PADRES



"Adolescencia...
Reencuentro conmigo mismo
y mi hijo adolescente"

TEMARIO:

Introducción.....	2
Dinámica de Integración: “ <i>Los reporteros de la selva</i> ”.....	2
“LA FAMILIA”	
Tema: 1. <i>Importancia de ser familia</i>	3
“¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?”	
Tema: 2. <i>Ciclo Vital de la Familia</i>	5
Tema: 3. <i>Crisis y etapas de la adolescencia</i>	7
“ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN”	
Tema: 4. <i>Saber comunicar nuestros sentimientos</i>	13
Tema: 5. <i>Obstáculos c Condiciones para una buena Comunicación</i>	16
Tema: 6. <i>El valor del silencio</i>	18
Tema: 7. <i>Estilos de comunicación que utilizamos los padres con nuestros hijos</i>	20
“NORMAS y LÍMITES “	
Tema: 8. <i>Reforzando Normas de conducta</i>	21
Tema: 9. <i>Poniendo Límites para la contención de los Impulsos del adolescente</i>	24
“SEXUALIDAD Y ADOLESCENCIA”	
Tema: 10. <i>¿Cómo Abordar el Tema de Sexualidad con mi hijo/a adolescente?”</i>	26
Tema: 11. <i>“Embarazo Adolescente”</i>	27

INTRODUCCIÓN.

El trabajo de este taller está dirigido especialmente a los padres que actualmente tienen hijos en edad adolescente y que están necesitado de conocer acerca del proceso que ambos están cursando, tanto los padres como sus propios hijos ya que no sólo el adolescente es quien presenta cambios de tipo emocional, hormonal, etc., sino también los padres y de eso poco hacemos consciencia. Vale la pena mencionar que el fondo de este taller es la comunicación asertiva que deberá existir por parte de los padres para que con amor y confianza puedan abrir puentes de diálogo con sus hijos.

Se hará énfasis en los procesos de separación y autonomía del adolescente, como algo especial que los jóvenes mexicanos necesitan para lograr una adultez madura y afrontar los retos que la sociedad demanda y para ello es necesario que los padres asuman la tarea de encausar la *contención de sus impulsos* para que su hijo/a pueda evitar, en lo posible, los riesgos que resultan atractivos para los adolescentes; así mismo, los padres adquirirán las herramientas necesarias para continuar poniendo límites y responsabilidades a sus hijos a través de revalorar sus normas de conducta dentro y fuera de casa.

“SALUDO Y BIENVENIDA”

Dinámica de Presentación: “LOS REPORTEROS DE LA SELVA”

Tomen un papelito con nombres de animales sin decir qué animal les tocó. Sin hablar busquen a su pareja haciendo sonidos y/o mímica, hasta encontrarla. Ya en pareja se entrevistan:

¿Cómo te llamas?

¿Cuántos años tienen tus hijos?

¿A qué te dedicas?

¿Por qué vienes al taller?

Cada reportero presentará a su pareja reportando las respuestas.

Reglas y Expectativas del Taller.

Serán propuestas por los participantes del taller.

LA FAMILIA

Tema 1: “LA IMPORTANCIA DE SER FAMILIA”

Al terminar la proyección del video “*Hermosa historia de padre e hijo*”, Contestar la siguiente pregunta:

¿Cómo me impactó la experiencia del amor de un padre hacia su hijo?

FUNCIONES DE LA FAMILIA:

LOS PADRES SON LOS PRIMEROS FORMADORES DE SUS HIJOS, EN TODAS LAS ÁREAS DE SU VIDA; SON RESPONSABLES DEL **DESARROLLO FÍSICO, EMOCIONAL, MORAL Y EDUCATIVO** DE CADA UNO DE SUS INTEGRANTES Y PARA LOGRARLO DEBEN OBSERVAR LAS SIGUIENTES **FUNCIONES:**

- **FAVORECER EL DESARROLLO AFECTIVO Y SOCIAL**, para lograr una autoestima necesaria para afrontar los retos que se le presenten en la vida.
- **ASEGURAR LA SUPERVIVENCIA**, proporcionándoles protección, alimento y cuidado de su salud.
- **ESTAR PENDIENTES DE SU DESARROLLO ESCOLAR**, entablando comunicación tanto con sus hijos como con sus maestros.
- **MOLDEAR LA CONDUCTA, ACTITUDES, HÁBITOS Y VALORES**, formando así el carácter y un estilo de vida propios.
- **FORJAR LA PERSONALIDAD DE LOS PRÓXIMO ADULTOS**, enseñándoles a enfrentar los retos que se les presentan, haciéndolos responsables de sus deberes y, comprometidos para lograr sus metas o proyectos de vida.
- **AYUDAR A ENFRENTAR LAS DIFICULTADES Y ADVERSIDADES**, tanto las que se generen dentro de la familia o fuera de ella.
- **MOTIVAR A SUS HIJOS**, para que sean seres con capacidad de relacionarse competentemente con su entorno físico y social.

Mensaje:

“Es dentro del núcleo familiar donde el ser humano se desarrolla y adquiere la forma de comunicarse para satisfacer sus necesidades desde muy temprana edad y, cuando alcanza la etapa de la adolescencia, además de comunicarse, deberá aprender a adaptarse a nuevos contextos, grupos sociales y formas de relación con los demás. Las relaciones familiares influyen en cómo los jóvenes desarrollan las principales tareas propias de su edad”

- ❖ Como padre de familia; **¿Cuál o cuáles funciones necesito reforzar para lograr que mi familia se sienta apoyada en su desarrollo físico, emocional, moral y educativo?**

Tarea:

Planificación de Reunión familiar:

- Los padres se ponen de acuerdo en la fecha y la hora más conveniente.
- se cita a los hijos y al resto de la familia, asegurándose que todos estén presentes.
- Se ambientará el lugar como si se esperará a un invitado muy importante.
- Ya reunidos se les comunica que “la familia” es la invitada importante.
- Se les proporcionan lápiz y tantas tarjetas como miembros son en la Familia.
- Se les pide que elijan a un miembro de la familia y apunten 5 cualidades de la persona que eligieron.
- Cuando terminen con una tarjeta, elegirán a otro miembro de la familia y harán lo mismo hasta concluir con todos los presentes.
- Posteriormente, se leerá el contenido de cada tarjeta y solo hasta el final se dirá a quién corresponden las cualidades mencionadas.
- Finalmente, se les motivará para que compartan el sentimiento que experimentaron.

¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Tema 2. “CICLO VITAL DE LA FAMILIA”

La familia como todo organismo vivo tiene una historia, un nacimiento y un desarrollo. Se reproduce, declina y también muere. Confronta diferentes tareas en cada uno de estos pasos: la unión de dos seres con una meta común; el advenimiento de los hijos, el educarlos en sus funciones emocionales, sexuales y sociales, el soltarlos a tiempo para la formación de nuevas unidades y el quedar la pareja sola nuevamente. Si la familia cumple con estas funciones, será una familia sana, y si en alguna de ellas fracasa o se detiene, será un sistema debilitado.

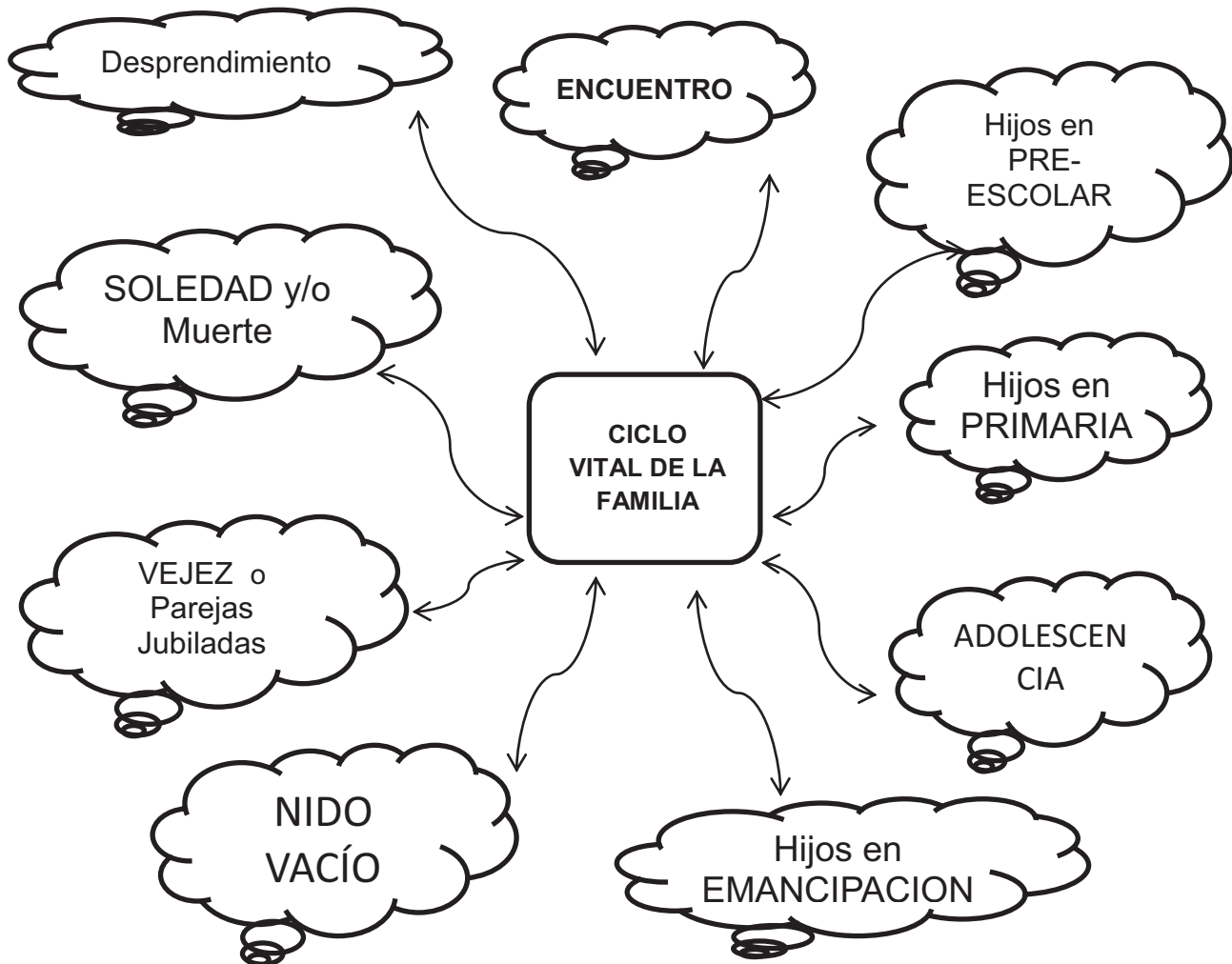
ETAPAS:

- 1ª DESPRENDIMIENTO (Son novios)
- 2ª EL ENCUENTRO (Se encuentran y deciden formar una familia)
- 3ª FAMILIAS CON HIJOS EN EDAD PREESCOLAR
- 4ª FAMILIAS CON HIJOS EN EDAD ESCOLAR
- 5ª FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES
- 6ª FAMILIAS CON HIJOS EN PROCESO DE EMANCIPACIÓN
- 7ª EL REENCUENTRO o NIDO VACÍO
- 8ª LA VEJEZ o PAREJAS JUBILADAS
- 9ª SOLEDAD Y MUERTE

- a) Responder de manera individual: ***¿Cuál o cuáles de estas Etapas han sido las más representativas en su vida?***

b) Completar el Mapa Mental del **Ciclo Vital de la Familia** integrando en una frase o un dibujo, la representación de cada una de ellas.

MAPA MENTAL DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA



¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA?

Tema 3: “CRISIS Y ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA”

Responde brevemente:

¿QUÉ EVENTO RECUERDO MÁS DE MI ADOLESCENCIA?

¿QUÉ CONDUCTAS PRESENTA MI HIJO ADOLESCENTE Y ME HAN CAUSADO PREOCUPACIÓN Y DESCONCIERTO?

CRISIS Y ETAPAS:

1ª ETAPA: PUBERAL

El niño/a **entre los 10 y 11 años**, inicia el proceso de la adolescencia y se caracteriza fundamentalmente por un ***rompimiento masivo con los fenómenos infantiles*** y un aislamiento del mundo externo en general.

CRISIS DE IDENTIDAD

- Necesidad de ***ser él mismo***, de adquirir algo que lo diferencie del niño y del adulto

- Se confunde,
- Tiene regresiones,
- Es ambivalente (sentimientos de amor y odio a la vez),
- Sufre por la desimbiotización (independencia del vínculo madre-hijo)

CRISIS DE AUTORIDAD

- Enfrentamiento contra todo lo que signifique norma o imposición de modelos generado por la vivencia del adulto;
- Aislamiento,
- Desobediencia,
- Evitatividad y
- Desidealización de los padres

CRISIS SEXUAL

- Centrada en la aparición de un nuevo modelo psicológico para el manejo de los impulsos libidinales.
- Introversión libidinal;
- autoerotismo;
- íntima amistad,
- Hipercatexia (descarga de energía hacia un objeto o persona en que o en quien proyecta su energía libidinal (enamoramiento).

2ª ETAPA NUCLEAR

Entre los **12 a los 15 años**, se caracteriza por una ***Primacia Grupal***.

CRISIS DE IDENTIDAD

- Omnipotencia Grupal: Poder que se le otorga al grupo de amigos.
- *Self* compartido: necesita del grupo de amigos anucleándose en sus actividades, sensaciones y pensamientos.
- Tiene necesidad de compartirle al grupo todo lo que le pasa.

- No quiere ser rechazado y por eso se incluye en todas las actividades nucleares
- Busca ser admirado por los integrantes del grupo.
- Buscan el liderazgo.
- Busca la amistad que le da pertenecer a un grupo, de preferencia del mismo sexo.
- Viste a la moda, como sus amigos,

CRISIS DE AUTORIDAD

- El grupo busca enfrentamientos violentos.
- Van en contra de todo lo establecido.
- Hacen gala de su mal comportamiento.
- Son vulgares, roban, van en contra de las normas establecidas.
- Los miembros de una pandilla vienen de familias donde no se ha logrado cohesión.
- Necesitan llamar la atención.
- Necesitan del amor, comprensión y de la comunicación de su familia.

CRISIS SEXUAL

- Va descubriendo nuevas sensaciones corporales y las entrelaza a sus emociones, poniéndolas a prueba con otros adolescentes.
- El cuerpo adquiere dimensiones importantes para el adolescente. Ya es más dueño de los cambios de cuerpo y la imagen que tiene de sí mismo está sustentada en cómo se siente con ese nuevo cuerpo.
- Sufre oscilaciones entre el ideal que tiene de sí mismo y la realidad.
- Sufre terribles desencantos que se reflejan directamente en su autoestima.
- Sufre de *hipercatexia especular* (contemplarse ante el espejo constantemente).
- Disfruta del noviazgo compartido (sus amigos comparten la experiencia del noviazgo).

3ª ETAPA JUVENIL

Entre los **16 a los 18 años**. Hay una ruptura de la psicología de grupo, estando el adolescente en condiciones de mayor independencia.

CRISIS DE IDENTIDAD

- Le importa ser considerado como inteligente, productivo y capaz que será el hacedor creativo del futuro.
- Aparece una preocupación por los acontecimientos sociales.
- Se empieza a considerar como ciudadano activo y empieza a entender y a respetar las reglas del juego sociales.
- El matrimonio temprano, la terminación del bachillerato y el ingreso a la universidad son un tipo de “rito de iniciación” que les permite ingresar a este tercer periodo adolescencial.

CRISIS DE AUTORIDAD

- Asume actitudes y actividades característicamente adultas, viviendo la adultez de manera no impositiva (comienza a mimetizarse con los adultos).
- Comienza reparar sus actitudes hacia a sus padres, considerando sus esfuerzos.
- Hay una reconciliación con los padres que ahora los ve como el hijo adulto.

CRISIS SEXUAL

- Comienza con la relación interpersonal heterosexual de un “noviazgo serio”.
- Busca ser recibido en la casa de su pareja para asumir así una imagen más madura.
- Dentro del noviazgo aparecen tendencias celotípicas muy fuertes y una necesidad de exhibición de la pareja.

Durante el *ajuste de estas Crisis* los padres necesitamos comprender que el adolescente **aún no** cuenta con las herramientas para hacer frente a estos ajustes, el adolescente **aún no** tiene muy claras las razones de su malestar, pero

forzosamente necesita manifestarlo, por lo cual comienza a dar las primeras “*embestidas*” como una forma de rebeldía. Este ajuste requiere necesariamente un proceso doble:

- Por un lado, el que corresponde a los padres con su capacidad de flexibilizar los acuerdos y su capacidad para entender que el nuevo adolescente prácticamente está teniendo que hacer grandes esfuerzos con su nuevo cuerpo y con un torrente de emociones que empiezan a surgir desde el fondo de su ser.
- Por otro lado, mientras el adolescente está asimilando todos estos cambios, algunas cosas salen de su control; los padres de la infancia ya no cuentan con las cualidades y virtudes que el niño había visto en ellos. Ahora el adolescente tiene nuevos ideales fuera del ámbito familiar y, en general, recaen en sus amigos. Poco a poco va retando y cuestionando los valores y las conductas de los padres, como un viraje forzoso para poder *diferenciarse* y desligarse de ellos.

¿QUÉ PUEDO HACER?

- ❖ **Reorganizar las defensas para contrarrestar la emergencia de las pulsiones sexuales de mi hijo a través de ocupaciones extraescolares (actividades deportivas, culturales, grupos juveniles, etc.)**
- ❖ **Favorecer con madurez el segundo periodo de separación de sus padres (a los tres años el niño tendrá que haber hecho la primera)**
- ❖ **Comprenderlo y apoyarlo en la búsqueda de su identidad propia.**

ES IMPORTANTE CONSIDERAR QUE CON FRECUENCIA LA CRISIS DE LOS JÓVENES ESTÁ LIGADA A LA CRISIS DE LOS PADRES, AFECTANDO LA ESTRUCTURA FAMILIAR.

¿PORQUE LOS PADRES DE LOS ADOLESCENTES ENTRAN EN CRISIS?

- Cambios hormonales y emocionales.
- No pueden bajar de peso
- Están cansados
- Transitan por algunas crisis matrimonial
- Cursan por alguna enfermedad.
- Pierden su trabajo.
- Llevan duelo por aquellos proyectos e ideales que pudieron haber sido y ya no fueron.
- Se hacen cargo de los abuelos enfermos.

“ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN”

Tema: 4. “SABER COMUNICAR NUESTROS SENTIMIENTOS”

Lectura de **Estudio de Caso:**

“ANA Y LUIS”

Ana y Luis son un matrimonio con ocho años de casados, con cuatro hijos, de nivel socioeconómico medio-alto, manifiestan tener una muy buena relación entre la pareja, y cada uno da muy buenas referencias del otro en todos los aspectos.

Antecedente de la familia de origen de Luis: Su familia vivía en Puebla. El padre trabajaba fuera de la ciudad de Puebla, de lunes a viernes, y solo convivió con la familia los fines de semana. La madre estaba a cargo del hogar. Solo hubo un hermano el cual es menor que Luis ocho años. La madre le da poca importancia a unirlos como familia y cada que hay oportunidad viajan a la Ciudad de México para visitar a la familia de la hermana de la madre, cada que hay un “puente”, y principalmente los días festivos que por lo general se viven en familia como el día de la madre, 15 de septiembre, y de los más importantes, Navidad y Año nuevo. Luis tiene que venir a México a estudiar y a trabajar, desde la preparatoria, viviendo en casa de una tía primero y con otros tíos después.

Antecedentes de la familia de Ana: Su familia vivía en la Ciudad de México, sólo con la madre, el padre estuvo ausente de la familia desde muchos años atrás, fueron seis hermanas y dos hermanos. Ana es la quinta hermana, y al tener tres mujeres y un hombre mayores que ella, vive una realidad rodeada de música, fiestas, novios de las hermanas, serenatas para ellas, flores, algarabía y discusiones, pero una familia muy unida.

Ana y Luis se enamoran y se casan y, por motivo de un nuevo trabajo de Luis, se mudan al sur de la ciudad. Ana se dedica a la crianza de los niños y a atender las labores del hogar. Ambos se procuran atenciones y se apoyan en todos los aspectos. El matrimonio piensa que son la pareja más feliz que conocen porque todo marcha de maravilla.

El primer hijo nació a fines de noviembre y un año después, a fines de diciembre nació el segundo hijo. Al tercer año de casados, son invitados a pasar la Navidad en la casa de la madre de Ana junto a sus hermanos, algunos ya casados y con hijos y los más chicos solteros. A Luis no le gusta visitar a la familia de Ana porque siente que hacen mucho ruido, dice que hablan muchos al mismo tiempo y de

diferentes cosas a la vez y que eso le aturde, así que cuando visitan a la familia, se porta distante y serio. Cuando Ana le pregunta que pasa, él contesta que ya se quiere retirar y se van. Con tal de evitar problemas, Ana acepta que las visitas se vayan espaciando para poder ver a su madre y hermanos.

Luis se porta increíblemente bien como papá, ama a sus hijos y a su esposa Ana, la considera y la hace sentir que la ama; Pero cada que se presenta la oportunidad de visitar a la madre de Ana, Luis le dice: “y... ¿si no vamos...?”; muchas ocasiones Ana cede pues se da cuenta que a Luis no le gusta ir, entonces él la compensa de muchas maneras, lleva a la familia al cine, van al parque, etc. Sin embargo, Ana se va quedando con sentimiento por no poder ver a su madre y hermanos; así pasan tres, cuatro navidades más, hasta que Ana pasa de tener un “sentimiento” a “resentimiento” porque ya sabe que le costará trabajo convencer a Luis para que pasen la Navidad con la familia de Ana.

Cuando tiene seis o siete años de casados, Ana ya no le tiene paciencia y cuando Luis le dice: “y ... ¿si no vamos...? Ana reacciona con enojo y le reclama y así cada vez más se van distanciando por no poder expresar sus verdaderos sentimientos porque Luis se molesta. A pesar de esta situación y después de cada “discusión” hacen como si nada hubiera pasado hasta la siguiente ocasión en que Luis le vuelve a decir a Ana “y... ¿si no vamos...?. hasta que un día no solo discuten, sino que se agreden verbal y físicamente, fracturando la relación de la pareja.

En la actualidad, Ana y Luis tienen 23 años de casados, afortunadamente aprendieron a expresar sus sentimientos y así su matrimonio ha madurado, se han fortalecido por las experiencias de la vida juntos *compartiendo* como compañeros todos los momentos de su vida. Aprendieron a dialogar y a comunicar sus sentimientos.

Contesta brevemente las siguientes preguntas:

¿Cuáles fueron los obstáculos que impedían que Ana y Luis pudieran comunicar sus sentimientos a pesar de que, en teoría, los dos tenían una buena intención de salvar su matrimonio?

¿Qué estrategias de comunicación realizaron para aprender a comunicar sus sentimientos?

“ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN”

Tema: 5. “OBSTÁCULOS Y CONDICIONES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN”

OBSTÁCULOS

Son muchas las razones que no nos permiten comunicarnos, las principales son:

- Falta de tiempo
- Actitud pesimista
- Ignorar los problemas
- Temor
- Falso orgullo
- Disgusto
- Negación
- Indiscreción
- Ironía
- Miedo a exponerse
- Querer sacar ventaja
- Indiscreción

CONDICIONES

- Sinceridad
- Tiempo necesario
- Lugar adecuado
- Momento oportuno
- Saber escuchar
- Saber expresar
- Disposición a soluciones
- Practicar lo acordado
- Lenguaje corporal adecuado
- Discreción
- Ponerse en el lugar del otro

Responde brevemente:

¿Qué obstáculos me propongo salvar para lograr comunicar mis sentimientos?

¿Qué estrategias voy a utilizar para lograr comunicar mis sentimientos acerca de...?

¿Especialmente con quién o quiénes?

“ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN”

Tema: 6. “EL VALOR DEL SILENCIO”

¿Cómo me sentí mientras escuchaba la melodía “El sonido del silencio?”

¿En qué o en quién pensaba?

EL SILENCIO me Beneficia para:

- Conocer y Escuchar mis pensamientos.
- Tener claridad de lo que deseo decir, y
- Cómo lo debo decir

EL SILENCIO es Vital para:

- Discernir lo que es importante, y lo que NO lo es.
- Lograr autocontrol cuando dialogo con mi hijo/a.
- Infundir a mi hijo/a Confianza en sí mismo/a.
- Crear un ambiente de Confianza que invite a dialogar.
- A veces puede ser más elocuente que una respuesta apresurada.
- Evitar mantenerme aferrada a las ideas que tengo y pierdo la oportunidad de escuchar a mi hijo/a.
- Escuchar y aprender de las opiniones de mi hijo/a, y adquirir nuevos conocimientos enriquecedores.

“DEBEMOS REALIZAR UN ESFUERZO SUPERIOR E INCREMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE ESCUCHA MIENTRAS HABLAMOS CON NUESTROS HIJOS. NOS DEBEMOS CONCENTRAR EN EL LENGUAJE CORPORAL, EN EL TONO DE LA VOZ, Y LEER ENTRE LÍNEAS LO QUE NUESTRO HIJO NOS QUIERE COMUNICAR”

¿Cuáles son los temas que me resulta más difícil tratar con mi hijo/a adolescente?

¿Qué estrategias puedo aplicar para lograrlo?

“ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN”

Tema: 7. “ESTILOS DE COMUNICACIÓN QUE UTILIZAMOS LOS PADRES CON NUESTROS HIJOS”

❖ **Comunicación Sumisa o Pasiva**

Al comunicamos con nuestros hijos de manera sumisa, mostramos inseguridad y que no sabemos defender nuestros derechos y nuestras decisiones, así el adolescente va construyendo una imagen debilitada de sus padres, lo que le genera angustia y desorganización emocional, puede sentir que sus padres no tienen la fortaleza para brindarles protección.

❖ **Comunicación Agresiva**

Cuando nos comunicamos de manera agresiva el mensaje que transmitimos es el de ser un padre que se impone al hijo y de esta manera le desacredita lo que él piensa o siente sin escucharlo. Por lo general este tipo de comunicación tiende a etiquetar y a humillar.

❖ **Comunicación Directa o Asertiva.**

Cuando la comunicación es asertiva, el mensaje expresa nuestros pensamientos y sentimientos sin humillar ni rebajar a la otra persona y tampoco a uno mismo. En este tipo de comunicación el padre defiende sus puntos de vista con valentía y respeto al adolescente. Tiene la capacidad de ponerse en el lugar de su hijo/a y posee la habilidad de escuchar a su hijo y dialogar y negociar.

¿Qué Estilo de comunicación utilizó con mi hijo/a adolescente?

¿Qué estrategias de comunicación utilizaré para mejorar la de comunicación con mi hijo/a

¿Cómo me impacto el video?

“NORMAS de CONDUCTA y LÍMITES”

Tema: 8. “REFORZANDO NORMAS DE CONDUCTA”

- ❖ Lectura de la siguiente carta de un hijo a sus padres, con la participación de todo los asistentes. Cada persona leerá un párrafo, para después comentarla.

¡TOÑO QUIERE UN PAQUETE!

DE PRONTO ME DIJERON: CON DIECISIETE AÑOS ENCIMA
¡ERES UN IRRESPONSABLE!

¡SE TE OLVIDÓ PAPÁ, ENSEÑARME A LLEVAR PAQUETES!

¿CUÁNDO SE CONTÓ CONMIGO EN CASA PARA HACER ALGO?
¿CUÁNDO TUVE QUE RECOGER A MIS HERMANOS DEL COLEGIO?
AYER MANDASTE A MI HERMANA A PAGAR MI COLEGIATURA.
Y EL MES PASADO FUISTE TÚ MISMO QUIEN LO HIZO!

¿CUÁNDO TUVE YO QUE LAVAR EL COCHE LOS DOMINGOS?
¿Y ARREGLAR EL JARDÍN? ¿Y ORDENAR MI CUARTO?
¿Y RECOGER LA MESA? ¿LUSTRAR MIS ZAPATOS?

MAMÁ, ¡QUIERO IR POR ALGÚN MANDADO A LA TIENDA
Y SI NO QUIERO, ¿POR QUÉ NO ME MANDAS?

ES MÁS FÁCIL QUE LOS MAYORES HAGAN LAS COSAS,
ASÍ QUEDARÁN BIEN HECHAS Y SIN RIESGOS.

¿POR QUÉ NO TE ARRIESGASTE A DEJARME HACERLO?
SE TE OLVIDÓ MAMÁ, ENSEÑARME A LLEVAR MIS PAQUETES.

SE TE OLVIDÓ ENSEÑARME A “SER RESPONSABLE!”

A MIS DIECISIETE AÑOS SE ME CAEN LAS MANOS.
¡A MÍ TAMBIÉN ME DA VERGÜENZA!

FÍJATE QUE A MI AMIGO ROBERTO DESDE CHICO
LAVA EL COCHE DE SU MAMÁ, ARREGLA EL JARDÍN DE SU CASA;
Y DESDE SEXTO TRABAJA EN UNA PAPELERÍA.

¡SE LES OLVIDÓ PAPÁS, ENSEÑARME DESDE CHICO
A CARGAR MIS PAQUETES
Y LLEVARLOS AUNQUE TUVIERA FLOJERA O
ME COSTARA TRABAJO!

¡SE LES OLVIDÓ ENSEÑARME A SER RESPONSABLE!

NO QUISIERON ARRIESGARME POCO A POCO.
NO ME DIERON CONFIANZA GRADUALMENTE PARA LLEVAR
PAQUETES DE 10, 12 Ó 14 AÑOS.

¡MI VOLUNTAD SE QUEDÓ RAQUÍTICA!
¡ME DICEN: CON DIECISIETE AÑOS ENCIMA Y ERES UN NIÑO!

POR FAVOR PAPÁS, ENSEÑEN A ARTURO, MI HERMANO DE 11 AÑOS
A LLEVAR PAQUETES DEL NÚMERO ONCE.
Y A ADRIANA DE 13 AÑOS, SUS PAQUETES DEL TRECE.
Y NO TENDRÁN QUE DECIRLES:
¡ERES UN IRRESPONSABLE!

PORQUE LES HABRÁN ENSEÑADO A LLEVAR SUS PAQUETES
Y A SER ADULTOS RESPONSABLES.

SABRÁN LLEVAR SUS PAQUETES DEL NÚMERO DIECIOCHO,
DEL VEINTIDÓS Y AÚN DEL NÚMERO CUARENTA.

Y ASÍ SABRÁN LLEVAR LOS PAQUETES DE SU VIDA,
DE SUS ESTUDIOS, DE SU TRABAJO,
Y EL MÁS IMPORTANTE:
EL DE SU ¡FAMILIA!

¿Qué paquetes he evitado que mi hijo sepa llevar con responsabilidad?

Permanentemente debemos reforzar las “Normas” o “Reglas” de Convivencia en el Hogar para que nos llevemos bien con toda la familia. Son actitudes y comportamiento que nos van a permitir convivir en armonía.

- Saludar, Escuchar, Compartir, Respetar y Tolerancia.
- Que cada uno cumpla con sus deberes escolares.
- Si salen tienen que llegar a la hora acordada.
- Respetar y cuidar el lugar donde vivimos y colaborar en las actividades cotidianas del hogar.
- Realizar, con buena actitud. Las tareas que nos corresponden dentro del hogar.

Si estas reglas NO se cumplen los padres se incomodan, los hijos se enojan, y se rompe la armonía familiar.

Tarea:

¿Qué paquetes y de qué número les enseñaré a cargar a los miembros de mi familia?

“NORMAS DE CONDUCTA y LÍMITES”

Tema: 9. LÍMITES PARA LA CONTENCIÓN DE LOS IMPULSOS DEL ADOLESCENTE.

El adolescente vive una etapa de crisis y de reacomodo tanto en lo psicológico como en lo emocional que repercute en las relaciones con los demás y de manera importante, con los “padres de la infancia” intentando lograr su identidad alejándose de ellos.

El adolescente busca experimentar por sí mismo, para lograr una independencia de sus padres pero **NO** se les debe dejar a la deriva, por el contrario, se hace necesario procurar tres cosas: *contención, límites y atención* a los que nos comunican.

- Los límites deben ser claros para nuestros hijos, ***aunque los rompan***, y los padres ***firmes*** para que sean cumplidos en la mayoría de las veces.
- Los límites se establecen con nuestros hijos en un momento en que ***podemos dialogar***, sin enojos, ni imposiciones.
- Sin límites nuestros hijos se exponen a muchos ***riesgos*** por la falta de *contención de sus impulsos*, al ver que sus compañeros y amigos hacen “aquello que no se debe hacer”
- Los límites le sirven a nuestros hijos para que disminuyan en ellos los ***impulsos*** propios de la edad.
- Lo más importante: **decirles que el establecimiento de Límites es porque los AMAMOS.**

CONSEJOS PARA PONER LÍMITES

- Un límite sano es aquel que lo suficientemente claro y bien delimitado pero a la vez flexible. Hay quienes imponen sus límites con excesiva rigidez.
- Mostrar respeto por la identidad de nuestros hijos y que ellos respeten las de los demás.
- Los límites deben ser claros, ni tan flexibles, ni permeables, pues resultaría difícil llevarlos a cabo.

LAS PERSONAS QUE NO DELIMITAN CON CLARIDAD Y JUNTO CON SUS HIJOS LOS LÍMITES, Y CEDEN CON SINGULAR FACILIDAD, CREEN QUE ASÍ SE FACILITARÁ LA RELACIÓN CON SUS HIJOS; DANDO LUGAR A MALENTENDIDOS, RESENTIMIENTOS, FALTA DE CLARIDAD, BAJA AUTOESTIMA, ETC.

“ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD”

TEMA: 10. “¿CÓMO ABORDAR EL TEMA DE SEXUALIDAD CON MI HIJO/A ADOLESCENTE?”

Es posible hablar con nuestro hijo/a sobre *sexualidad*, si estamos dispuestos a *escuchar* y, cuando respondemos a sus preguntas de una manera *abierta, sencilla y sincera*; y si usamos un tono de voz *sereno* y alentador. Los adolescentes preguntan más por **curiosidad** y **NO** necesariamente porque sean **activos**. La mayoría de las veces nuestros hijos perciben el miedo de sus padres respecto de las consecuencias de lo que ellos puedan decidir y por tal motivo evitan comunicarse con sus padres.

¿Te ha sido difícil hablar con tu hijo/a adolescentes sobre sexualidad? ¿Por qué?

❖ Antes de iniciar su actividad sexual, los adolescentes deben conocer algunos **principios de Seguridad** que deben tomar en cuenta antes de tener relaciones sexuales.

- Si tienen capacidad de asumir las consecuencias.
- Seguridad de que ambos lo desean
- Seguridad de que se hace por compartir en igualdad de condiciones y no para complacer a la pareja o por mantener la relación amorosa.
- *Seguridad de que ambos están sanos*, esto es, que no tienen una infección de transmisión sexual, incluido el VIH sida.
- *Seguridad de que si hubiera un embarazo, van a asumir las consecuencias juntos.*
- *Seguridad afectiva y física* de que ambos se deben al compartir esta dimensión en su vida.

“ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD”

TEMA: 11. “*EMBARAZO ADOLESCENTE*”

Abordar el tema de sexualidad es muy difícil para algunos padres, pues se enfrentan a algunas barreras de comunicación, al miedo de no ser escuchado, por sentir que no tienen información suficiente, etc. Cualquiera que sea la razón que nos detiene, la realidad es que nuestros hijos/as adolescentes necesitan que hablemos con ellos acerca de la sexualidad ya que se ha demostrado que es más probable que sus hijos pospongan la relaciones sexuales y se protejan cuando tienen sexo, si han recibido una orientación adecuada, y que mejor que sea por parte de sus padres.

- ❖ **¿Qué causas externas crees que orillan a los adolescentes a correr el riesgo de quedar embarazados?**

- ❖ **¿Crees que existen razones inconscientes por las que los adolescentes se embarazan? ¿Cuáles?**

Causas Externas por las que se Puede Embarazar una Adolescente

- Vivir en un contexto familiar, escolar o social en el que los embarazos durante la adolescencia son comunes y se viven como algo natural.
- Existe poca o inadecuada educación en torno de la sexualidad.
- Prevalecen mitos ante el uso de anticonceptivos.
- Modelos sociales que transmiten que la mujer debe complacer sexualmente al hombre y, que esa es una manera de conservar la relación.

Razones inconscientes del embarazo adolescente

- Escape de familias con problemas.
- Sentimiento de omnipotencia característico de la adolescencia: *“A mí no me pasa lo que le pasó a mi amiga”*
- Necesidad de tener hijos para probar la feminidad o la hombría.
- El embarazo como una forma de revalorar y encontrar un lugar en el contexto social y familiar.

EN MUCHOS CASOS, EL EMBARAZO ADOLESCENTE SE DA COMO REGRESIÓN Y REEDICIÓN DE LA RELACIÓN INFANTIL CON LA MADRE. (PARA MANTENER EL VÍNCULO CON LA MADRE APARECIENDO INDIFERENCIADOS LOS ROLES MADRE-HIJO: UNA ESPECIE DE HERMANA DEL HIJO).

ANEXO 3

CARTA DESCRIPTIVA de las Sesiones: 1 y 2

Dentro del Tema: LA FAMILIA

“Dinámica de Presentación del Taller” y “La importancia de ser Familia”

OBJETIVOS: 1º Crear un ambiente de confianza entre los participantes del Taller, dando a conocer las medidas necesarias que se considerarán para el mejor aprovechamiento del Taller, como son: la puntualidad, la participación, el respeto y la discreción y, el 80% de asistencia. 2º Reflexionar en lo importante que es para su hijo/a adolescente contar con el apoyo de sus padres de manera conjunta e individualmente, así como con el resto de la familia.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
45'	DINÁMICA DE PRESENTACIÓN REGLAS Y EXPECTATIVAS DEL TALLER	DINÁMICA “LOS REPORTEROS”	<p style="text-align: center;">SALUDO Y BIENVENIDA</p> <p>SE HACE LA INVITACIÓN A SEGUIR LAS REGLAS QUE SE ANOTARÁN EN UNA HOJA DE ROTAFOLIO.</p> <p>EN PAPELITOS SE ANOTAN NOMBRES DE ANIMALES, 2 DE CADA UNO, SE INTRODUCEN EN UNA BOLSITA, SE LES PIDE QUE TOMEN UN PAPELITO PERO QUE NO DIGAN QUE ANIMAL LES TOCÓ. ENSEGUIDA SE LES PIDE QUE SIN HABLAR BUSQUEN A SU PAREJA HACIENDO SONIDOS Y/O MÍMICA (LOS PATITOS DICIENDO CUA, CUA, ETC.). YA EN PAREJA SE ENTREVISTAN: ¿CÓMO TE LLAMAS?; ¿CUÁNTOS HIJOS TIENES?; ¿A QUÉ TE DEDICAS?; ¿PORQUE TE INTERESÓ EL TALLER?; ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE PASE?; ¿QUÉ NO TE GUSTARÍA QUE PASE?; Y FINALMENTE, EN PLENARIA, CADA REPORTERO PRESENTARÁ A SU PAREJA REPORTANDO LAS RESPUESTAS.</p>	<p>SE ANOTARÁ EN PAPEL ROTAFOLIO LAS REGLAS PARA LLEVAR EL TALLER Y LAS EXPECTATIVAS QUE PROPORCIONEN LOS MISMOS PARTICIPANTES</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ HOJA DE ROTAFOLIO ▪ MASKIN TAPE ▪ PAPELITOS CON NOMBRE DEL ANIMALITO ▪ BOLSA PARA PAPELITOS ▪ MARCA TEXTOS ▪ GAFETES
10'	DESCANSO				
50'	LA IMPORTANCIA DE SER FAMILIA	VIDEO MOTIVACIONAL RELACIÓN ENTRE PADRE E HIJO	<p>AL TERMINAR LA PROYECCIÓN DEL VIDEO, SE CUESTIONARÁ A LOS PADRES DE FAMILIA ¿CÓMO LES IMPACTÓ LA EXPERIENCIA DEL AMOR DE UN PADRE?</p> <p>EN GRUPOS DE 4 PERSONAS, REFLEXIONARÁN SOBRE LA “IMPORTANCIA DE SER FAMILIA” Y QUE ACCIONES SON NECESARIAS PARA LOGRARLO</p>	<p>SE PLANEARÁ UNA REUNIÓN FAMILIAR DONDE SÓLO SE DIRÁN ÚNICAMENTE 5 CUALIDADES DE CADA UNO DE LOS MIEMBROS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ LINK WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=2BXEJ9WYEQG ▪ “HERMOSA HISTORIA DE PADRE E HIJO. ▪ LAP TOP Y CAÑÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ PAPEL Y ▪ LÁPIZ
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	<p>A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SENTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?</p>		

ANEXO 3

CARTA DESCRIPTIVA de las Sesiones: 3 Y 4 Dentro del Tema: ¿QUÉ ES LA ADOLESCENCIA? “Ciclo Vital de la Familia” y “Crisis y Etapas de la Adolescencia

OBJETIVOS: 1º Conocer las fases del *Ciclo Vital de la Familia* e identificarán la *fase* en la que se encuentra actualmente su familia y del porqué del comportamiento de su hijo adolescente, distinto al que anteriormente tenía dentro del ambiente familiar.

2º Reconocer las características de las diferentes etapas de la adolescencia, así como las principales Crisis a las que se enfrentan tanto sus hijos adolescentes como ellos mismos, para que a través de su participación dentro del Taller comprendan los cambios que están experimentando sus hijos adolescentes y adquieran herramientas para lograr un acercamiento con ellos y la familia en general.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
50'	CICLO VITAL DE LA FAMILIA: DESPRENDIMIENTO; ENCUENTRO; LOS HIJOS; LA ADOLESCENCIA; EL REENCUENTRO; SOLEDAD Y MUERTE.	BIENVENIDA Y ANCLAJE EXPOSICIÓN CON DIAPOSITIVAS ANÁLISIS DE LAS ETAPAS DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA MAPA MENTAL	SE MOTIVARÁ A LOS PARTICIPANTES PARA QUE COMPARTAN SUS EXPERIENCIAS. EXPLICARÁN LAS FASES DE CICLO VITAL DE LA FAMILIA: DESPRENDIMIENTO, ENCUENTRO; LOS HIJOS; LA ADOLESCENCIA; EL REENCUENTRO; SOLEDAD Y MUERTE. EN GRUPOS DE TRES PERSONAS, ANALIZARÁN CÓMO VIVIERON Y/O VIVEN CADA UNA DE ESTAS FASES. SE LES PEDIRÁ QUE REALICEN UN MAPA MENTAL, DONDE DESCRIBAN LAS FASES DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA MENCIONANDO, MEDIANTE UNA FRASE O DIBUJO, LA EXPERIENCIA CON LA QUE LA SE IDENTIFICAN.	MAPA MENTAL DE SU EXPERIENCIA PERSONAL DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ DIAPOSITIVAS ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ PAPEL BOND ▪ PIZARRÓN ▪ MARCADOR PARA PIZARRÓN BLANCO
10'	DESCANSO				
50'	CRISIS Y ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA: PUBERAL; NUCLEAR Y JUVENIL.	EXPOSICIÓN CON DIAPOSITIVAS ANÁLISIS DE LAS CRISIS Y ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA	EN GRUPOS DE TRES PERSONAS, ENLISTARÁN AQUELLAS CONDUCTAS QUE HAN PRESENTADO SUS HIJOS ADOLESCENTES Y QUE HAN SIDO CAUSA DE DESCONCIERTO Y PREOCUPACIÓN FAMILIAR. CONFORME VAYAN IDENTIFICADO LAS CRISIS Y LAS ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA, DESCRIBAN EN UNA HOJA, CUÁL ES LA ETAPA EN LA QUE SE ENCUENTRA SU HIJO.	LISTA DE: CRISIS ADOLESCENCIALES Y ETAPAS DEL CICLO VITAL DE LA FAMILIA IDENTIFICACIÓN DE LA ETAPA QUE CURSA SU HIJO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PAPEL BOND ▪ LÁPIZ ▪ DIAPOSITIVAS ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SENTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?		

ANEXO 3
CARTA DESCRIPTIVA de las Sesiones: 5 Y 6
Dentro del Tema: COMUNICACIÓN

“Saber Comunicar Nuestros Sentimientos” y “Obstáculos y Condiciones favorables en la Comunicación”

OBJETIVOS: 1º Hacer conciencia de la importancia de *Saber* expresar nuestros sentimientos: nuestros deseos, nuestras preocupaciones, nuestras alegrías, nuestras tristezas, etc., de manera clara y sencilla, sin lastimar a terceros, para comunicarnos abiertamente con nuestra pareja y que nuestros hijos lo aprendan de sus padres.

2º Reconocer los **obstáculos** más frecuentes que se cometen al comunicar nuestros sentimientos; y dar a conocer algunas técnicas que propiciarán las **condiciones favorables** para facilitar la comunicación de nuestros sentimientos a nuestra pareja, nuestros hijos y el resto de la familia.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
50'	SABER COMUNICAR NUESTROS SENTIMIENTOS	BIENVENIDA Y ANCLAJE ANÁLISIS DE UN ESTUDIO DE CASO	SE EXPONDRÁ UN ESTUDIO DE CASO DONDE UN MATRIMONIO NO ABORDA UN PROBLEMA MENOR Y, PARA EVITAR ENOJOS, SE EVITA HABLAR DE LA SITUACIÓN QUE INCOMODA Y, AL PASO DEL TIEMPO, RESULTA UNA CRISIS ENTRE EL MATRIMONIO CAUSADA POR NO SABER COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS. EN UNA HOJA ANOTARÁN LOS DETALLES QUE CREAN NECESARIOS PARA IDENTIFICAR QUÉ MOTIVÓ LA CRISIS ENTRE EL MATRIMONIO Y SE MOTIVARÁ A LOS PARTICIPANTES PARA QUE COMPARTAN SU OPINIÓN.	EN UNA HOJA ANOTARÁN, SEGÚN SU OPINIÓN, QUÉ CAUSÓ LA CRISIS DE COMUNICACIÓN ENTRE EL MATRIMONIO. DAR A CONOCER CÓMO EL MATRIMONIO APRENDIÓ A “COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS”	<ul style="list-style-type: none"> • PAPEL BOND • LÁPIZ • DIAPOSITIVAS • LAP TOP • CAÑÓN
10'	DESCANSO				
50'	<p style="text-align: center;"><i>OBSTÁCULOS EN LA COMUNICACIÓN</i></p> <p style="text-align: center;"><i>CONDICIONES FAVORABLES PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN</i></p>	EXPOSICIÓN CON DIAPOSITIVAS	SE LES PEDIRÁ QUE EN PAREJA COMPARTAN LOS <i>OBSTÁCULOS</i> QUE PUEDE HABER EN LA COMUNICACIÓN DE UN MATRIMONIO, DURANTE 5 MINUTOS. ASÍ MISMO, DURANTE 5' MINUTOS SE LES PEDIRÁ QUE MENCIONEN ALGUNAS <i>CONDICIONES FAVORABLES</i> PARA UNA BUENA <i>COMUNICACIÓN</i> DENTRO DEL MATRIMONIO	LISTA DE LOS <i>OBSTÁCULOS</i> Y LISTA DE LAS <i>CONDICIONES FAVORABLES</i> PARA SABER “COMUNICAR SUS SENTIMIENTOS”	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PAPEL BOND ▪ LÁPIZ ▪ DIAPOSITIVAS ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SINTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?		

ANEXO 3
CARTA DESCRIPTIVA de las Sesiones: 7 Y 8
Dentro del Tema: COMUNICACIÓN

“EL VALOR DEL SILENCIO... VITAL PARA PODER COMUNICARME” Y “ESTILOS DE COMUNICACIÓN QUE USAMOS LOS PADRES...”

OBJETIVOS: 1º Reflexionar sobre el valor del silencio para no perder la oportunidad de mejorar una comunicación y relación con nuestro hijo/a adolescente, a partir de guardar silencio, y darme la oportunidad de escuchar lo que necesita decir.

2º Identificar el tipo de comunicación que los padres utilizamos con sus hijos adolescentes y conocer estrategias para aprender a dialogar y negociar de manera directa y asertiva.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
50'	EL VALOR DEL SILENCIO	BIENVENIDA Y ANCLAJE TRANSMISIÓN DEL VIDEO “SONIDOS DEL SILENCIO” DIAPOSITIVAS DE BENEFICIOS	SE AMBIENTARÁ CON LA MELODÍA “SONIDOS DEL SILENCIO” Y SE LES PREGUNTARÁ SI CONOCEN LA MELODÍA Y CÓMO SE SINTIERON AL ESCUCHARLA. SE LES HARÁ REFLEXIONAR SOBRE EL “VALOR DEL SILENCIO CUANDO NOS COMUNICAMOS” Y EN PAREJAS SE LES PEDIRÁ QUE ENLISTEN LOS BENEFICIOS DE “CALLAR MIENTRAS DIALOGAMOS”, PARA CULMINAR EN VALORAR CÓMO EL SILENCIO NOS AYUDA A: PENSAR BIEN, CÓMO Y QUÉ VAMOS A DECIR; CREAMOS UN AMBIENTE DE CONFIANZA; DISCERNIR LO QUE ES IMPORTANTE Y LO QUE NO; SER CONSCIENTES DE NO PERDER EL CONTROL; APRENDER DE NUESTROS HIJOS; INFUNDIRLE CONFIANZA EN SÍ MISMO, ETC.	LISTA DE BENEFICIOS AL SABER GUARDAR SILENCIO CUANDO DIALOGAMOS.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=EU8EK-YMOIM MELODÍA “SONIDOS DEL SILENCIO” ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ PAPEL ▪ LÁPIZ
10'	DESCANSO				
50'	ESTILOS DE COMUNICACIÓN QUE UTILIZAMOS LOS PADRES CON NUESTROS ADOLESCENTES: SUMISA, AGRESIVA Y/O ASERTIVA	REPRESENTACIÓN DE CADA UNO DE LOS TIPOS DE COMUNICACIÓN. DIAPOSITIVAS DE LOS TRES TIPOS DE COMUNICACIÓN VIDEO: “DEMASIADO TARDE”	SE LES PEDIRÁ A TRES PARES DE PADRES QUE DRAMATICEN CADA TIPO DE COMUNICACIÓN, INVITÁNDOLES A SALIR DEL SALÓN Y EXPLICARLES A CADA PAR, QUE REPRESENTEN CADA UNA DE LAS SITUACIONES ANTE EL GRUPO PARA QUE IDENTIFIQUEN QUE TIPO DE COMUNICACIÓN SE TRATA. EN EL PIZARRÓN SE ANOTARÁN LOS RASGOS QUE IDENTIFICAN A CADA TIPO. SE PROYECTARÁ EL VIDEO Y SE HARÁ LA REFLEXIÓN DE DARNOS LA OPORTUNIDAD DE ESCUCHAR A NUESTRO/A HIJO/A ADOLESCENTE. COMENTARÁN EL VIDEO.	POR MEDIO DE LA REPRESENTACIÓN SE IDENTIFIQUEN INDIVIDUALMENTE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PIZARRÓN ▪ GIS O MARCADOR PARA PIZARRÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=T8KCNSADIRI REFLEXIÓN: “DEMASIADO TARDE”
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SINTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?		

ANEXO 3

CARTA DESCRIPTIVA DE LAS SESIONES: 9 Y 10

DENTRO DEL TEMA: NORMAS Y LÍMITES

REFORZANDO NORMAS DE CONDUCTA” Y “LÍMITES, PARA CONTENCIÓN DE LOS IMPULSOS DEL ADOLESCENTE”

OBJETIVOS: 1º Los padres de familia reafirmarán la importancia de poner normas y límites a nuestros hijos adolescentes de manera “firme” y amorosa. Conocerán técnicas para practicar el “*arte de negociar*”

2º Los padres de familia conocerán algunos estrategias para hacer redes de contención a nuestros hijos adolescentes, concientizando en los riesgos a los que están expuestos.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
50'	RENOVAR LAS NORMAS EN LA ETAPA ADOLESCENTE	BIENVENIDA Y ANCLAJE LECTURA DE LA CARTA “TOÑO QUIERE UN PAQUETE”	SE LE PEDIRÁ A LOS PADRES QUE EN VOZ ALTA LEA, CADA UNO, UN PÁRRAFO DE LA CARTA “TOÑO QUIERE UN PAQUETE”, POSTERIORMENTE, SE VOLVERÁ A LEER DE CORRIDO. COMENTARÁN EN PLENARIA SU CONTENIDO. SE LES PEDIRÁ QUE HAGAN UNA LISTA DE LOS PROPÓSITOS QUE DESEEN APLICAR A SUS PROPIOS HIJOS.	CARTA “TOÑO QUIERE UN PAQUETE” Y LISTA DE PROPÓSITOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ PAPEL ▪ LÁPIZ
10'	DESCANSO				
50'	SIN LÍMITES NUESTROS ADOLESCENTES CORREN MUCHOS RIESGOS	VIDEO: “ADOLESCENCIA, ESTABLECIENDO NORMAS Y LÍMITES” Y	AL TERMINAR LA PROYECCIÓN DEL VIDEO “ADOLESCENCIA ESTABLECIENDO NORMAS Y LÍMITES”, SE CUESTIONARÁ A LOS PADRES DE FAMILIA ¿QUÉ FUE LO QUE MÁS LES INTERESÓ DEL VIDEO EN GRUPOS DE 4 PERSONAS, REFLEXIONARÁN SOBRE LA IMPORTANCIA DE ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES A NUESTROS HIJOS ADOLESCENTES, DESTACANDO, Y ENLISTANDO, SEGÚN SU EXPERIENCIA, EN QUE SITUACIONES LES HA SIDO MÁS DIFÍCIL ESTABLECERLOS CON SUS HIJOS. SE PROYECTARÁ EL VIDEO “REFLEXIÓN DEMASIADO TARDE”	LISTA DE EXPERIENCIAS AL ESTABLECER NORMAS Y LÍMITES.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=D74FJ1Kyrk ▪ PONIENDO NORMAS Y LÍMITES A LOS ADOLESCENTES. ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ PAPEL ▪ LÁPIZ
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SINTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?		

ANEXO 3

CARTA DESCRIPTIVA DE LAS SESIONES: 11 Y 12

DENTRO DEL TEMA: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD

“¿CÓMO ABORDAR EL TEMA DE SEXUALIDAD CON MI HIJ@ ADOLESCENTE?” Y “EMBARAZO ADOLESCENTE

OBJETIVOS: 1º Que Lo Padres Le Familia Comprendan la importancia de abordar el tema de sexualidad con sus hijos adolescentes y que conozcan algunas estrategias de comunicación para que sus hijos logren una contención antes de decidir tener relaciones sexuales.

2º Que los padres de familia puedan optimizar su comunicación, a través de estrategias adecuada para ganar la confianza de sus hijos y prevenir un embarazo en los adolescentes.

TIEMPO	CONTENIDO	TÉCNICAS DE ENSEÑANZA	CRITERIOS DE DESEMPEÑO	EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE	RECURSOS
50'	ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD	BIENVENIDA Y ANCLAJE VIDEO ENTREVISTA A JESSICA MADRE ADOLESCENTE DIAPOSITIVAS PRIMERA PARTE	SE PROYECTARÁN LA PRIMERA PARTE DE LAS DIAPOSITIVAS: “ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD” Y EN GRUPOS DE 3 O 4 COMPARTIRÁN CÓMO HA SIDO LA EXPERIENCIA DE HABLAR CON SUS HIJOS DE SEXUALIDAD Y SI HAN TENIDO ÉXITO, DE QUÉ HAN HABLADO. SE PROYECTARÁ EL VIDEO Y SE LES PEDIRÁ QUE EN GRUPOS DE TRES O CUATRO PERSONAS, CONTESTAN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS: 1.- ¿QUÉ RECOMENDARÍAS A TU HIJO PENSAR ANTES DE TENER RELACIONES SEXUALES? Y 2. - ¿QUÉ LES DIRÍAS SOBRE DE QUÉ DEBEN ESTAR SEGUROS ANTES DE TENER RELACIONES SEXUALES?	LISTA DE EXPERIENCIAS RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 1 Y 2 RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 3 Y 4	<ul style="list-style-type: none"> • “DIAPOSITIVAS: ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD” • HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=DqL9PzYSIQM SEXUALIDAD – EMBARAZO EN ADOLESCENTES, BOGOTÁ, D.C. 2011 ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ PAPEL ▪ LÁPIZ
10'	DESCANSO				
50'	ADOLESCENCIA Y EMBARAZO	VIDEO “ENTREVISTAS A JESSICA MADRE ADOLESCENTE” DIAPOSITIVAS SEGUNDA PARTE	SE PROYECTARÁ EL VIDEO “ENTREVISTA A JESSICA MADRE ADOLESCENTE” Y SE LES PEDIRÁ QUE EXPONGAN SU SENTIR. SE PROYECTARÁN LAS DIAPOSITIVAS Y SE LES SE LES PEDIRÁ QUE EN GRUPOS DE 3 O 4 CONTESTEN LAS SIGUIENTES PREGUNTAS: : 3.- ¿CÓMO NUESTROS HIJOS, PUEDEN SER PRESIONADOS PARA TENER RELACIONES SEXUALES? Y 4.- CÓMO PUEDEN DECIR: ¡NO QUIERO TENER RELACIONES SEXUALES EN ESTE MOMENTO!	DIAPOSITIVAS 2ª PARTE RESPUESTAS A LAS PREGUNTAS 3 Y 4	<ul style="list-style-type: none"> • HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=HA-OUHSLLMY ENTREVISTA A JESSICA, MADRE ADOLESCENTE ▪ LAP TOP ▪ CAÑÓN ▪ DIAPOSITIVAS ▪ PAPEL ▪ LÁPIZ
7'		RETRO-ALIMENTACIÓN	A FINALIZAR LA SESIÓN SE LES PREGUNTARÁ: ¿CÓMO SE SINTIERON? ¿QUÉ APRENDIERON? Y ¿CÓMO LO APLICARÍAN EN SU FAMILIA?		

ANEXO 4 PRESENTACIONES EN POWER POINT

*Ciclo Vital de la Familia

(Lauro Estrada Inda)

*Ciclo Vital de la Familia

- Etapa 1: Parejas jóvenes sin hijos
- Etapa 2: Familias con hijos en edad preescolar
- Etapa 3: Familias con hijos en edad escolar
- Etapa 4: Familias con hijos adolescentes
- Etapa 5: Familias con hijos en proceso de emancipación
- Etapa 6: Familias con el nido vacío
- Etapa 7: Parejas jubiladas


* 1. EL DESPRENDIMIENTO (son novios)



* 2. EL ENCUENTRO (Se encuentran y deciden formar una familia)



* 2. EL ENCUENTRO (Se encuentran y deciden formar una familia)



* EL ENCUENTRO (Se encuentran y deciden formar una familia)



*** 3-A FAMILIAS CON HIJOS EN EDAD PREESCOLAR**



*** 3. B FAMILIAS CON HIJOS EN EDAD ESCOLAR (primaria)**



*** 4. FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES**



*** 4. FAMILIAS CON HIJOS ADOLESCENTES**



*** 5. FAMILIAS CON HIJOS EN PROCESO DE EMANCIPACIÓN.**



*** 6. EL REENCUENTRO o NIDO VACÍO**



***7. LA VEJEZ o PAREJAS JUBILADAS.**



***Soledad, Muerte**



CRISIS DE LAS ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA



CRISIS ETAPA PUBERAL

CARACTERÍSTICAS	IDENTIDAD	AUTORIDAD	SEXUALES
<p>10-11 años</p> <ul style="list-style-type: none">• Rompimiento masivo con los fenómenos infantiles• Aislamiento del mundo externo en general.	<ul style="list-style-type: none">▪ Confusión▪ Regresión▪ Ambivalencia▪ Desimbiotización	<ul style="list-style-type: none">▪ Aislamiento▪ Desobediencia▪ Evitividad▪ Desidealización	<ul style="list-style-type: none">▪ Introversión Libidinal▪ Autoerotismo▪ Íntima Amistad▪ Hipercatexia del Yo corporal



CRISIS ETAPA NUCLEAR

CARACTERÍSTICAS	IDENTIDAD	AUTORIDAD	SEXUALES
<ul style="list-style-type: none"> 12-16 años Primacia Grupal 	<ul style="list-style-type: none"> Omnipotencia Grupal Self Compartido Moda 	<ul style="list-style-type: none"> Pandillaje Rebelión Ruptura Normativa: Anti-Adulto 	<ul style="list-style-type: none"> Hipercatexia Especular Narcisista Noviazgo Compartido



CRISIS ETAPA JUVENIL

CARACTERÍSTICAS	IDENTIDAD	AUTORIDAD	SEXUALES
<ul style="list-style-type: none"> 17-20 años Comportamiento Similar al del Adulto 	<ul style="list-style-type: none"> Individualidad Intimidad Independencia 	<ul style="list-style-type: none"> Reparación Reconciliación con los Padres 	<ul style="list-style-type: none"> Heterosexualidad Elección de Pareja



Tres maneras de entender la adolescencia :

- Reorganización de defensas contra la emergencia de las pulsiones sexuales que acarrearán la pubertad.
- Segundo periodo de separación de los padres. A los tres años el niño tendrá que haber hecho la primera.
- Búsqueda de la identidad propia. Ser humano buscador de sentidos y significados del mundo que lo rodea y de su propia existencia.

CRISIS DE LAS ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA


CARACTERÍSTICAS	CRISIS DE IDENTIDAD	CRISIS DE AUTORIDAD	CRISIS SEXUALES
<p>PUBERAL 10-11 años</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rompimiento masivo con los fenómenos infantiles • Aislamiento del mundo externo en general. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confusión ▪ Regresión ▪ Ambivalencia ▪ Desimbiotización 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aislamiento ▪ Desobediencia ▪ Evitatividad ▪ Desidealización 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Introversión Libidinal ▪ Autoerotismo ▪ Íntima Amistad ▪ Hipercatexia del Yo corporal
<p>NUCLEAR 12-16 años</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primacia Grupal 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Omnipotencia Grupal ▪ Self Compartido ▪ Moda 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pandillaje ▪ Rebelión ▪ Ruptura Normativa: Anti-Adulto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hipercatexia Especular Narcisista ▪ Noviazgo Compartido
<p>JUVENIL 17-20 años</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento Similar al del Adulto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Individualidad ▪ Intimidad ▪ Independencia 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reparación ▪ Reconciliación con los Padres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Heterosexualidad ▪ Elección de Pareja

EL ÉXITO DE LA COMUNICACIÓN
EN EL MATRIMONIO ESTÁ EN

APRENDER
A
COMUNICAR NUESTROS
SENTIMIENTOS!

Es Fácil Comunicarnos Cuando:

- CUANDO ALGUNA PERSONA NOS AGRADA
- ❖ LA FRECUENTAMOS
- ❖ TRATAMOS DE PLATICAR CON ELLA
- ❖ EN UNA REUNION BUSCAMOS SU COMPAÑÍA, ETC.



OBSTACULOS



MENCIONEN ALGUNOS EJEMPLOS:

OBSTACULOS EN LA COMUNICACION



ACTITUD PESIMISTA
TEMOR
FALSO ORGULLO
DISGUSTO
NO ESCUCHAR
NEGACION

IGNORAR LOS PROBLEMAS
INDISCRECION
EGOISMO
DESCONFIANZA
IRONIA
QUERER SACAR VENTAJA

FALTA DE TIEMPO

Peligro al NO Comunicarnos



Peligro al NO Comunicarnos



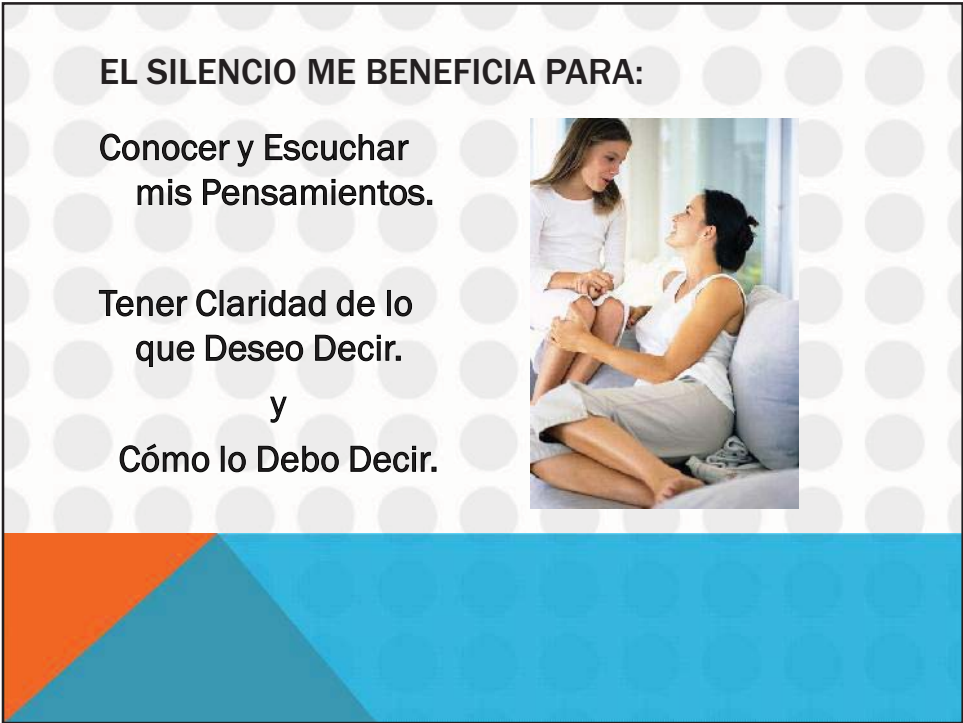
CONDICIONES PARA UNA BUENA COMUNICACION

EN SU OPINION CUÁLES SON

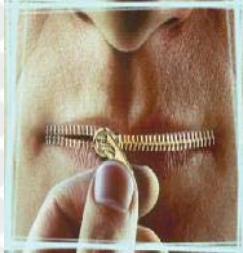


CONDICIONES PARA UNA BUENA COMUNICACION





EL SILENCIO ES VITAL PARA:



Discernir lo que Es Importante y, lo que NO lo Es.

Lograr Autocontrol cuando Dialogo con Mi Hijo/a.

Infundir a mi Hijo/a confianza en sí mismo/a

EL SILENCIO ES VITAL PARA:



Evitar mantenernos aferrados a las palabras o ideas que tenemos, y NO nos damos la Oportunidad de Escuchar el Punto de Vista de Nuestro Hijo.

EL SILENCIO ES VITAL PARA:

Crear un Ambiente de Confianza.

El Silencio, a veces, puede ser Más Elocuente que una Respuesta Apresurada.



EL SILENCIO ES VITAL PARA:

Escuchar y aprender de las opiniones de nuestro Hijo/a; y adquirir nuevos conocimientos enriquecedores



EL VALOR DEL SILENCIO

“DEBEMOS REALIZAR UN ESFUERZO SUPERIOR E INCREMENTAR NUESTRA CAPACIDAD DE ESCUCHA.

NOS DEBEMOS CONCENTRAR EN EL LENGUAJE CORPORAL, EN EL TONO DE LA VOZ, Y LEER ENTRE LÍNEAS LO QUE NUESTRO HIJO NOS QUIERE COMUNICAR”

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

QUE UTILIZAMOS LOS



PADRES CON

NUESTROS HIJOS

ESTILO DE COMUNICACIÓN “SUMISA” o “PASIVA”



ESTILO DE COMUNICACIÓN “SUMISA” o “PASIVA”



- ☞ Mostramos Inseguridad y Perdemos nuestra Autoridad.
- ☞ Nuestro Hijo/a va construyendo una imagen debilitada de sus padres.
- ☞ Generando así, en nuestro hijo/a, Angustia y Desorganización Emocional.

ESTILO DE COMUNICACIÓN “SUMISA” o “PASIVA”



- ☞ Nuestro hijo/a siente que sus padres NO tienen Fortaleza para Brindarle Protección.
- ☞ Nuestro hijo/a puede llegar a pensar que es un padre o madre para nosotros; y que Ellos como si fueran sus hij@s desvalidos.
- ☞ Otra reacción sería que el adolescente puede Crear una Imagen Poderosa de Sí mismo.

ESTILO DE COMUNICACIÓN “AGRESIVA”



ESTILO DE COMUNICACIÓN “ASERTIVA”



ESTILO DE COMUNICACIÓN “AGRESIVA”



- ❧ Desacreditamos lo que nuestro hijo/a Piensa o Siente, SIN Escucharlo.
- ❧ Tendemos a Etiquetar y a Humillar.

ESTILO DE COMUNICACIÓN “ASERTIVA”



- ❧ Expresamos nuestros pensamientos y sentimientos sin humillar.
- ❧ Podemos dar a conocer nuestros puntos de vista, con todo respeto y es posibles que seamos escuchados.
- ❧ Tenemos la capacidad de “ponernos en el lugar” de nuestro hijo/a.
- ❧ Desarrollamos la capacidad de **ESCUCHAR**, de **DIALOGAR** y de **NEGOCIAR**.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE COMUNICACIÓN

ESTILO	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
Tono de Voz	Débil, bajo, vacilante, ansioso, inseguro.	Arrogante, sarcástico, condescendiente.	Seguro, firme, directo, modulado, tranquilo.
Postura Corporal	Hombros caídos, encogido.	Tensa, rígida, crispada	Abierta, relajada
Expresión Facial	Avergonzada, tímida, cabeza inclinada, mirada hacia abajo.	Ceño fruncido, mirada fija, fría, amenazante.	Directa, seria, interesada, genuina, cabeza alta, y contacto visual.
Manos y Brazos	Manos nerviosas, hombros caídos, movimientos crispados.	Puños cerrados, amenazadores, movimientos rápidos, dedos acusadores.	Manos relajadas, movimientos sencillos, informales, espontáneos.

NORMAS de CONDUCTA

Las normas regulan el comportamiento de los niños en base a un sistema de valores familiares.

Constituyen un marco de referencia que ofrece seguridad y confianza, y contribuyen a una buena autoestima facilitando la adaptación social y emocional.

NORMAS DE CONDUCTA FAMILIAR

NORMAS DE CONVIVENCIA

Según el diccionario, una "norma es la idea o juicio que guía la conducta de las personas de acuerdo con ciertos valores y determinados fines". En la familia, también existen algunos límites o normas de conducta. Algunas de estas normas se expresan claramente; otras sólo se practican aunque no se expresen.



REGLAS BÁSICAS DE CONVIVENCIA SOCIAL Y DE ELEMENTAL EDUCACIÓN

- ¿Llegó? ¡SALUDE!
- ¿Se va? ¡DESPÍDASE!
- ¿Le hablaron? ¡CONTESTE!
- ¿No pidieron su opinión? ¡NO OPINE!
- ¿Encendió? ¡APAGUE!
- ¿Abrió? ¡CIERRE!
- ¿Desarmó? ¡ARME!
- ¿Rompió? ¡REPARE!
- ¿Ensució? ¡LIMPIE!
- ¿Mojó? ¡SEQUE!
- ¿No sabe cómo funciona? ¡NO LO TOQUE!
- ¿No sabe hacerlo mejor? ¡NO CRITIQUE!
- ¿No vino a ayudar? ¡NO ESTORBE!
- ¿Pidió prestado? ¡DEVUELVA!
- ¿No le pertenece? ¡PIDA PERMISO!
- ¿Habló de más? ¡SOSTENGALO!
- ¿Prometió? ¡CUMPLA!
- ¿Compró? ¡PAGUE!
- ¿Le hicieron un favor? ¡AGRADEZCA!

Ejemplo de reglas

Correctas	Incorrectas
Lávense las manos antes de comer.	No podrán comer hasta que no se laven las manos
Ordena tu cuarto antes de salir a jugar.	No hay posibilidad de salir a jugar mientras no ordenes tu cuarto.
Levanta la mano para preguntar	Si se desea hacer una pregunta educadamente, se deberá levantar la mano en primer lugar.
Báñate antes de ver TV.	Para poder ver TV hay que cumplir ante todo, con los requisitos de limpieza básicos.



Limites en la

Adolescencia



LIMITES

El adolescente vive una **etapa de crisis** y de reacomodo tanto en lo psicológico como en lo emocional que repercute en las relaciones con los demás y de manera importante, con los “**padres de la infancia**” intentando lograr su identidad alejándose de ellos.



LIMITES



El adolescente busca **experimentar por sí mismo**, para lograr una independencia de sus padres pero, **No** se les debe dejar a la deriva por el contrario, se hace necesario procurar tres cosas: **contención, límites y atención a los que sí nos comunican.**

LIMITES

- Los límites deben ser **claros y, ni tan flexibles, ni tan rígidos.**
- Los límites son necesarios para que nuestros hijos sepan controlar sus impulsos.
- Los límites que establecemos a nuestros adolescentes son necesarios para que ellos se puedan **contener** ante una situación de riesgo.



LIMITES



- ❑ Sin límites nuestros hijos se exponen a muchos **riesgos** por la falta de *contención de sus impulsos*, al ver que sus compañeros y amigos hacen “aquello que no se debe hacer” .
- ❑ Los límites le sirven a nuestros hijos para que disminuyan en ellos los **impulsos** propios de la edad.



- ❑ Lo más importante: decirles que el establecimiento de Límites es porque los **AMAMOS**



SEXUALIDAD

EN EL



ADOLESCENTE

Sexualidad en el Adolescente

- “Los adolescentes no saben cuál es el momento adecuado para tener su primera relación sexual, ni la edad apropiada, pero si hay **principios** que pueden ayudar a nuestros hijos adolescentes a tomar la mejor decisión”
- **Principios de seguridad** en relación con la sexualidad que los padres debemos comunicar a nuestros hijos.



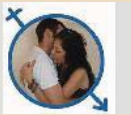
Sexualidad en el Adolescente

- a) La relación sexual debe **disfrutarse** y no originar ninguna clase de daño a ninguno de los dos, ni a cualquier otra persona.
- b) Las relaciones sexuales deben **iniciarse solo cuando ambos tienen**:
 - **Capacidad de asumir** las consecuencias.
 - **Seguridad** de que ambos lo desean.
 - **Seguridad** de que se hace por compartir en igualdad de condiciones y no para complacer a la pareja o por mantener la relación amorosa.



Sexualidad en el Adolescente

- **Seguridad de que ambos están sanos**, esto es, que no tienen una infección de transmisión sexual, incluido el VIH sida.
- **Seguridad de que** si hubiera un embarazo, **van a asumir las consecuencias juntos**.
- **Seguridad afectiva y física** de que ambos se deben al compartir esta dimensión en su vida



Sexualidad en el Adolescente

Algunas **presiones** a las que son sometidos los adolescentes para tener relaciones sexuales:

- Si no tienes relaciones sexuales la gente puede pensar que eres homosexual.
- Ten tu primera relación sexual para saber de qué se trata.
- Si realmente me amaras, tendrías relaciones sexuales conmigo.



CÓMO DECIR **NO** A LA PRESION PARA TENER RELACIONES SEXUALES:

- ☒ **No**, si te quiero pero no estoy preparado/a para tener relaciones sexuales.
- ☒ **No**, si me amaras te importaría lo que es conveniente para mí.
- ☒ Si tuviéramos relaciones sexuales ahora, correríamos el riesgo de un embarazo no planificado o de tener una infección.
- ☒ **No**, hay otras formas de demostrar que nos amamos. Hablemos de ellas.
- ☒ **No**, si me importa, pero también me importa lo que me pase a mí. Quiero esperar!



Ejercicio para los padres

- 1.- Describe cómo, nuestro hijo/a, puede ser **presionados para tener relaciones sexuales**.
- 2.- Describe cómo nuestro hijo/a puede decir **¡No quiero tener relaciones sexuales en este momento!**

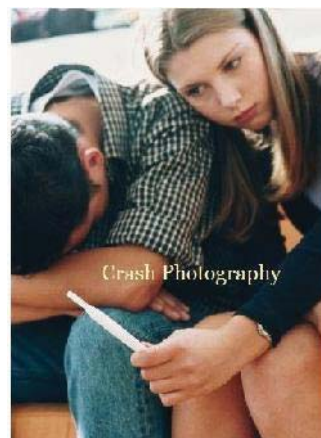




ADOLESCENCIA Y EMBARAZO

ADOLESCENCIA Y EMBARAZO

Abordar el tema de sexualidad es muy difícil para algunos padres, pues se enfrentan a algunas **barreras** de comunicación, al *miedo de no ser escuchado*, por *sentir que no tienen información suficiente*, etc. Cualquiera que sea la razón que nos detiene, la realidad es que nuestros hijos/as adolescentes necesitan que hablemos con ellos acerca de la sexualidad ya que, se ha demostrado que, *es más probable que sus hijos pospongan la relaciones sexuales y se protejan cuando tienen sexo, si han recibido una orientación adecuada, y que mejor que sea por parte de sus padres.*



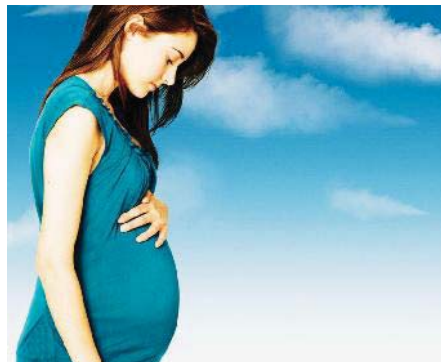
Causas Externas por las que se Puede Embarazar una Adolescente



- ❖ Vivir en un contexto familiar, escolar o social en el que los embarazos durante la adolescencia son comunes y se viven como algo natural.
- ❖ Existe poca o inadecuada educación en torno de la sexualidad.
- ❖ Prevalecen mitos ante el uso de anticonceptivos.
- ❖ Modelos sociales que transmiten que la mujer debe complacer sexualmente al hombre y, que esa es una manera de conservar la relación.

Razones inconscientes del embarazo adolescente

- Escape de familias con problemas.
- Sentimiento de omnipotencia característico de la adolescencia: *"A mí no me pasa lo que le pasó a mi amiga"*
- Necesidad de tener hijos para probar la feminidad o la hombría.
- El embarazo como una forma de revalorar y encontrar un lugar en el contexto social y familiar.



ADOLESCENCIA Y EMBARAZO

Embarazo como regresión y reedición de la relación infantil con la madre. (para mantener el vínculo con la madre apareciendo indiferenciados los roles madre-hijo: una especie de hermana del hijo).



ANEXO 5
CONSTANCIA PARA LA INSTRUCTORA



México C.D.M.X. a 9 de mayo del 2016.

A quien corresponda:


Reciba de antemano un cordial saludo. Por medio de la presente se hace constar que la C. MARÍA GUADALUPE ROSAS PÉREZ impartió el taller para Padres: "ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE" en el Periodo entre el 28 de enero a 17 de marzo del presente año; con una duración de 8 Sesiones de 2 horas cada una.

El taller fue impartido dentro de las instalaciones de nuestro colegio en el marco de los talleres que forman parte de nuestro proyecto institucional "ESCUELA PARA PADRES".

Durante el desarrollo del curso mostró un gran interés en compartir su formación y experiencia para con los padres de familia a quienes fue dirigido. Agradecemos todo su trabajo, compromiso y profesionalismo puesto a favor de la tarea formativa de las nuevas generaciones.

Para cualquier duda, comentario o aclaración quedamos a sus órdenes en el teléfono 5673-7375 en la extensión 124.

ATENTAMENTE


Mtro. Carlos Luna Marroquín
GERENCIA DE PASTORAL
COLEGIO REIMS



COMENTARIOS DE LOS PARTICIPANTES SOBRE EL TALLER

TALLER PARA PADRES:

"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Rosa María Gomez MartínezEscolaridad: Bachillerato Ocupación: _____Edad: 40 Sexo: Femenino Edad de sus Hijos: 2, 10 y 12

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER

¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Cambio varios puntos de vista al aplicarla
con mi poberito tubo cambios favorables
y emplee muchas estrategias.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Si no puedo decir que todo es de cobr-
rosa, pero mucho ha cambiado mi relación
con mi hijo. el se acercamos y tiene más
confianza agradezco mucho a este curso y
a Lupita por su dedicación y esmero con el

5

TALLER PARA PADRES:

"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Rosa María Pérez MayaEscolaridad: Carrera Técnica Ocupación: HogarEdad: 41 Sexo: Femin Edad de sus Hijos: 7 años y 10 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER

¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

La comunicación y no ponerme caprichosa

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Aprendí a ver como era yo antes
recordando mi adolescencia y todo de
controlarme

6

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: RODOLFO ROMERO HERNANDEZ
Escolaridad: PREPA Ocupación: EMPLEADO
Edad: 45 Sexo: M Edad de sus Hijos: 5, 10, 11, 15, 18, 20

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

LA CONVIVENCIA MAS ARMONIOSA CON MI FAM.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: SI, PORQUE APRENDI A ENTENDER MAS A MIS HIJOS

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Fernando Leon Mendoza Lara
Escolaridad: Bachillerato Ocupación: Empleado Bancario
Edad: 53 Sexo: Masculino Edad de sus Hijos: 19-11

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Obtuve resultados inesperados, nos dimos cuenta que podemos tener una mejor comunicación

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: nos impulsaron con tareas en casa a poner en practica los temas y los resultados fueron sorprendentes

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Angélica Ramos Garduño
Escolaridad: Licenciatura Ocupación: Hogar
Edad: 39 años Sexo: F Edad de sus Hijos: 10 y 2 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Disposición para escuchar, lenguaje corporal
adecuado, paciencia

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Hubo información adecuada, fue como una
plática con alguien cercano que dio la confianza
para poder platicarlo

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Ivonne Danessa Vazquez Alvarado
Escolaridad: Bachillerato Ocupación: Estudiante, Ama de casa
Edad: 30 Sexo: F Edad de sus Hijos: 13, 9

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

La sexualidad, y el tema de la comunicación
así como convivencia.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Por que hacía recordar lo que teníamos
que hacer en las experiencias vividas.

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Iliana Sosa Lorenzana.
Escolaridad: Universidad. Ocupación: Hogar
Edad: 34 años Sexo: Femenino Edad de sus Hijos: 15 y 11 años.

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Aprendí a identificar el carácter de cada uno de los integrantes de mi familia. Y al poner en práctica las estrategias dadas en el aula me sorprendió al ver el cambio en mis hijos.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Si mecha, porque había olvidado que yo también fui adolescente y quise hacer las mismas cosas que mis hijos, si no es que más. Aprendí a comunicarme mejor con ellos.

7

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Diana Fabiola Jiménez Rosas
Escolaridad: Posgrado Ocupación: Médico Especialista
Edad: 39 Sexo: F Edad de sus Hijos: 10 / 8 / 4 / 9m (oftalmólogo)

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Experiencia Positiva.
me gustó la sesión del "silencio"

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Si. Considero que recibí información valiosa y estrategias para enfrentar esta etapa de familia con mis hijos.

8

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Marcos David Pérez
Escolaridad: Maestra Ocupación: Abogado
Edad: 44 Sexo: Masc Edad de sus Hijos: 15 años y 8 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Sorprendente y muy gratificante pues
descubrí cosas maravillosas.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Pues porque entendí mejor mi
adolescencia y la de mi hija

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Roxana Trinidad Hernandez
Escolaridad: Sec Ocupación: Ama de casa
Edad: 35 Sexo: M F Edad de sus Hijos: 3/5/8 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Una experiencia muy agradable y hermosa
ya que hubieron preguntas, dudas y explicaciones
hacia nuestros hijos y hacia nosotros mismos
al final todo se vio muy claro en todos los
aspectos.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: por que se tomaron varios puntos de
vista que he vivido con mis hijos y los he
estado poniendo en practica y Me va Muy bien

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Guadalupe Castañeda Herrera
Escolaridad: _____ Ocupación: Medicina
Edad: 59 Sexo: F Edad de sus Hijos: 18 años, 16 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER

¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Comunicación, se pone en la decisiones,

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?:

Si, aprendí a comunicarme con mis hijos
aprendí, a planificar a mi familia

11

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Verónica Castañeda Herrera
Escolaridad: Profesora Ocupación: Jubilada
Edad: 56 años Sexo: F Edad de sus Hijos: 32 años y 28 años

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER

¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Planificación y reunión familia

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?:

Da estrategias para comunicarse
mas con los hijos

12

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Wendy Ariadna Gallardo Campos.
Escolaridad: Licenciatura. Ocupación: Profesora Audiovisual.
Edad: 37 años Sexo: Fem Edad de sus Hijos: 3 y 15 años.

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Los resultados para mi fueron positivos, en ocasiones se pierden de vista cosas vitales como la forma de decir las cosas, la utilización de palabras adecuadas para contener y lograr poner límites en sus hijos. Así como la utilización del silencio como forma de comunicación.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Logré comprender desde una introspección la forma en que puedo mejorar la relación con mi hija Ariache y también con mi pequeño Itzam.
Muchas gracias!

13

TALLER PARA PADRES:
"ADOLESCENCIA... REENCUENTRO CONMIGO MISMO Y CON MI HIJO ADOLESCENTE"
(COLEGIO REIMS)

1. DATOS DE LOS PARTICIPANTES DEL TALLER:

Nombre Completo: Oscar Ortega Oca.
Escolaridad: Licenciatura Ocupación: Empleado.
Edad: 34 años Sexo: Masculino Edad de sus Hijos: 15 y 3

2. DE LAS ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN QUE SE LLEVARON A CABO EN EL TALLER
¿CUÁLES FUE MI EXPERIENCIA AL PONERLAS EN PRÁCTICA?

Son interesantes y aplicables, algunas se me atrás a hacerlas y otras siguen pendientes pero si las considero aplicables.

3. DE MANERA GENERAL, CONSIDERO QUE EL TALLER ME FUE DE UTILIDAD

¿POR QUÉ?: Si mucho, me ayuda a pensar las cosas con orden, a comprender, y a darle atención a temas que debo tratar en familia.

Muy Buen, Muchas felicidades y muchas gracias.

14