



Universidad Nacional Autónoma de México
PROGRAMA ÚNICO DE ESPECIALIZACIONES EN PSICOLOGÍA

**PROPUESTA DE TALLER DE PRÁCTICAS DE CRIANZA CON PADRES Y HABILIDADES
SOCIALES CON HIJOS ADOLESCENTES**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
ESPECIALISTA EN INTERVENCIÓN CLÍNICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES**

PRESENTA:

KAREN ALEXIA GRACIA RODRÍGUEZ

DIRECTOR: MTRO. FRANCISCO JAVIER ESPINOSA JIMÉNEZ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM

COMITÉ:

**MTRO. SALVADOR CHAVARRÍA LUNA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM**

**DRA. MARÍA CRISTINA PÉREZ AGÜERO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM**

**MTRA. ILIANA GONZÁLEZ HUERTA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM**

**MTRO. DAVID MÁRQUEZ VERDUZCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA UNAM**

CDMX OCTUBRE DEL 2019



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

Gracias a mi mami y a mi papi, Ingrid y José Luis

Que me han apoyado a lo largo de esta aventura, con todo su amor y comprensión,

Por brindarme todas las oportunidades posibles y ser mi mejor ejemplo por seguir, para que yo pueda hacer realidad todos mis sueños

Por hacerme sentir amada, por cuidarme y darme desde que tengo memoria, una vida muy feliz

Gracias, porque por ustedes he llegado hasta aquí, este logro es de ustedes

¡Los amo con todo mi corazón!

Gracias a mis humanas, Jessica y Vanessa

Por ser mis compañeras de vida, por ayudarme a cumplir mis sueños y proyectos

Gracias porque ustedes hacen mi vida más feliz y divertida, gracias por hacerme reír todos los días

Por apoyarme en cada paso que doy y confiar en mí,

Gracias por escucharme y estar siempre, incondicionalmente

Por sus abrazos y sus consejos, son las mejores hermanas del mundo

¡Las amo mucho!

Gracias a madrina Normita

Que desde que nací, ha estado pendiente de mí, procurando siempre mi bienestar y mi felicidad

Por acompañarme, en cada logro, por compartir mis alegrías y hacer mis triunfos suyos

Gracias por quererme mucho, ¡te quiero con todo mi corazón!

Gracias a mi amiguita Diana

Por compartir todo este tiempo de muchos aprendizajes y experiencias académicas enriquecedoras

Gracias por brindarme tu amistad, tu cariño y por compartir logros, pláticas, muchas risas y momentos muy bonitos

Por apoyarme y estar siempre ¡Te quiero mucho como vaca!

Gracias a mi supervisor Francisco

Por ser parte de la realización de este proyecto y también por todos los conocimientos

Y experiencias que me compartió a lo largo de este recorrido en la especialidad

Fue muy enriquecedor para mí, tanto en lo profesional como en lo personal estar bajo su supervisión y trabajar con el Team Francisco. ¡Gracias!

Gracias a la Dra. Cristina

Quién me motivó y me inspiró desde los primeros semestres de la licenciatura

Para adentrarme en la práctica de la psicología clínica

Gracias por guiarme y acompañarme en este camino.

Por último, quiero agradecer a los profesores que compartieron conmigo su conocimiento y a las personas que influyeron para que esta tesis se llevara a cabo,

Gracias a la Universidad Nacional Autónoma de México, especialmente a la Facultad de Psicología

Por formarme como profesionista y brindarme tantas oportunidades

Que me han permitido crecer y desarrollarme en este ámbito de la psicología.

ÍNDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO 1. ESTILOS DE CRIANZA.....	5
1.1 Definición de crianza	5
1.2 Prácticas de la crianza	7
1.2 Modelo parental	10
1.4 Estilos de crianza.....	13
1.5 Parentalidad y familia	18
1.6 Habilidades parentales	19
CAPÍTULO 2. ADOLESCENCIA	23
2.1 Definición.....	23
2.2 Etapas de la adolescencia	24
2.3 Definición de pubertad.....	26
2.4 Cambios en la pubertad.....	27
2.5 Maduración sexual	30
2.6 Cambios psicológicos y emocionales.....	34
2.7 Cambios en el desarrollo social.....	39
2.8 La importancia de la familia en la adolescencia	40
CAPÍTULO 3. HABILIDADES SOCIALES.....	44
3.1. Definición de habilidades sociales	44
3.2 Desarrollo de habilidades sociales	47
3.3 Tipos de habilidades sociales	50
3.4 Importancia de las habilidades sociales en la adolescencia	56
CAPÍTULO 4. INTERVENCIONES Y PROPUESTAS	58
4.1 Intervenciones y propuestas previas en prácticas de crianza y en habilidades sociales con adolescentes	58
4.2 Psicoeducación	58
4.3 Psicoterapia	60
4.4 Programas de prevención	62
4.5 Estrategias cognitivo-conductuales	63
4.6 Técnicas de terapia Gestalt.....	65
4.7 Crianza positiva.....	67

4.8 DSA. Programa de Desarrollo Socio - Afectivo	70
4.9 Programa de enseñanza de habilidades de interacción social	70
4.10 Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia	73
4.11 Intervención con adolescentes: un programa para fomentar el desarrollo socioemocional y prevenir la violencia.....	74
4.12 Programa PEHIA. Enseñanza de Habilidades Interpersonales para Adolescentes	75
CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	77
5.1 Justificación.....	77
5.2 Objetivo general	78
5.3 Objetivos específicos	78
5.4 Población.....	79
5.5 Ámbitos de aplicación.....	79
5.7 Resultados	81
CONCLUSIONES	84
CARTAS DESCRIPTIVAS TALLER DE “HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES”	88
CARTAS DESCRIPTIVAS TALLER DE “ESTILOS DE CRIANZA”	118
REFERENCIAS.....	144
ANEXOS	154

RESUMEN

La crianza es el proceso en el que los padres cuidan, educan y van estructurando la personalidad de sus hijos, ésta se lleva a cabo con el cuidado, amor, respeto y comunicación de los padres. Los adolescentes a lo largo de su desarrollo van adquiriendo habilidades sociales, las cuales aprenden de sus figuras parentales, amigos, familia y estas habilidades las ocupan para su interacción con el medio que les rodea.

En este sentido, los estilos de crianza son caracterizados ya sea por el afecto, la comunicación y la rigidez, dependiendo de esto pueden clasificarse en estilo autoritario, democrático, negligente, permisivo o indiferente. Estos estilos influyen sobre el desarrollo de los adolescentes en todos sus contextos, especialmente en el social.

Por lo anterior mencionado, en este proyecto se proponen dos talleres paralelos, un taller para padres, así como uno para sus hijos adolescentes. En ellos se aborda los “estilos de crianza”, dónde se enseña las características y componentes de un estilo de crianza adecuado, y, por otro lado, un taller para adolescentes de “Habilidades Sociales” en el que se aprenden y practican estas destrezas. Ante la propuesta se busca mejorar las habilidades en la crianza y a la vez impacte positivamente en las habilidades sociales de los adolescentes.

Esta propuesta está constituida por dos talleres: “Taller de Estilos de Crianza” y “Taller de Habilidades Sociales”, cada uno consta de 9 sesiones con duración de 1 hora 40 minutos cada una, ambos están basados en un enfoque integrativo, el cual permite el aprendizaje, la práctica y la reflexión de diferentes temas.

Palabras clave: habilidades sociales, estilos de crianza, adolescentes.

ABSTRACT

Parenting is the process where parents take care, educate, and shape the personality of their children as rearing, involving love, respect, and communication. Adolescents acquire social skills throughout their development, learning from others, such as their parents, friends and family. These competences are necessary to interact or communicate in their environment.

Parenting styles are characterized by love, communication, and severity. Depending on these characteristics they are classified as follows: authoritarian, democratic, neglectful, and permissive or indifferent. Parenting styles influence adolescents' development in all contexts, particularly in social setting.

In this project, two parallel workshops are proposed, one for parents and the other for adolescents. The first one tackle with characteristics and components of a proper "rearing style" and is intended to parents; and the other one about "social skills", intended to adolescents where abilities are learned and practiced. This proposal not only seeks to improve certain abilities, but also shows how positive parenting impacts on the social skills of adolescents.

This proposal consists of two workshops: "Workshop on parenting styles" and "Workshop on social skills", each of them comprises 9 sessions of 1 hour and 40 minutes each. Both are based on an inclusive approach, which allows learning, practice, and reflection on different topics.

Key words: social skills, parenting styles, adolescence.

INTRODUCCIÓN

Los padres son la principal influencia que tienen los hijos en muchos de los contextos, por ejemplo, en su desarrollo personal, psicológico, cognitivo, afectivo y social; son los modelos más importantes, pues tienen la función de ejercer la crianza, es decir, la manera de cuidar, atender, instruir y educar.

Las pautas de crianza han sido clasificadas por algunos autores (Baumrind, 1971; Maccoby & Martin, 1983), de acuerdo con sus características en: estilo parental autoritario, estilo permisivo, estilo parental indiferente y estilo democrático. Cada uno difiere en las acciones disciplinarias utilizadas, en el nivel de exigencia, en las muestras de afecto y de empatía, y así como en el nivel de comunicación con los hijos.

La crianza en cualquier etapa del desarrollo de los hijos es de vital importancia, con metas y tareas específicas por cumplir. Sin embargo, la adolescencia es una fase de la vida, en que se ha visto la experimentación de un proceso de desarrollo en diferentes ámbitos donde es fundamental el acompañamiento de los padres por lo que, experimentan un conjunto de cambios que son decisivos para su vida, como la toma de conciencia de sí mismo, además de la compleja tarea de elaboración de su identidad, por lo que la familia es un factor fundamental para el desarrollo exitoso en esta etapa.

Para que los adolescentes alcancen su independencia y logren superar los obstáculos que se presentan en este proceso, requieren del apoyo y orientación de sus padres, pero también de una serie de destrezas que son conocidas como habilidades sociales, las cuales les permiten expresar sus sentimientos, emociones, formas de pensar de manera adecuada y además relacionarse con el medio que los rodea.

Existe un estrecha relación entre los estilos de crianza que los padres ejercen y las habilidades sociales que desarrollan los hijos, por lo que es de suma importancia que los papás estén enterados de las características de una crianza adecuada para el desarrollo de los adolescentes.

En esta tesis se proponen dos talleres elaborados desde un enfoque teórico integrativo; en éstos, se utilizan teorías y técnicas novedosas y creativas basadas en más de una orientación teórica, ya que cada una enriquece un tema en particular.

Esta tesis está conformada por cinco capítulos. El primero comprende el significado de la crianza, las clasificaciones que se han realizado de este tema dependiendo de los niveles de control, exigencia, comunicación, expresión del afecto, establecimiento de límites y otros parámetros y así como la importancia de las habilidades parentales. En el capítulo dos, se define adolescencia, al igual que el conjunto de cambios y procesos que acompañan esta etapa, destacando la importancia de las habilidades sociales en este período de la vida. El capítulo tres contiene la clasificación y descripción de las habilidades sociales que son esenciales para el desarrollo integral de los adolescentes. El capítulo cuatro contiene las propuestas teóricas y técnicas que han beneficiado el trabajo con papás e hijos, al igual que contiene programas que favorecen la práctica de los temas presentes en este proyecto. El capítulo cinco, engloba la metodología empleada en este estudio. Por último, se encuentran las cartas descriptivas de ambos talleres, así como el material necesario para llevar a cabo las actividades.

CAPÍTULO 1. ESTILOS DE CRIANZA

1.1 Definición de crianza

El término crianza lo han definido varios autores, los cuales añaden características que incluyen: criar, cuidar, alimentar, instruir, enseñar, lo que se ha asociado con las madres, padres e hijos, la Real Academia Española (2017) lo definió como “Acción y efecto de criar, especialmente las madres o nodrizas mientras dura la lactancia”.

En todas las sociedades, la crianza es una labor muy importante, ya que está presente desde etapas muy tempranas en la vida de los niños, desde su nacimiento y después a lo largo de su desarrollo, donde papás y mamás tienen una función esencial, ya que con ellos los pequeños establecen sus primeros lazos afectivos y donde también aprenden a relacionarse con los demás.

Los padres son los principales responsables del cuidado y protección de los hijos, desde la infancia hasta la adolescencia (Castillo, Silbaja, Carpintero & Romero Acosta, 2015).

Sin duda el papá, la mamá y la familia, son el ambiente de crianza más importante al inicio de la vida y en la evolución de los seres humanos, es aquí donde se adquieren habilidades sociales y comunicativas, y los primeros hábitos que les permitirá forjar el camino a su autonomía y toma de decisiones, además de construir una visión particular del mundo (Castillo et al., 2015; Infante & Martínez, 2016).

Palacios (en Muñoz, 2005) explica que la familia es el contexto más deseable de crianza y educación de niños, niñas y adolescentes, ya que es el que mejor puede promover su

desarrollo personal, social e intelectual y, además el que puede protegerlos mejor de situaciones de riesgo.

La crianza es un proceso complejo, el cual está influenciado por el contexto psicosocial, (como por ejemplo la baja escolaridad, consumo de sustancias, maltrato, violencia intrafamiliar entre otras), las creencias culturales de lo que significa ser “buenos padres”, y las propias experiencias de apego, temperamento y factores resilientes de los padres (Vargas & Áran, 2014).

Eraso, Bravo y Delgado (en Izzedin y Pachajoa, 2006) refieren que la crianza es la formación de los niños y los padres o por las personas que sustituyen a los progenitores. También lo determinan como conocimientos, aptitudes y creencias que los papás toman en relación con temas específicos como la salud, la nutrición, ambientes aptos para el desarrollo del aprendizaje.

Rodrigo, Ortale, Sanjurjo, Vojkovic y Piovani, (en Infante y Martínez, 2016), se refieren a crianza como “el conjunto de acciones de atención dirigidas a los niños, basadas en patrones culturales, creencias personales, conocimientos adquiridos y posibilidades fácticas que presentan los dadores de cuidados” (p.32).

Castro et al. (2013) señalan que, en la humanidad, la crianza es diferente en cada cultura, por lo que, en cada una se forman grupos de expertos que ayudan a alcanzar las metas de los progenitores, según diferentes modelos de cada cultura y región.

Villegas, Alonso, Alonso, y Martínez (2014) definen la crianza en pocas palabras como “un conjunto de mecanismos a través de los cuales los progenitores ayudan a que sus hijos alcancen sus metas de socialización” (p.44). En esta última definición, una característica

importante es la socialización la cual está presente en etapas tempranas en la vida de los niños, así como la crianza.

Por último, Torres, Garrido, Reyes y Ortega (2008) concluyen que la crianza, implica tanto informar como formar “... más que repetir conceptos o dar instrucciones, es ir formando actitudes, valores y conductas en una persona. Es un intercambio en la cual una persona convive con otra, y a través del ejemplo la va formando y se va formando a sí misma” (1998, p. 24).

1.2 Prácticas de la crianza

Las experiencias tempranas tienen una importancia fundamental e indispensable en el desarrollo (Oré, Díaz & Penny, 2011) y están estrechamente ligadas con las pautas de crianza parentales y múltiples variables que intervienen e interactúan con ellas.

Los padres al relacionarse con los hijos desempeñan su parentalidad, lo que implica que pongan en práctica tácticas llamadas “estilos educativos”, “prácticas de crianza”, “estrategias de socialización”, todas estas con el objetivo influir, educar y orientar a los hijos para su integración social (Ramírez, 2005).

Castillo et al. (2015) se refieren a la familia, como la primera escuela en la que el ser humano aprende acerca de sus valores o lo que es aceptado por las reglas de la sociedad en la cual vive.

Es la interacción, la relación y la comunicación afectiva, lo que hacen del sistema familiar un complemento para la socialización de la crianza (Castillo et al., 2015).

Desde el nacimiento, los niños y niñas requieren la constante estimulación de sus padres, quienes además de ser sus cuidadores, se transforman en sus primeros educadores para lograr su adecuado desarrollo (Vargas & Arán, 2014).

El estudio de las prácticas de crianza tiene una larga tradición en psicología y, aunque constituye un constructo multidimensional, siempre se tiende a incluir dos dimensiones básicas: una relacionada con el tono emocional de las relaciones y la otra con las conductas puestas en juego para controlar y encauzar la conducta de los hijos. En la primera dimensión se sitúa el nivel de comunicación y en la segunda el tipo de disciplina, ambas dimensiones relacionadas (Ramírez, 2005).

Los estilos de crianza están influenciados por las bases éticas y morales del sistema familiar (Castillo et al., 2015); en este sentido, también Palacios (1988), postula que las prácticas de crianza pueden estar determinadas por varios factores, las cuales divide en 3 grupos. El primero está relacionado con las características de los niños tales como: edad, sexo, lugar en orden de nacimiento, y personalidad. El segundo grupo se refiere a los padres: sexo, su experiencia como hijos y como papás, personalidad, nivel de estudios, ideas acerca de la educación, la evolución y las expectativas que tienen de sus hijos. Por último, el tercer grupo abarca los lugares en los que se desenvuelven: la vivienda y el contexto histórico (Ramírez, 2005).

Ridao y Moreno en 2008 (citado en Infante y Martínez, 2016), destacan la importancia de las creencias sobre la crianza de los padres por dos razones. La primera es que estas funcionan como moduladoras del comportamiento de los padres en la crianza, así como estimuladoras del desarrollo de los niños. La segunda se refiere a los cambios que van sufriendo las

creencias a causa de la posmodernidad, sobre la participación de la madre y el padre, lo que da como resultado una diversificación y flexibilidad de los estilos de crianza.

Mediante las prácticas de crianza que emplean los padres, pueden comunicar a los hijos las diferentes exigencias de las actividades cotidianas, constituyéndose en un medio de control de las acciones infantiles, entendiéndose el control, como medio por el que se reorientan acciones de los niños, logrando inhibir ciertas conductas y estimular otras (Aguirre, 2000). De esta manera, lo que se transmite a través de las prácticas de crianza son las conductas, valores, actitudes y formas de pensar deseadas por los padres y por el entorno que los rodea.

Las prácticas de crianza desarrolladas por las personas encargadas del cuidado de los hijos, como son mamá, papá y otras personas, están influenciadas por patrones culturales, de las ideas de lo que “debería hacerse” y constituyen las prácticas aceptadas o normas (Myers, 1994), por lo que las prácticas y creencias de crianza influirán en el estilo y calidad de cuidado.

Palacios, Hidalgo y Moreno (1998) (citado en Infante y Martínez, 2016), refieren que no hay dudas de que las ideas y creencias que poseen las madres y los padres con relación a la crianza se conforman a partir de los conocimientos que tienen sobre el crecimiento y desarrollo de los hijos y las experiencias previas de crianza que se han elaborado.

En un estudio realizado por Infante y Martínez (2016), destacan “aspectos fáciles de la crianza y aspectos difíciles de la crianza” (p.37), donde padres y madres asumen la primera infancia de los hijos, como una etapa amena y agradable, ya que ésta incluye cuidados básicos y demostraciones de afecto, donde ellos son partícipes de sus logros evolutivos y de

desarrollo, y que ésta no presenta mayores complicaciones para ellos. Aunque, por otro lado, cuando superan esta etapa exitosamente, comienza otra en la que es necesario establecer límites y normas, y es donde encuentran dificultades, a pesar de que son conscientes de la importancia de mantener orden y respeto en la familia, aterrizar acciones concretas en establecer orden, se vuelve complejo.

Myers (1994), enlistó una serie de actividades que se realizan en las prácticas de crianza, las cuales incluyen:

- Garantizar el bienestar físico del niño: manteniéndolo sano y salvo del daño, proveyéndole refugio y ropa, previniendo y atendiendo la enfermedad.
- Promover el bienestar psicosocial del niño: proporcionándole lugares seguros para jugar y explorar.
- Promover el desarrollo mental del niño: interacción, estimulación y juego.
- Facilitar la interacción del niño con otros fuera de la casa dentro de la comunidad, en clínicas de salud, escuela, etc.

1.2 Modelo parental

Infante y Martínez (2016) definen modelo parental como el conjunto de pautas culturales que hacen alusión a los factores implicados en la convivencia familiar y la responsabilidad de cada uno de sus componentes. Uno de los elementos más recurrentes en esos modelos parentales, son las prácticas de crianza, que es definido como aquello que es permitido o no dentro de la familia.

Las acciones aceptadas en casa regularmente son establecidas por los padres y estos constituyen normas o límites del comportamiento, de control, los vínculos afectivos, el tipo de comunicación, la convivencia y otras áreas de que están implicadas en el desarrollo de los hijos y su camino a la autonomía y al éxito.

Infante, Martínez y Díaz en 2013 (citado en Infante et al. 2016), propusieron para cada componente del Modelo Parental una categorización, lo que permite distinguir con características específicas las prácticas de crianza (Tabla 1):

Tabla 1

Descripción de las categorías de los tres elementos del modelo parental

Pautas de Crianza	
Rígido	La cultura de la convivencia se fundamenta en el orden y el respeto, acatamiento de las normas impuestas por los padres y madres, con límites rígidos y poco justificables. El respeto y la obediencia a la autoridad es fundamental en la dinámica familiar. El cumplimiento de las reglas se justifica con el bienestar de los hijos y su incumplimiento genera consecuencias.
Negociador	Los principios, normas y límites son negociados con base a las necesidades de los hijos y de las pretensiones de los padres. Se promueve la interdependencia entre padres e hijos, a través del diálogo, dónde se explican tanto la racionalización y el respeto hacia las normas como las consecuencias de ciertos comportamientos.

Indulgente Los padres y madres confían en la toma de decisiones de sus hijos de forma independiente. Dejan un margen amplio de lo que pueden hacer los hijos, quienes gozan de libertad y se conducen por interés e impulsos. Existen pocas normas y el incumplimiento de ella no genera restricciones ni castigos.

Situacional Los padres y madres no se atribuyen alguna pauta de crianza en particular y sus decisiones sobre las normas, límites, control y disciplina dependen de otros factores como estado de ánimo, estado de relación marital, entre otros.

Vínculos de Apego

Cálido Muestras de afecto entre madres/padres e hijos son parte de la vida cotidiana y se caracterizan por ser constantes, llenas de calidez y cercanía, con disposición de tiempo y comunicación en todo momento.

Cercano Los padres y madres comparten muestras de afecto esporádicas y espontáneas con sus hijos, con suficiente tiempo y comunicación entre ellos.

Elemental Padres y madres denotan mínimas muestras de afecto y tiempo compartido con sus hijos, con una casi nula comunicación entre ellos.

Situacional Los padres y madres no se atribuyen ningún tipo de vínculo de apego, y la comunicación, tiempo y afecto dependen de otros factores, como la situación o el estado de ánimo.

Patrones de éxito

Promotor	Padres y madres acompañan a los hijos en las decisiones que tomen en relación con sus intereses y los patrones de éxito familiar.
Orientador	Los padres y madres colaboran y apoyan en la construcción de los patrones de éxito de sus hijos tomando en cuenta sus intereses.
Emancipador	Padres y madres aceptan las decisiones e iniciativas relacionadas con los patrones de éxito de sus hijos de forma autónoma.
Situacional	En esta última categoría padres y madres no se atribuyen ningún patrón de éxito particular y sus decisiones sobre la promoción, control y evaluación de los patrones de éxito, los adjudican a otros como la idiosincrasia.

Nota: Categorías propuestas por Infante, Martínez y Díaz (2013) (en Infante, 2016)

1.4 Estilos de crianza

Ramírez (2005) considera educar como una tarea multifacética y cambiante y, por lo tanto, difícil de categorizar, sin embargo, los psicólogos evolutivos han mostrado interés en clasificar los estilos de crianza que los padres emplean en relación con los hijos.

En una variedad de investigaciones, las cuales se han propuesto diferentes métodos disciplinarios, éstos tienen implicaciones en el control como medidas de acción, aplicación directa de castigos, explicar las posibles consecuencias que puede tener para las demás personas la conducta del niño, entre otras.

García y García (2009) se refieren a las acciones disciplinarias como medidas normalizadas cuyo propósito debe ser reconstruir, consensuar y elaborar normas específicas, fijando los objetivos y diseñando las técnicas y estrategias que permitan la convivencia efectiva de todos los miembros de la familia.

Hoffman (en Ramírez 2005) confirma que en los procedimientos de disciplina que utilizan los progenitores, contienen elementos de afirmación del poder, negación de afecto e inducción, siendo que cada uno tiene un impacto distinto en los hijos.

La afirmación del poder consiste en el uso de la fuerza física, eliminación de privilegios o amenazas de hacerlo, la fuerza reside en el poder de los padres, las técnicas empleadas se basan en el miedo al castigo (Ramírez, 2005).

Es común en distintas culturas y sociedades que se acuda al castigo físico, lo que no significa que sea un método disciplinario adecuado, sino todo contrario. Lau et. al (en Plascencia, 2009) concluyen que el castigo físico tiene efectos negativos en problemas de conducta en niños y niñas con antecedentes de conductas agresivas.

Sheehan y Watson en 2008 (en Plascencia, 2009) encontraron que la agresión propicia el uso posterior de conductas agresivas y del razonamiento, y para niños y adolescentes su uso predice un incremento de conductas agresivas en etapas posteriores.

Por otro lado , los padres que retiran el afecto consiguen controlar la conducta de los infantes, basada en expresar su desacuerdo con la conducta o actitud del niño a través del aislamiento de sus hijos, ignorándolos, amenzándolos de abandono o rechazándolos. Por lo que la afirmación de poder, y la retirada de amor provoca la activación motivadora (Ramírez, 2005).

Existe otra alternativa a los métodos de disciplina anteriormente mencionados, la cual está basado en estrategias donde se utiliza el diálogo, el razonamiento, las explicaciones y es considerada la opinión de los niños, niñas y adolescentes. Esta es conocida como inducción, la cual consiste en explicar a los hijos las razones por las que los padres consideran que su conducta no es deseable y para que conozca el contexto en el que sus conductas pueden afectar a los otros y a sí mismos (Ramírez, 2005; Plascencia, 2009). Esta forma de resolver conflictos disciplinarios, favorece la empatía y así los hijos puedan reparar el daño causado.

Desde hace más de 30 años, Baumind (1968) acuñó el término de estilo parental, dando pie a investigaciones acerca de los efectos que tienen en la socialización familiar sobre la competencia de niños y adolescentes (Oliva, Parra, & Arranz, 2008). Baumrind (1971) realizó un amplio análisis respecto a este tema y propuso una clasificación de los estilos de crianza. Ella sugiere que los padres no deben ser punitivos ni distantes (Santrock, 2006).

Baumrind (1966) (citado en Capano & Ubach, 2013) propuso tres estilos de crianza diferentes de acuerdo al grado de control que ejercen los padres hacia sus hijos: estilo autoritario, permisivo y democrático, sin embargo, éstos fueron complementados por otros estilos posteriormente.

Por su parte, Maccoby & Martin (1983) (citado en Capano & Ubach, 2013) propusieron cuatro estilos parentales a partir de otras dimensiones como son el afecto/comunicación y control/establecimiento de límites, surgiendo así cuatro estilos de crianza, con patrones particulares de educación. Estos incluyen características diferentes de tratos hacia los hijos en la disciplina y establecimiento de límites, definiéndolos como autoritario, democrático, permisivo y negligente-rechazo-infederente. Los estilos mencionados anteriormente, difieren unos de otros, caracterizándose por estrategias de disciplina particulares.

Estilo parental autoritario: es restrictivo y punitivo, los padres se caracterizan por manifestar altos niveles de control y de exigencias de madurez y bajos niveles de comunicación y afecto. Establecen límites, abundantes normas y controles firmes en sus hijos y permiten escaso diálogo, la comunicación entre los progenitores y los hijos es pobre. Se esfuerzan en influir, controlar, evaluar el comportamiento y las actitudes de sus hijos con base en patrones rígidos ya preestablecidos. Para estos padres es de gran importancia la obediencia, la autoridad, el uso del castigo y de medidas disciplinarias. Los padres autoritarios pueden llegar a pegar a los hijos frecuentemente, imponiendo reglas rígidas sin explicarlas, las normas de buena conducta son exigentes y se castiga con rigor la mala conducta. Los hijos de estos padres autoritarios con frecuencia no son felices, se muestran temerosos y ansiosos ante comparaciones con otros, y cuentan con escasas habilidades de comunicación (Ramírez, 2005; Santrock, 2006).

Estilo parental democrático: presentan niveles altos en comunicación, afecto, control y exigencias de madurez. Los padres democráticos esperan un comportamiento maduro, independiente y apropiado para la edad de sus hijos. En este estilo parental, los papás y las mamás son cariñosos, evitan el castigos y son sensibles a las necesidades de atención de sus hijos, se permite la negociación verbal. No son indulgentes, dirigen y establecen control siendo conscientes de los sentimientos y capacidades, explican las razones de sus normas, evitando decisiones arbitrarias. Marcan límites y ofrecen orientación a sus hijos, están dispuestos a escuchar sus ideas y llegar a acuerdos. Impulsan a los hijos a ser independientes, muestran agrado y apoyo a su comportamiento constructivo. Los hijos de padres democráticos tienden a mostrar autocontrol y son independientes, se orientan hacia sus objetivos, se relacionan cordialmente con sus iguales y pueden lidiar con el estrés. También

se ha visto que los hijos con padres democráticos muestran mayor ajuste emocional y comportamental. En adolescentes, se observan mayores niveles de autoestima, desarrollo moral, un mayor interés y mejor rendimiento en la escuela, además de presentar menos problemas de conducta (Ramírez, 2005; Santrock, 2006; Oliva et al., 2008).

Estilo parental permisivo: son los padres caracterizados por bajo nivel de control y exigencias de madurez, pero con un alto nivel de comunicación y afecto. Se encuentran muy involucrados con sus hijos pero imponen pocos o nulos límites sobre ellos. Estos padres a menudo dejan que sus hijos hagan lo que quieran, por lo que no aprenden a controlar su comportamiento. Los padres están de acuerdo con el comportamiento de ellos, aceptan sus conductas y usan poco el castigo. Consultan a sus hijos sobre decisiones, no exigen responsabilidades ni orden, no existiendo normas que estructuren la vida cotidiana de los hijos; utilizan el razonamiento, pero rechazan el poder y el control. Los hijos de padres permisivos pocas veces aprenden a respetar a otros y se les dificulta controlar su comportamiento y relacionarse con iguales, pueden ser dominantes, egocéntricos, desobedientes (Ramírez, 2005; Santrock, 2006).

Estilo parental indiferente: es un estilo en el que los padres no se involucran en la vida de sus hijos. Los padres rechazan y son negligentes, no son receptivos ni exigentes y sus hijos parecen serles indiferentes. Los padres presentan niveles muy bajos en cuatro dimensiones importantes: afecto, comunicación, control y exigencias de madurez. No existen normas que cumplir, tampoco hay afecto que compartir, siendo lo que más destaca la escasa intensidad de apego y la indiferencia a las conductas de los hijos. Poseen el sentimiento de que hay otros aspectos más importantes en la vida de sus padres, además de que suelen poseer baja autoestima, ser inmaduros y estar aislados de la familia. Quienes crecen en un ambiente

indiferente tienden a presentar una gama de problemas emocionales y conductuales. La falta de afecto y supervisión provoca efectos negativos para el desarrollo de los hijos, que con frecuencia muestran desajustes a nivel social como la impulsividad, conducta delictiva o consumo abusivo de sustancias (Ramírez, 2005; Santrock, 2006; Oliva et a., 2008).

Aceptación y respuesta Demanda y control	Alta aceptación, alta respuesta	Alto rechazo, baja respuesta
Alta exigencia, alto control	Democrático	Autoritario
Baja exigencia, bajo control	Indiferente	Permisivo

Figura 1 La clasificación de los estilos parentales.

Fuente: Santrock. (2006).

1.5 Parentalidad y familia

La familia es tan crucial en el desarrollo de los hijos que se puede afirmar que es el contexto de desarrollo por excelencia durante los primeros años de vida de los seres humanos (Muñoz, 2005).

La teoría ecológica de Bronfenbrenner (1979, 1989), postula que la familia es el sistema en interacción permanente con múltiples contextos interrelacionados, ésta ha sido considerada como uno de los factores contribuyentes potenciales más importantes del contexto social a lo largo de todo el ciclo vital humano (Vargas & Arán , 2014).

Es de vital importancia la función que tienen los padres y la familia, la responsabilidad que implica la crianza de los hijos, por lo que es crucial que dispongan de competencias parentales, para dar respuesta a las diferentes necesidades.

Particularmente, la parentalidad se refiere a las actividades que realizan el padre y la madre en el proceso de cuidado, socialización, atención y educación de sus hijos; es un sistema biológico y psicosocial (Bornstein, citado en Vargas & Arán, 2014).

La parentalidad no depende de la estructura o composición familiar, sino que tiene que ver con las actitudes y la forma de interaccionar en las relaciones paterno/materno-filiales (Sallés & Ger, 2011).

1.6 Habilidades parentales

Rodrigo, Máiquez, Martín y Byrne (en Sahuquillo, Ramos & Pérez, 2016) destacan la importancia de las habilidades parentales como un concepto que integra la capacidad de las personas para ofrecer y gestionar respuestas (afecto, cognición, comunicación y comportamiento) para actuar flexible y adaptativamente ante las exigencias que les van planteando sus quehaceres educativos familiares, al tiempo que van formando estrategias para optimizar sus potencialidades.

Las competencias parentales son el resultado del ajuste entre las condiciones psicosociales en las que vive la familia, el contexto, el escenario educativo que los padres o cuidadores han construido para realizar su tarea vital y las características del niño (White, citado en Rodrigo, Martín, Cabrera & Máiquez 2009).

Urzúa, Godoy y Ocaño (citado en Sahuquillo et al., 2016) destacan la importancia de las competencias parentales, ya que son las principales herramientas con que cuentan los padres y madres para hacerse cargo del cuidado y material que los hijos requieren en su desarrollo evolutivo y social, sin dejar de lado las demandas del entorno en donde se desenvuelven cotidianamente.

Azar y Weinzierl (2005), hicieron un listado de las competencias que los padres requieren en su ejercicio de parentalidad, en éste priorizan los factores cognitivos, ya que estas capacidades personales, son cruciales no sólo para la crianza de los hijos, sino también para la interacción en otras relaciones personales:

Tabla 2.

Habilidades requeridas en la parentalidad

1. Habilidades de crianza

Habilidades para resolver problemas

Un repertorio en habilidades de supervisión infantil (equilibrio de estrategias positivas y negativas de disciplina)

Habilidades en cuidado médico y físico (por ejemplo habilidad para identificar necesidades de asistencia médica y capacidad para seleccionar comida saludable)

Habilidad de respuesta de seguridad y emergencia

Capacidad para brindar calidez y nutrición (por ejemplo habilidad para reconocer y expresar emociones)

Capacidad de respuesta al interaccionar sensitivamente

2. Habilidades cognitivas sociales

Tomar perspectiva

Capacidad de resolver problemas

Expectativas apropiadas respecto a las capacidades de los niños

Flexibilidad cognitiva

Equilibrar las metas de socialización a corto y largo plazo

Estilo atribucional positivo

Habilidades perceptuales y observacionales
Autoeficacia

3. Habilidades de autocontrol

Control de impulsos
Percepciones precisas y adaptativas
Interpretaciones positivas
Habilidades de automonitoreo
Firmeza/confianza

4. Manejo de estrés

Habilidad de autocuidado
Habilidades de relajación
Capacidad de recreación
Capacidad de organizar y mantener una red de apoyo social
Estilo de evaluación positiva
Amplia gama de capacidades de afrontamiento (centrado en el problema, centrado en la emoción y evitativo)
Habilidad de planeación financiera

5. Habilidades sociales

Habilidades de resolución problemas interpersonales
Empatía
Habilidades de reconocimiento y expresión de afecto
Asertividad
Habilidad de iniciación social
Capacidad para responder eficazmente en varios ambientes y diferentes personas (familia, amigos, compañeros de trabajo, maestros, etc)

Nota. Capacidades necesarias para el desarrollo de la crianza y cualquier relación Azar y Weinzierl (2005).

Desde otra perspectiva, Rodrigo, Martín, Cabrera, & Máiquez (2009) también hacen una clasificación, la cual incluye algunas de las características que los padres requieren para ejercer su parentalidad, favoreciendo el desarrollo y educación de los hijos. Proponen 5 categorías:

Habilidades educativas: incluye calidez y afecto, reconocimiento de logros alcanzados a la medida de sus posibilidades, control y supervisión del comportamiento a través de la

comunicación y fomento de confianza. Estimulación y apoyo al aprendizaje, fomentando la motivación, planificación de actividades y tareas, orientación hacia el futuro (escuela).

Promoción de la ética, así como la educación en valores. Adaptabilidad a las características de los hijos: (observación y flexibilidad, perspectivismo, reflexión). Percepción de las propias capacidades parentales, además de que se tiene control sobre sus vidas como padres y capacidad de cambiar lo que deba ser cambiado en el entorno.

Habilidades de agencia parental: acordar en pareja los criterios educativos y los comportamientos a seguir. Percepción ajustada del rol parental: ser padres implica esfuerzo, tiempo y dedicación. Reconocimiento de la importancia de los padres en el bienestar de los hijos.

Habilidades de autonomía personal y búsqueda de apoyo social: responsabilidad ante el bienestar de los hijos, involucramiento en las tareas educativas, búsqueda de ayuda necesaria para complementar el rol parental, utilizar los recursos necesarios para cubrir necesidades como padres y adultos, confianza y colaboración con profesionistas que ofrecen apoyo.

Habilidades para la vida personal: control de impulsos, asertividad, autoestima, habilidades sociales, afrontamiento ante el estrés, resolución de conflictos, planificación y proyecto de vida, visión optimista y positiva ante la vida y los problemas que se presenten.

Habilidades de organización doméstica: administración financiera, mantenimiento de la limpieza en el hogar, higiene y mantenimiento de la salud en la familia, comidas saludables.

CAPÍTULO 2. ADOLESCENCIA

2.1 Definición

La adolescencia es un periodo exclusivo de la raza humana y éste ha sido tema de investigación por parte de varias disciplinas en todo el mundo, donde lo han tratado de explicar desde diferentes posturas y enfoques teóricos como el biológico, psicológico, físico, fisiológico, social, entre otros, destacando características típicas de esta etapa (Águila, Díaz, & Díaz, 2017).

Entre las definiciones propuestas se encuentra aquella por la Organización Mundial de la Salud [OMS] la cual determina 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” (parr.1), la cual implica una transición muy importante en la vida de los adolescentes, ya que trae consigo un acelerado crecimiento y varios cambios. La OMS refiere que esta etapa está condicionada por procesos biológicos, estos son universales en cuanto duración, y las características de los cambios.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] hace referencia a las variaciones emocionales por las que los niños pasan para llegar a convertirse en adultos; rompen con la seguridad infantil, se sustituyen sus comportamientos e infantiles, para construir un mundo nuevo y propio. Para vivir esta etapa de transformaciones los jóvenes necesitan del acompañamiento y apoyo de su familia, amigos y personas cercanas.

El término adolescencia proviene del latín *adolescere*, del verbo *adolecer*, que implica padecer, crecer hacia la adultez; por otro lado, en castellano tiene dos significados: tener

cierta imperfección o defecto y crecimiento y maduración (Nahoul & González, 2014; Gaete, 2015; Güemes , Ceñal, & Hidalgo, 2017).

La adolescencia es conocida por ser una etapa difícil acompañada de una tormenta de emociones, es vivida por los adolescentes y por las personas que los rodean, principalmente sus padres, quienes conviven todos los días con ellos, en la mayoría de los casos. Esta etapa tiene un gran impacto y relevancia en la vida de las personas, que algunos autores la han llamado como un segundo nacimiento (Moreno, 2015).

Es la etapa que transcurre entre la infancia y la adultez, se compone de diversos e intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales, se inicia con la pubertad y termina cuando se concluye el desarrollo físico y la maduración psicosocial (Güemes, Ceñal, & Hidalgo, 2017). En este proceso se adquieren nuevas capacidades, tienen necesidades objetivas y subjetividades específicas dependiendo de su edad (Borrás, 2014).

2.2 Etapas de la adolescencia

No existe un esquema único del desarrollo que pueda aplicarse para todos los adolescentes, ya que existe una amplia variabilidad en cuanto a crecimiento y desarrollo biológico, psicológico y social, que no pueden describir adecuadamente a cada adolescente ya que no forman un grupo homogéneo (Gaete, 2014; Güemes et al., 2017).

Existen variaciones en la edad en la que los adolescentes inician y terminan su proceso de adolescencia, este no es un proceso continuo, uniforme y sincrónico, puede ser asincrónico, ya que los distintos aspectos de desarrollo pueden no llevar el mismo orden madurativo y

ocurrir en diferentes momentos, presentarse retrasos, regresiones o estancamientos, especialmente en periodos de estrés (Gaete, 2014; Güemes et al., 2017). Las diferencias étnicas, culturales, socioeconómicas, de edad, de estilos de vida, entre otros factores, influyen en la trayectoria de vida de cada adolescente (Santrock, 2006).

Se han hecho consensos respecto al inicio y al término de la adolescencia, ya que su inicio se asocia a fenómenos biológicos y su término a hitos psicosociales (adopción de roles y responsabilidad en la adultez) y hay una variabilidad en el tiempo en que ambos se desarrollan (Gaete, 2015).

Se lleva a cabo distinción principalmente en tres fases de la adolescencia, lo más tradicional ha sido nombrarlas de la siguiente manera: adolescencia temprana (desde los 10 a los 13 y 14 años), adolescencia media o adolescencia como tal (desde los 14-15 años a los 16-17 años) y adolescencia tardía o fase final del período adolescente (desde los 17-18 años en adelante), (Gaete, 2015; Guzmán, 2018). Blos (2003) propone dos subetapas más, así como Nahoul y González (2014), las cuales varían en edad, la preadolescencia, la cual abarca de los 9-11 años y la postadolescencia con una duración aproximadamente entre los 21 a los 25 años.

La construcción de estas secuencias evolutivas ha sido de gran provecho para varios autores, ya que esta etapa de la vida es amplia y abarca un rango grande de edad donde los cambios son diferentes a pesar de ser el mismo periodo para los adolescentes.

Por otro lado a pesar de que la OMS (s.f.) ha establecido que los adolescentes son aquellos que se encuentran en un rango de edad entre los 10 y 19 años, se ha tomado en consideración algunos factores y se ha postergado el término de la adolescencia, ya que algunos

especialistas han tomado en cuenta su ámbito de acción en personas de entre 10 y 24 años, o también denominada “población joven”, ya que la mayoría de las personas de este grupo está pasando por varios cambios biológicos y transición en los roles sociales (Gaete, 2015).

2.3 Definición de pubertad

El término pubertad proviene del latín *pubere*, el cual significa pubis con vello. Es un proceso biológico, comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios y aumenta la velocidad de crecimiento, se lleva a cabo la maduración completa de las gónadas y glándulas suprarrenales, las cuales originan cambios físicos y en la esfera emocional, así como la adquisición máxima de masa ósea, grasa y muscular y se logra la talla de adulto y fertilidad (Temboury, 2009; Güemes, et. al, 2017). Todos estos cambios tienen una cronología que no coincide en todos los individuos y es más tardía en los hombres que en las mujeres (Iglesias, 2013).

Es necesario hacer la distinción entre la pubertad y la adolescencia, ya que la pubertad finaliza mucho antes que acabe la adolescencia, sin embargo, la pubertad es la señal que indica el comienzo de la adolescencia, y no constituye un acontecimiento único ni repentino.

La pubertad está influenciada por algunos factores que la desencadenan, éstos pueden ser genéticos, la nutrición, la salud y masa corporal (Santrock, 2006).

Parent, Teilmann, Juul, Skakkebaek, Toppari y Bourguignon (en Güemes et al., 2017), exponen que en los últimos 150 años, la pubertad ha variado respecto a su inicio, ya que cada

vez se presenta a edades más tempranas, lo que se ha relacionado con la mejora en la calidad de vida, la nutrición y parece haberse atenuado en las dos últimas décadas del siglo XX.

2.4 Cambios en la pubertad

Existe el factor determinante del inicio y desarrollo de la pubertad, el cual es el potencial genético, éste se explicará más adelante, sin embargo, éste es regulado por procesos metabólicos y ambientales. Altamirano y Altamirano (2016) encontraron que los factores metabólicos involucrados en el inicio de la pubertad son el factor de crecimiento tipo insulina I (IGF-I), la insulina y la leptina¹².

La epigenética también ha explicado cómo algunos eventos durante la vida intrauterina han impactado de diferente manera a órganos y sistemas, por lo que pueden inducir a alteraciones permanentes capaces de manifestarse en la pubertad o en la vida adulta, así el bajo peso al nacer, ganancia temprana de peso en la infancia y la aceleración del crecimiento en la infancia pueden incidir en el desarrollo de la pubertad temprana (Altamirano & Altamirano, 2016).

En la pubertad, el apetito voraz aparece como consecuencia de la alta demanda de energía y de nutrientes que se requieren en esta etapa, se manifiesta en ambos sexos, pero sobre todo en varones. Investigaciones han demostrado que la nutrición y el inicio de la pubertad tienen una estrecha relación, por un lado la desnutrición, está asociada con el retraso de la pubertad con una menor capacidad reproductiva y con menopausia temprana y en contraste, la obesidad se relaciona con el adelanto puberal (Altamirano & Altamirano, 2016; Marisol, 2016; Güemes et al., 2017).

Los cambios en la pubertad se deben a la interacción entre el sistema nervioso, hipotálamo, hipófisis, gónadas y suprarrenales con la influencia de factores genéticos y del medio ambiente. El inicio de la pubertad se marca con la secreción pulsátil de las gonadotropinas (LH y FSH) y la hormona gonadotropina (GnRH) (Güemes et al. , 2017).

En la infancia, la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) y las gonadotropinas (FSH y LH) son inhibidas por la supresión activa de la secreción de GnRH (Sepúlveda & Mericq, 2011).

Güemes et al. (2017) en sus investigaciones refieren que la pubertad está regulada por una red nodal de genes, que regula cambios en circuitos neuronales del núcleo arcuato del hipotálamo, estos son:

Cambios transinápticos

1. Aumento de estímulos excitatorios de las neuronas secretoras de la hormona liberadora de gonadotropina (GnRH), la acción de la GnRH se traduce al aumento de los niveles de la hormona foliculoestimulante o FSH y la hormona luteinizante (LH o HL) u hormona luteoestimulante o lutropina, (Sepúlveda & Mericq, 2011).

Ambas gonadotropinas (LH y FSH) inducen la síntesis de estradiol por el ovario, la cual favorece el crecimiento del pecho y la maduración del sistema reproductivo femenino y en los hombres la LH provoca la síntesis de testosterona por las células testiculares de Leydig, mientras que la FSH induce la maduración de los túbulos seminíferos (Temboury Molina, 2009).

2. Disminución de estímulos inhibitorios: por neuronas gabaérgicas, neuronas productoras de sustancias opioides y neuronas productoras de péptido relacionado con RFamide (Güemes et al. , 2017).

Cambios en células gliales: las células gliales contribuyen a la activación de la secreción de GnRH por dos mecanismos en la pubertad:

3. A través de la liberación de factores de crecimiento, que actúan sobre receptores de las neuronas productoras de GnRH (factor de crecimiento transformador tipo b, factor de crecimiento epidérmico y factor de crecimiento similar a la insulina tipo1).
4. Cambios en la adhesividad de las células gliales sobre neuronas productoras de GnRH (Güemes et al. , 2017).

Varios cambios en la pubertad como anteriormente se ha mencionado, se deben al aumento en la secreción de GnRH, los mecanismos que controlan e inician la secreción hipotalámica de GnRH. Estos reflejan un balance entre neurotransmisores estimuladores e inhibidores como son acetilcolina, catecolaminas, GABA, péptidos, prostaglandinas, serotonina, entre otros (Temboury Molina, 2009).

Cambios suprarrenales

La adrenergia o maduración de las suprarrenales se produce entre los 6-8 años de edad ósea (Güemes et al. 2017), es un proceso importante en la pubertad, ya que precede a la activación del eje hipotálamo-hipófisis- gonadal, pero es independiente de él, es un fenómeno normal en el que se produce un aumento de las hormonas secretadas en la capa reticular de la corteza suprarrenal, la dehidroepandrosterona (DHEA), la dehidroepiandrosterona sulfato (DHEAS) y la androstendiona, las cuales actúan como precursoras de potentes hormonas

como la testosterona y la dehidrotestosterona (Iglesias, 2013). Estas secreciones hormonales se traducen al crecimiento del vello axilar, vello en los genitales, desarrollo de olor corporal e incremento de secreción sebácea, lo cual puede causar acné (Guía del niño, s.f.; Iglesias, 2013).

2.5 Maduración sexual

Los cambios más notorios y sobresalientes se presentan en la esfera sexual y culminan con la adquisición de la fertilidad (Güemes et al., 2017). La edad cronológica en lo que ocurre esto no se puede generalizar, ya que la maduración sexual y el crecimiento puede ser muy variable.

La pubertad es diferente en varones y mujeres; en las adolescentes se inicia a una edad más temprana y tiene una duración menor que la de los adolescentes varones (Schutt & Maddaleno, 2003).

El inicio de la pubertad lo marca la telarquía en niñas (aproximadamente a los 10,5 y 11 años de media), la telarquía se define como la aparición del botón mamario por primera vez en la mujer (Mericq & Kraus, 2014). Este cambio viene acompañado de otros, como lo son el aumento de la secreción hormonal, lo que provoca un crecimiento rápido, aumento del pecho y las caderas, desarrollo de los genitales (Schutt & Maddaleno, 2003).

Por otro lado, la espermaquía o la primera emisión de esperma, marca el comienzo de la capacidad reproductiva en varones, incrementando el tamaño testicular (≥ 4 ml) en los niños (entre los 11,5 y 12 años y media). La pubertad en ellos también se caracteriza por el estirón

del crecimiento, la aparición del vello púbico y facial y engrosamiento de la voz (Schutt & Maddaleno, 2003; Soriano,2015).

Existe una clasificación para niñas y para niños de los estadios puberales que Tanner (1962) realizó para describir los cambios físicos que se van desarrollando a lo largo de la pubertad, estos se basan en el desarrollo de los órganos genitales y caracteres sexuales secundarios, los cuales serán descritos en la Tabla 3.

Tabla 3.

Descripción de los estadios puberales propuestos por Tanner (1962)

	Estadio I	Estadio II	Estadio III	Estadio IV	Estadio V
Niñas	Corresponde al estadio infantil, no existiendo ningún grado de desarrollo mamario	Se inicia la telarquía, existiendo un “botón mamario” que se palpa como un pequeño nódulo. La areola aumenta discretamente de diámetro. Comienza a aparecer escaso pelo lacio con predominio en labios mayores.	Se caracteriza porque el pezón y la mama crecen más, mostrando un contorno redondeado en el perfil lateral. Aumenta el vello pubiano siendo este más grueso, oscuro y rizado.	La aerola y el pezón han crecido más, forman una elevación que sobresale del resto de la glándula. El vello pubiano es similar al de la mujer adulta, pero ocupando menor superficie.	Este estadio corresponde a la mama adulta. El vello pubiano presenta una morfología de triángulo invertido, pudiendo extenderse a la parte superior de los muslos.

Niños	Corresponde al estadio infantil. El vol. testicular es inferior a 4 cc, pudiendo ser a lo largo de la vida prepuberal de 1, 2, 3 c. No existe vello pubiano.	El volumen testicular es de al menos, 4 cc, la piel escrota se hae más rugosa aumenta de grosor y adquiere un color más oscuro. Respecto al vello pubiano, aparecen los primeros pelos en la base del pene.	Se caracteriza preferentement e, por el aumento del tamaño del pene, afectando de forma más notable a su longitud. Continúa aumentando el tamaño testicular (8-12 cc). El vello pubiano se conforma por pelos más largos y abundantes, de aspecto rizado, extendiendose en la zona pubiana.	El tamaño del pene sigue aumentando en longitud como en circunferencia, también el glande aumenta en tamaño. El tamaño testicular se sitúa entre 12-15 cc. El vello pubiano se compone de pelos más gruesos, rizados y negros, cubriendo la mayor parte del área pubiana.	Este es el estadio adulto. El volumen testicular es superior a 15 cc. En relación al vello pubiano, también se asiste al estadio adulto: el vello se extiende a la cara superior e interna de los muslos y a la línea alba.
--------------	--	---	---	---	---

Nota. Crecimiento y maduración física.

Además de la maduración sexual (gónadas, órganos reproductores y caracteres sexuales secundarios), otros cambios físicos que están incluidos en la pubertad son la aceleración y desaceleración del crecimiento óseo, desarrollo de órganos internos y sistemas y cambios de la composición corporal (Schutt & Maddaleno, 2003; Güemes et al., 2017) .

El crecimiento tiene dos etapas fundamentales, la primera está constituida por la prenatal (tiene lugar intraútero desde el primer instante de la concepción y acaba con el nacimiento) y la postnatal que ocurre en tres fases: infancia, niñez y adolescencia, esta última derivándose en: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía (Gómez, Arruda, Luarte & Albornoz, 2016).

Tras el nacimiento, tiene lugar una desaceleración progresiva del crecimiento, hasta la última fase de desarrollo del ser humano que es la adolescencia, la cual antecede al pico máximo de velocidad del crecimiento, lo cual suele ocurrir entre los 12 y 13 años en las niñas y 14 y 15 años en los niños (Güemes et al. , 2017; Carrascosa et al., 2018).

En las niñas la media de la velocidad de crecimiento en el momento del pico de crecimiento puberal es de 9 cm / año a una edad media de 12 años de edad, con un crecimiento puberal medio 25 cm (Llop, 2006).

En niños, la media de la velocidad de crecimiento en el momento del pico puberal sería de 10.3 cm / año, una media de dos años más tarde que las niñas y con un crecimiento medio de 28 cm (Llop, 2006).

Al inicio de la etapa de la adolescencia, las niñas suelen ser más altas que los niños, pero al finalizar esta etapa, los varones van alcanzando esa estatura o incluso superan la de las niñas (Santrock, 2006).

El crecimiento puberal es aproximadamente el 20% al 25 % de la talla futura en la adultez, cada persona tiene su propio patrón de desarrollo, cuanto más temprano es la edad de comienzo de la pubertad, la ganancia de talla durante esta etapa es mayor (Güemes et al., 2017).

El crecimiento en esta etapa no ocurre de forma armónica, ya que crece por segmentos, con el crecimiento inicial del segmento inferior (extremidades inferiores) y con un orden de distal a proximal, crecen primero los pies. La talla definitiva la alcanzan las chicas entre los 16-17 años y los chicos hasta los 21. Respecto al peso, las chicas acumulan más grasa que los chicos por lo que en ellas predomina el crecimiento óseo y muscular (Güemes et al., 2017).

2.6 Cambios psicológicos y emocionales

Blos (2003) se encargó de hacer una exhaustiva investigación respecto a la psicología de la adolescencia, donde al realizar la construcción de secuencias evolutivas se dio cuenta que la “regresión” de alguna manera u otra se producía durante la adolescencia.

Desde el psicoanálisis, la regresión, es un mecanismo de defensa que es utilizado por el “Yo”, el Yo construye barreras para rechazar ciertos impulsos o solucionar conflictos originados por la oposición de las exigencias de cada una de las instancias psíquicas (el Ello, el Yo y el Superyó) (Talaferro, 1990).

La regresión es un proceso que conduce nuevamente a la actividad psíquica a una forma de actuar ya superada, evolutiva y cronológicamente más primitiva que la actual. Una persona puede retroceder a una etapa del desarrollo anterior a causa de una gran decepción, o por miedo (Springer Hall, 1978; Talaferro, 1990). La regresión en la adolescencia por otro lado, es un fenómeno no defensivo, es un suceso de carácter normativo, lo cual permite que puedan aplicarse las facultades avanzadas del Yo a las vicisitudes infantiles, que en los primeros años de vida solo podrían ser abordados de manera incompleta, a esta forma de regresión normativa, Blos (2003) lo nombró “regresión al servicio del desarrollo”.

Este proceso podría parecer un retroceso, sin embargo, es un paso adelante en la evolución, siempre y cuando el ambiente proporcione apoyo y facilidades, incluido aquello que reduce la tensión, ofrece gratificación o apacigua los estados disfóricos, logrando así ajustes adaptativos y la resolución de las dificultades.

De acuerdo con Blos (2003), cada una de las fases de la adolescencia puede describirse en tres parámetros: las modificaciones pulsionales y yóicas, un conflicto integral que debe de ser resuelto y una tarea de desarrollo que debe de cumplirse, lo que significa que cada etapa tiene que hacer su aporte al desarrollo de la personalidad, de otra manera el proceso del adolescente se desviaría.

Así como los procesos biológicos del crecimiento producen cambios físicos y estructurales de los adolescentes, los cambios psicológicos también siguen una pauta evolutiva pero de diferente orden, no lineal, ya que estos extraen su contenido, estimulación, meta y dirección de un conjunto de complejos choques internos y externos. No obstante, lo que se observa son nuevos procesos de estabilización y modificaciones de las estructuras psíquicas, como resultados de acomodamientos adolescentes (Blos, 2003).

Los tramos críticos en el desarrollo adolescente se hallan en los momentos en que la maduración puberal y los acomodamientos adolescentes se intersectan para integrarse. Estos tramos Blos (1962) los denominó como “Fases de la adolescencia”, donde cada fase se caracteriza por un conflicto específico, una tarea madurativa y una resolución, para así pasar a otra fase y continuar con otro nivel de diferenciación.

La adolescencia es considerada por Blos (2003) como el “segundo proceso de individuación” ya que el primero ocurre en la infancia en los primeros años de vida, y lo que en la infancia significa “salir del cascarón de la membrana simbiótica para convertirse en un ser individual que camina por sí solo” (Mahler, 1990, p.52). En la adolescencia implica desprenderse de lazos de dependencia familiar, ceder en vínculos objetales infantiles, para poder pasar al mundo de los adultos (Blos, 2003).

La individuación implica para la persona en crecimiento que asuma sus responsabilidades por lo que es y por lo que hace, en lugar de depositarlo en aquellas personas cercanas como familiares. El término de este proceso tiene como resultado la deferenciación, constitución y particularización de la propia esencia, de manera que los adolescentes descubren quiénes son y así mismo van construyendo su personalidad, siendo éste un logro (Blos, 2003; Castellero Mimenza, 2018).

Respecto a la individuación, García Márquez (citado en Rodríguez Martínez, 2013) hizo célebre una frase, la cual refleja la constante búsqueda y experimentación en este proceso “Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran: la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez, a modelarse, a transformarse, a interrogarse (a veces sin respuesta) a preguntarse para qué diablos han llegado a la tierra y qué deben hacer en ella.” (p.18).

El progreso del desarrollo se visualiza, a través del avance en el logro de tareas con éxito y con la integración de competencias que surgen posteriormente, llevando finalmente a un funcionamiento adaptativo hacia la madurez.

Conforme el adolescente va avanzando en su desarrollo psicológico, cumpliendo metas y alcanzando objetivos biopsicosociales, también va atravesando una serie de modificaciones corporales incontrolables como aquellas de las que ya he hablado con anterioridad en este capítulo, de la misma forma, experimenta las inevitables exigencias del mundo externo, que al principio pueden ser vividas como invasivas y como una amenaza narcisista, sin embargo, coexiste el placer y la aspiración de alcanzar un nuevo status.

Estos cambios, en los que el adolescente pierde su identidad de niño, implica una nueva búsqueda de la identidad, la cual se va construyendo en un plano consciente e inconsciente. Es sólo cuando el adolescente es capaz de aceptar simultáneamente sus aspectos de niño y de adulto, puede aceptar de forma fluctuante los cambios de su cuerpo y así empezar a surgir su nueva identidad (Aberastury & Knobel, 2009).

Las fluctuaciones de identidad se presentarán durante todo el proceso de adolescencia, lo cual se puede observar, por ejemplo, a través de los diferentes gustos y tendencias de apariencia. Al respecto, Erikson (1992) (citado en Cortina, 2004) considera que la confusión es una característica que es protagonista en este proceso, y que esta confusión es responsable de las fluctuaciones del Yo, es decir de cambios emocionales y variaciones en gustos e intereses, descuido de algunas tareas diarias, pero también de la obsesión o preocupación excesiva por otras actividades.

La vida en la etapa de la adolescencia, se puede percibir como “caótica”, lo cual no sólo lo vive el adolescente, sino también los padres y educadores, a quienes les es difícil aceptar su crecimiento y las consecuencias de ello, como la libre expresión de la nueva personalidad que va surgiendo. Hurlock (1987) refiere que esta forma de definir la adolescencia como “edad de los problemas” es desafortunado, pues la mayoría de las personas juzga a los adolescentes como si ya fueran adultos, y no alcanzan a ver que sólo están en la búsqueda de su futura identidad.

Cameron (1990) nos dice que en los adolescentes tienen una poderosa influencia las pulsiones sexuales y agresivas, la necesidad de tener libertad individual, el íntimo contacto con compañeros y el crecimiento y desarrollo del Yo y Superyó, impulsan al adolescente a reorganizar el concepto que tiene sobre sí mismo.

Para llegar al logro de una identidad personal, es necesario el involucramiento de varios aspectos, como la aceptación del propio cuerpo, el conocimiento y la aceptación de la propia personalidad, la identidad sexual, identidad vocacional y definir una ideología personal, que incluya valores propios, todo producto de un proceso de búsqueda de quién es en verdad y quién desea llegar a ser (Güemes et al., 2017).

Otra característica particular en esta etapa es el egocentrismo, el cual impulsa a los jóvenes a someter toda realidad, como la familiar, a su manera de pensar y de identificar sus propios pensamientos y preocupaciones con los de la sociedad, en el sentido de pensar que lo que a él le preocupa es lo que le preocupa o debería preocupar a los demás, y lo que él piensa es lo que piensan o deberían pensar todos. Esta característica es parte de la adolescencia normal y alimentada por el narcisismo y omnipotencia infantiles, sin embargo, esta forma egocéntrica de pensar y ver las cosas a su alrededor tendrá que ir disminuyendo progresivamente, avanzando a un pensamiento socio-céntrico, conforme avanza en el camino hacia la madurez (Montañés, Bartolomé, Montañés & Parra, 2008; Güemes et al., 2017).

Por otro lado, en esta etapa ocurren otros fenómenos, como la existencia de labilidad emocional, es decir la tendencia a cambiar rápida y abruptamente las emociones y estado de ánimo. Estas fluctuaciones pueden percibirse en cuestión de horas o puede llegar a pasar más tiempo. Los cambios súbitos en las emociones ocurren durante este período con mayor frecuencia, no obstante llega un momento en que la labilidad emocional se regula y vuelve a sus niveles normales donde no hay cambios tan abruptos (Torres, 2018).

Otro aspecto importante por tratar, relacionado con la forma de actuar en la adolescencia, es la impulsividad, la cual es la tendencia de actuar de forma rápida y desmedida ante un acontecimiento externo o interno o ante una situación dónde sea necesario tomar una

decisión, esto debido a la poca conciencia de las posibles consecuencias o por la subestimación de estas. Las conductas precipitadas y las necesidades de gratificación inmediata, también se pueden asociar con la búsqueda de alivio ante la tensión (Squillace, Picón Janeiro, & Schmidt, 2011; Martín, 2015; Güemes et al., 2017).

2.7 Cambios en el desarrollo social

Respecto a este ámbito, se emprende la movilidad hacia afuera del círculo familiar, surge la necesidad de independencia y libertad de la familia, hecho que genera ansiedad en los padres, incluso llegando a tener una actitud controladora sobre ellos. Otro factor que provoca ansiedad en los padres es la sexualidad de los hijos.

Es evidente un distanciamiento entre los adolescentes y sus padres, esta separación es a nivel físico y psicológico, sin embargo, esta separación es parte del proceso normal de separación o de independencia, lo cual no significa que sea fácil, ya que para ambos tanto para los padres como para los hijos es difícil, por lo que es más fácil para los adolescentes descalificar a sus padres y así de esta manera la independencia sea menos dolorosa (Carrión, 2014).

En la medida en que incrementan las presiones y demandas familiares, es más probable que los adolescentes busquen el apoyo y contención en su grupo de pares, por lo que estas relaciones se van volviendo poco a poco más importantes y esenciales, lo que les hace depender más de sus amigos.

Es muy común que en la adolescencia los jóvenes opten por la forma de vestirse, la conducta, los valores y códigos de su grupo de amigos, en un mayor intento de separarse de la familia y encontrar su propia identidad. Este impacto de pares es posible que sea positivo o negativo, ya que existe la oportunidad que el grupo motive a destacar en el deporte, en el aspecto académico, que influya en acertadas tomas de decisiones o, por el otro lado, que impacten de manera negativa, por ejemplo, involucrarlos en conductas de riesgo (Güelles et al., 2017).

En este momento de la vida es cuando mayor es la vinculación con el grupo de pares, la vida social alcanza su máximo intensidad. Estos grupos se van formando de manera espontánea, sin embargo, se hacen selecciones jerarquizadas donde los miembros tienen características que son similares a las de las personas del grupo al que pertenecen, por lo que pueden formar parte de un grupo particular (Carrión, 2014).

2.8 La importancia de la familia en la adolescencia

Las características de la adolescencia modifican la relación familiar, ya que es una época de turbulencias, de cambios de valores radicales, de opiniones y formas de pensar muy diversas, ya que el joven que es de cierta forma un día y puede cambiar en un corto tiempo. Batllori (1993) encuentra una semejanza entre padres e hijos en esta etapa, la cual es que ambos desconocen los caminos a seguir y buscan con ansia aquellos que los lleven a un equilibrio entre la libertad y la permisividad.

Cuando los hijos llegan a esta etapa, aparecen nuevos problemas que antes no sucedían en el entorno familiar. Estos pueden centrarse en la diferenciación de roles y asuntos relacionados con la separación, tanto para los hijos como para los padres, ya que es difícil desligarse unos de otros. Mendizábal y Anzures (1999) destacan dificultades en la relación que se desarrolla entre padres e hijos, éstas giran alrededor de tres áreas: la autoridad, la sexualidad y los valores.

Es muy común que la comunicación e interacción entre padres e hijos sea escasa y con poca expresión del afecto, por que llegan a utilizar medidas que resultan en un manejo inadecuado de los recursos para controlar la conducta, factores como estos promueven barreras de comunicación con los padres, y a su vez invitan al adolescente a excluir a los adultos de su mundo volviéndose silenciosos o refugiándose con su grupos de pares y amigos (Mendizábal & Anzures, 1999).

Por otro lado, también en la adolescencia, es frecuente que se inicien las relaciones sexuales, ya que inicia la maduración sexual del cuerpo y el consiguiente despertar sexual, algunos de los padres no están seguros de que sus hijos estén lo suficientemente preparados para iniciar su vida sexual, además de que este tema en particular suele ser complicado para los padres pues es una nueva experiencia de sus hijos, que tiene que ver con algo íntimo y que pueden visualizarlo como algo peligroso como, por ejemplo, enfermedades de transmisión sexual o embarazos no deseados (Toribio, 2014).

Es importante señalar que también los padres se enfrentan a duelos, ya que en esta etapa viven la pérdida de los hijos “niños”, no en un sentido real, sino simbólico. Pierden al hijo pequeño, sobre el cual ejercían su influencia, lo que implica un cambio en la relación (Iglesias, Rosas, & Pimentel, 2007).

El papel de los padres y de la familia es fundamental durante el proceso de desarrollo de los adolescentes, ya que es en este entorno donde se adquieren las normas, valores, derechos, obligaciones y roles; además de preparar a la persona para el papel que desempeñará en el futuro.

2.9 Habilidades sociales en la adolescencia

En niños y adolescentes el tema de las habilidades sociales es de gran importancia, por su implicación a nivel relacional, por su influencia en todos los contextos como el familiar, escolar y social, pero también, por otro lado, con la misma importancia inciden en la autoestima, en la adopción de roles, en la autorregulación del comportamiento, en el rendimiento académico y entre otros aspectos que influyen en la niñez, adolescencia y en la vida adulta (Betina & Contini, 2011).

Tal y como se ha mencionado en el presente capítulo, la adolescencia es un período crítico para el aprendizaje y práctica de habilidades más complejas, en especial las sociales, la interacción que tienen los adolescentes con su grupo de pares tiene implicaciones decisivas, particularmente en la formación de la identidad.

De acuerdo con Garaigordobil (Citado en Betina & Contini, 2011), la interacción el grupo de pares permite al adolescente nutrir su autoconcepto, elaborar ideas y experiencias, discutir ideologías y formas de pensar, desarrollar amistades, enamorarse, y formar las bases de las futuras relaciones entre los adultos.

Por otro lado, si bien la convivencia con el grupo de pares es relevante, tanto para definir preferencias, intereses, así como su identidad y habilidades sociales, existe la posibilidad que los amigos tengan una influencia negativa en los adolescentes, ya que existen grupos que se

orientan más a la convivencia a través de conductas agresivas y/o violentas, por lo que si esto es persistente puede tener un impacto que no resulte positivo para los jóvenes.

Es por eso por lo que las habilidades sociales tienen un lugar sobresaliente en el proceso de desarrollo de los adolescentes, pues son estas habilidades y destrezas que los acompañan a lo largo de este camino de crecimiento, donde aprenden, practican y desarrollan conductas para su beneficio en el presente y en el futuro.

CAPÍTULO 3. HABILIDADES SOCIALES

31. Definición de habilidades sociales

El término de habilidad social ha sido definido por varios autores, los cuáles comparten algunas ideas, sin embargo, ha sido complicado llegar a una conclusión de este concepto, ya que el contexto y el ambiente son factores importantes de los cuales partir, ya que como en capítulos anteriores se ha mencionado, el ambiente, los valores, las creencias, son diferentes en todas las poblaciones, por lo que va a depender del entorno para usar cierta definición de competencia social.

Es relevante tomar en consideración el marco cultural, las características particulares de cada cultura (subcultura), el nivel social, educativo y económico, que junto a diferencias individuales (capacidades cognitivas, afectividad, entre otros) no permiten establecer un único criterio de habilidad social (Betina & Contini, 2011).

De este modo, puede existir una misma situación en la que dos personas actúan completamente diferente, o una misma persona actuar de distinto modo en dos situaciones similares y ser consideradas esas respuestas con el mismo grado de habilidad social. Por lo que para algunos autores puede definirse la conducta socialmente habilidosa en términos de eficacia de su función y no por el origen de la persona (Caballo, 2007).

Existe varias definiciones de habilidad social, las cuales se han desarrollado a lo largo de los años, sin embargo, algunas de ellas se han enfocado en el contenido (expresión de la

conducta) y por otro lado en las consecuencias de la conducta (refuerzo social), como por ejemplo las que se muestran a continuación:

Tower (1995) considera a las habilidades sociales como un constructo indispensable, pues es el material de construcción de la habilidad social.

Hersen y Bellack (1977), refieren que es la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos, sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social.

Wolpe (1977) hace referencia a la expresión adecuada y dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la ansiedad.

Alberti y Emmons (1978) consideran las habilidades sociales como aquellas conductas que permiten a una persona actuar de acuerdo a sus principales intereses, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin dejar de respetar los de los demás.

De acuerdo con Fernández y Carrobles (1981), la habilidad, sea cual sea, se refiere a la “posesión” o “no posesión” de capacidades y aptitudes necesarias para una ejecución particular, por lo que relacionado a las habilidades sociales, se refieren a las actividades relacionadas a conductas sociales en múltiples manifestaciones, por lo que es la capacidad para ejecutar acciones sociales.

Monjas (2002) denomina a las habilidades sociales como conductas o destrezas sociales requeridas para realizar competentemente una tarea de índole interpersonal (hacer amigos o negarse a una petición). El término “habilidad” hace referencia a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos y no un rasgo de personalidad. Por lo tanto, se

entiende como habilidad social a los comportamientos interpersonales que se ponen en juego en la interacción con los otros.

Prette (2005) (citado en Braz, Comodo, Del Prette, Del Prette , & Fontaine, 2013) se refiere a las habilidades sociales como a “la capacidad de los individuos para organizar los pensamientos, sentimientos y acciones, dependiendo de sus objetivos y valores, y que exige la articulación de inmediato y mediada del medio ambiente” (p.78).

Caballo (1986) hace un gran aporte a estas definiciones, ya que propone una definición que incluya el concepto de expresión sin dejar de lado el reforzamiento: “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (p.556).

Isaza & Henao (2011) hacen referencia a varios autores (León, Cantero y Medina 1998; Musitu y Cava, 2001) ya que aluden a una definición importante en este capítulo, que está íntimamente relacionado con las habilidades sociales, la “socialización”, que puede definirse como un proceso interactivo, por el que se transfieren los contenidos culturales, los cuales se incorporan en forma de conductas y creencias a la personalidad de los seres humanos, los niños y adolescentes requieren ser agentes activos para poder afirmar su aprendizaje de la estructura social en la que viven.

3.2 Desarrollo de habilidades sociales

Desde el nacimiento, el ser humano emerge al mundo equipado con una serie de capacidades biológicas que requieren de un ambiente adecuado y próspero para un apropiado crecimiento, así mismo necesita de apoyo para su supervivencia, es decir de contacto humano, de naturaleza tanto física como emocional, lo que se relaciona directamente con la capacidad y la formación de vínculos, por lo que se puede decir que el ser humano desde pequeño es un ser social. En el entorno están presentes los estímulos necesarios e indispensables para promover el crecimiento y sostener la vida anímica.

Los comportamientos sociales se adquieren a lo largo del ciclo vital, por lo que las conductas de los niños y los adolescentes para relacionarse con sus pares, ser amable con personas mayores o reaccionar de diferente manera, dependen en gran parte del proceso de socialización (Betina & Contini, 2011).

Se ha observado que particularmente en la infancia y en la adolescencia, son periodos críticos y privilegiados para el aprendizaje y la práctica de habilidades sociales, ya que se ha constatado la importancia las capacidades del desarrollo infantil y así para el posterior funcionamiento psicológico, académico y social.

El desarrollo de las habilidades sociales están relacionadas con las adquisiciones evolutivas, lo que va progresando y evolucionando durante toda la vida (Betina & Contini, 2011).

Respecto a la adquisición de habilidades sociales, Caballo (2007) enfatiza la importancia del periodo de la niñez, sin embargo, también resalta otros factores importantes en el proceso

de adquisición de habilidades, como en que los niños pueden nacer con un “sesgo temperamental” (los polos extremos serían inhibición y espontaneidad) y así su manifestación conductual se relaciona con un sesgo fisiológico heredado que puede mediar la manera de responder.

Es importante la predisposición biológica para la adquisición de habilidades sociales, sin embargo, también se ha observado que existe una combinación del proceso biológico, de desarrollo y maduración junto con el del aprendizaje para que esto se lleve a cabo (Monjas, 2002; Caballo, 2007).

Conforme más grande es la persona, y más experiencia va adquiriendo a lo largo de su vida en la forma de relacionarse, va aprendiendo diferentes formas de reaccionar y de responder, conoce más contextos sociales y diferentes personas, por lo que su repertorio de habilidades sociales se va ampliando a la par.

Se han propuesto mecanismos a través de los cuales los seres humanos vamos aprendiendo las habilidades sociales a lo largo de nuestra vida, estos son los siguientes:

A) Aprendizaje por experiencia directa

Las conductas y respuestas sociales pueden ser reforzadas o castigadas, lo que genera ya sea que aumenten y se pulan las conductas, o por el contrario que disminuyan o desaparezcan otras. De esta manera la conducta interpersonal está en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno (papá, mamá, hermanos, maestros, amigos, etc.), después de cada comportamiento social (Monjas, 2002; Caballo, 2007).

B) Aprendizaje por observación

En este tipo de aprendizaje, se puede considerar como la explicación más lógica del temprano aprendizaje de la conducta social, ya que los niños aprenden conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos y aprenden su estilo, tanto conductas verbales como no verbales. El factor más crítico es el modelado.

Los modelos que los niños siguen son aquellos que se exponen a lo largo de su desarrollo, entre ellos están los hermanos, primos, vecinos, padres, profesores y adultos. También son muy importantes y de gran impacto los modelos simbólicos, entre ellos están aquellos que aparecen en televisión, radio, revistas y actualmente en redes sociales (Monjas, 2002; Caballo, 2007).

C) Aprendizaje verbal o instruccional

En éste el vehículo para el aprendizaje es la enseñanza directa, es decir a través del lenguaje hablado por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales, es una forma no directa de aprendizaje (Monjas, 2002; Caballo, 2007).

D) Aprendizaje por feedback interpersonal

Feedback interpersonal consiste en tomar en cuenta el punto de vista de otra persona u observador cuando se le comparten observaciones, preocupaciones. El observador explica cómo es el comportamiento de la persona, lo cual ayuda a la corrección de conductas sin necesidad de ensayos. De esta manera el feedback puede entenderse como un reforzamiento social (o su ausencia) el cual se aplica contingentemente por otra persona durante la interacción (Monjas, 2002).

3.3 Tipos de habilidades sociales

Diversos autores se han encargado de hacer clasificaciones de las habilidades sociales más populares y comunes que existen, partiendo de la conceptualización de que la conducta socialmente habilidosa implica que contiene tres componentes importantes: una dimensión conductual (habilidad), una dimensión personal (variables cognitivas) y una dimensión situacional (contexto ambiental) (Caballo, 2007).

De los primeros autores en establecer una clasificación fue Lazarus (1973) (citado en Caballo, 2007) quien refiere que los principales clases de respuesta o dimensiones conductuales que están dentro del conjunto de habilidades sociales son las siguientes:

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

Peñañiel y Serrano (2010) se refieren a “clases” de habilidades sociales de acuerdo al tipo de destreza que se desarrolle, las habilidades las divide en 3 clases:

- Cognitivas: aquellas que intervienen en aspectos psicológicos, se relacionan con “pensar”, por ejemplo:
 - Identificación de necesidades, gustos, preferencias y deseos en uno mismo y en los demás.
 - Discriminación e identificación de conductas socialmente deseables.

- Habilidad para resolver problemas a través del pensamiento alternativo, consecuencial y relacional.
- Autorregulación por autorrefuerzo y autocastigo.
- Identificación de estados de ánimo en uno y en los demás.
- Emocionales: aquellas implicadas en la expresión de diversas emociones, son aquellas relacionadas con “sentir”.
- Instrumentales: se refieren a aquellas habilidades que tienen utilidad, se relacionan con “actuar”, algunos ejemplos son:
 - Conductas verbales: inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas y respuestas, etc.
 - Búsqueda de alternativas a la agresión, negociación de conflictos, rechazo a provocaciones, etc.
 - Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.

Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein, (1980) también proponen una relación de habilidades sociales según su tipología:

I. Habilidades sociales básicas:

- Escuchar.
- Iniciar una conversación.
- Mantener una conversación.
- Formular una pregunta.
- Dar las “gracias”.
- Presentarse.

- Presentar a otras personas.
- Hacer un cumplido.

II. Habilidades sociales avanzadas

- Pedir ayuda.
- Participar.
- Dar instrucciones.
- Seguir instrucciones.
- Disculparse.
- Convencer a los demás.

III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

- Conocer los propios sentimientos.
- Expresar los sentimientos.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Enfrentarse con el enfado de otro.
- Expresar afecto.
- Resolver el miedo.
- Autorrecompensarse.

IV. Habilidades alternativas a la agresión

- Pedir permiso.
- Compartir algo.
- Ayudar a los demás.
- Negociar.
- Empezar el autocontrol.

- Defender los propios derechos.
- Responder a las bromas.
- Evitar los problemas con los demás.
- No entrar en peleas.

V. Habilidad para hacer frente al estrés

- Formular una queja.
- Responder a una queja.
- Demostrar deportividad después de un juego.
- Resolver la vergüenza.
- Arreglárselas cuando le dejan de lado.
- Defender a un amigo.
- Responder a la persuasión.
- Responder al fracaso.
- Enfrentarse a los mensajes contradictorios.
- Responder a una acusación.
- Prepararse para una conversación difícil.
- Hacer frente a las presiones del grupo.

VI. Habilidades de planificación

- Tomar decisiones.
- Discernir sobre la causa de un problema.
- Establecer un objetivo.
- Determinar las propias habilidades.
- Recoger información.

- Resolver los problemas según su importancia.
- Tomar una decisión.
- Concentrarse en una tarea.

Caballo (2007) más recientemente hizo una revisión, en la que expone 12 dimensiones conductuales básicas, algunas de ellas están incluidas en la clasificación anteriormente expuesta, sin embargo, se contemplan otras más:

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos
- Hacer peticiones.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Defender los propios derechos.
- Rechazar peticiones.
- Expresiones opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Afrontar las críticas.

Aunque las habilidades sociales mayormente mencionadas han sido las expuestas anteriormente, actualmente se han propuesto otras que están estrechamente relacionadas con éstas como la independencia, resistencia a las tentaciones, realizar una entrevista laboral, dar reforzamiento a otro durante una conversación, entre otros.

Otro concepto importante en relación a las habilidades sociales, es la asertividad, la cual ha tenido gran controversia en los últimos años tanto por su concepto, como de sus características que comparte con otros constructos. La palabra asertividad proviene del latín *asserere* o *assertum* que significa “afirmar” o “defender” (Robredo, citado en Gaeta & Galvanovskis, 2009). El significado de este término, ha adquirido un significado de afirmación de la personalidad, confianza en sí mismo, autoestima y comunicación eficiente y segura (Rodríguez & Serralde, citado en Gaeta & Galvanovskis, 2009).

Alberti y Emmons (1970) definieron asertividad como aquel comportamiento que fomenta la igualdad en las relaciones humanas, lo que permite actuar a las personas en defensa de sus propios intereses, defenderse sin ansiedad justificada, permite la expresión de sentimientos de manera sincera y agradable y pone en práctica los derechos personales respetando los derechos de los demás (Peñafiel Pedrosa & Serrano García, 2010).

El término asertividad incluye la capacidad de autoafirmarse, lo que implica la expresión directa de necesidades, como aquello que se piensa, se siente y lo que se cree se manera adecuada, sin amenazar, violar o castigar los derechos de los demás (García, Cabanillas, Morán, & Olaz, 2014; Peñafiel & Serrano, 2010).

Para lograr una conducta asertiva se requieren de habilidades y estrategias comunicacionales, el conjunto de comportamientos interpersonales, puede implicar un riesgo social, como llegar a causar molestia a otra persona. Por otro lado, incluso la conducta asertiva no siempre permite el logro de objetivos, ya que su principal función es la expresión de la propia posición (Peñafiel & Serrano, 2010; García, Cabanillas, Morán, & Olaz, 2014).

Sumando al concepto de asertividad, también es necesario enfatizar la influencia de la autoestima, definida por Closera (2016) como una actitud generalizada hacia uno mismo, ya sea positiva o negativa, el sentimiento por el que una persona se dirige hacia sí mismo. Según Zaldívar (citado en León, Rodríguez, Ferrel & Ceballos, 2009) la autoestima es un pilar de la asertividad, que lo considera como la valoración que tenemos de nosotros mismos, relacionándose con la aceptación y el grado de satisfacción de lo que somos, hacemos, pensamos y sentimos.

La autoestima también desempeña una función importante en otro contexto de la vida cotidiana, relacionada con la habilidad de ser consciente de los desafíos de la vida y también de la capacidad de usar las herramientas que posee de forma activa y crear pensamientos y acciones para afrontarlos de manera pacífica, tomar decisiones y buscar la felicidad.

3.4 Importancia de las habilidades sociales en la adolescencia

Las habilidades sociales son conductas que nos acompañan a lo largo de nuestro desarrollo, y en cada etapa de la vida tienen una función específica. En la adolescencia, como se ha referido en el capítulo anterior, se experimentan varios cambios, los cuales se viven rodeado del grupo de pares, de sus padres, hermanos, maestros, y con todas las personas que se relaciona, por lo que hace uso de las habilidades que se poseen. Estas pueden ser o no las adecuadas, por consiguiente, éstas tendrán un impacto en su destreza para comunicarse, relacionarse, convivir y en la adquisición de competencias sociales.

La adquisición y el reforzamiento de habilidades sociales en la adolescencia contribuye significativamente al desarrollo del adecuado funcionamiento interpersonal a corto, mediano y largo plazo, como, por ejemplo, en el futuro de la elección de una carrera profesional, vinculación con una pareja, la formación de una familia, obtención y mantenimiento de un empleo, entre otras situaciones que se experimentan en la vida adulta.

En contraparte, se ha mostrado en investigaciones, que las inadecuadas y carentes habilidades sociales también repercuten de manera negativa en la inhabilidad personal en la vida de los adolescentes, y por tanto en su vida adulta. La incompetencia social se ha relacionado con una variedad de desajustes y dificultades como lo son baja autoestima, rechazo, aislamiento, problemas escolares y emocionales, e incluso delincuencia y consumo de sustancias (Monjas & De la Paz González, 1998; Monjas, 2002).

CAPÍTULO 4. INTERVENCIONES Y PROPUESTAS

4.1 Intervenciones y propuestas previas en prácticas de crianza y en habilidades sociales con adolescentes

Se han llevado a cabo diferentes formas de intervención para concientizar a padres y madres, respecto a cuáles son los estilos de crianza que existen y que se han propuesto teóricamente. Se ha buscado mostrar las características de cada estilo, así como las consecuencias positivas y negativas que repercuten en los hijos al aplicar algún estilo en particular.

En el trabajo con padres y madres que ejercen su parentalidad, se han propuesto modelos, teorías y proyectos que han ayudado a guiar y enseñar a los padres respecto a su forma de criar a los hijos, los cuáles se resumen a continuación.

4.2 Psicoeducación

La psicoeducación es una herramienta que ha sido utilizada en diferentes contextos. Una intervención psicoeducativa (Cruzado, 2013) es un programa donde se emplean un conjunto de técnicas y estrategias basadas en modelos cognitivo-conductual, existencial, social, ecológico entre otros.

Álvarez y Bisquerra (citado en Erausquin, Denegri & Michele, 2014) se refieren a una intervención psicoeducativa como: un proceso que se especializa en ayudar, la cuál tiene varias coincidencias con la orientación, sin embargo, la psicoeducación se propone

implementarla en relación a la enseñanza habitual. Esta es llevada a cabo por un profesional, y su objetivo es implicar a padres, profesionales y comunidades, con un propósito correctivo de prevención y/o desarrollo.

Para llevar a cabo una técnica psicoeducativa se toman en cuenta algunas potencialidades, como lo son aspectos cognitivos, conductuales, afectivos, culturales y sociales, por lo regular los programas psicoeducativos son breves, con objetivos específicos, claros y limitados (Cruzado, 2013).

En los programas psicoeducativos o de psicoeducación, se han utilizados herramientas para llevar a cabo su labor, tales como folletos, artículos, libros, ilustraciones y carteles con la finalidad de difundir la información que le permita a las personas adquirir nociones esenciales de lo que desean conocer.

En el caso de este proyecto, por ejemplo, los programas psicoeducativos respecto a las prácticas de crianza, favorecen la sensibilización a los distintos estilos de crianza que existen y cuáles son las acciones que favorecen el desarrollo óptimo de los hijos.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], respecto a este tema, ha elaborado material psicoeducativo como son libros y guías para padres, los cuales contienen información que los va guiando en el trabajo diario de ser padres, siendo el objetivo de brindar consejos, herramientas y orientación, para así generar condiciones necesarias para que los niños tengan un desarrollo adecuado y saludable.

- ¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad (UNICEF, 2011).
- Guía de paternidad activa para padres (Aguayo & Kimelman ,2014).

- Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos. (UNICEF, 2017).
- Sin violencia se educa mejor (UNICEF, 2010).
- Herramientas para la crianza (UNICEF, s.f.).

4.3 Psicoterapia

La terapia psicológica es el proceso que comprende un conjunto de técnicas, las cuáles aplica un profesional de la psicología clínica hacia un paciente, con el objetivo de mejorar su calidad de vida a través de cambios en su conducta, pensamientos y emociones que le causen algún malestar a la persona (Benito, 2009).

Existe una gran diversidad de modelos teóricos o enfoques con que los terapeutas pueden emplear las diferentes técnicas para llevar a cabo un proceso de psicoterapia, entre los principales enfoques se encuentran: la terapia cognitiva conductual, psicodinámica, sistémica, narrativa y gestalt.

La terapia grupal, por otro lado, es un tratamiento en el que un conjunto de personas, las cuales comparten características, o forman parte de una problemática común, se reúnen en un grupo dirigido por un terapeuta entrenado, en un lugar determinado a una hora determinada de común acuerdo entre terapeuta y pacientes, y el hecho de ser más personas hace que haya posibilidad de compartir experiencias, tener en cuenta otros puntos de vista diferentes al propio, compartir dudas y participar en la búsqueda conjunta de soluciones (López, 2009).

Existen diferentes enfoques para llevar a cabo un trabajo psicoterapéutico grupal, a continuación, se algunos de ellos: Modelo Psicoanalítico, Adleriano, Psicodramático,

Humanista-Existencial, Centrado en la Persona, Gestáltico, Análisis Transaccional, Terapia Conductual/Cognitivo-Conductual y Terapia Racional Emotiva (López, 2009).

Una opción que ha sido utilizada con frecuencia para trabajar con padres y madres de familia, pero también con los hijos, ha sido la psicoterapia por medio del juego.

Otra forma de terapia que ha sido utilizada con frecuencia para trabajar es la Terapia Filial, basada en una forma de terapia familiar, la cual involucra la participación activa de los padres en el proceso y así provocar cambios duraderos en los hijos. Se basa en el poder del juego para fortalecer las relaciones entre padres e hijos, resolver problemas y fomentar un desarrollo psicosocial sano en el futuro (Schaefer, 2012).

Este tipo de terapia es una intervención psicoeducativa, basada en que los problemas surgen cuando los padres no cuentan con los conocimientos o habilidades necesarias para hacer frente a las situaciones que se les presentan. Este enfoque se orienta al proceso, lo que permite que los hijos y sus padres resuelvan sus problemas.

En las sesiones de juego en este tipo de terapia, se propicia que los hijos puedan expresar sentimientos y deseos libremente, ya que se establece un ambiente de empatía y de confianza, de la misma manera para los padres, son tratados con respeto, la sensibilidad y empatía que merecen, lo que contribuye a formar una relación colaborativa (Schaefer, 2012).

De acuerdo con Schaefer (2012) la terapia filial tiene metas específicas, éstas se pueden dividir en 3 áreas:

La primera está relacionada con la ayuda hacia los niños a: reconocer y expresar sentimientos de manera precisa y constructiva, aumentar autoestima, eliminar conductas

inadaptadas, desarrollar habilidades para solucionar problemas, lograr dominio de temores, aumentar la autorregulación, desarrollar conductas prosociales.

La segunda, se enfoca en ayudar a los padres a: establecer expectativas realistas de los hijos, incrementar su conocimiento acerca del desarrollo infantil, mejorar la habilidad para entender sentimientos, pensamientos, percepciones y conductas de los hijos, tomar en cuenta el juego para un desarrollo sano, fortalecer su confianza como padres, desarrollar relaciones filiales más seguras, cercanas, adaptadas y mutuamente satisfactorias con los hijos, mejorar la crianza, enseñanza de la capacidad de establecer y hacer cumplir los límites y disfrutar y jugar en familia.

Por último, la terapia filial tiene como objetivo ayudar a toda la familia a: disfrutarse entre sí, resolver problemas, mejorar la comunicación y la solución interpersonal de problemas, mejorar la convivencia entre sí y en adquirir mayor confianza para actuar de manera más independiente.

En esencia, la terapia filial se dirige al fortalecimiento, de las relaciones entre padres e hijos dentro de la familia, sin embargo, durante el proceso se va mejorando la cooperación en el matrimonio y el funcionamiento psicosocial de la familia.

4.4 Programas de prevención

Existen programas de prevención familiar que son utilizados como una forma de intervención temprana, con el objetivo de tener mayores beneficios que estrategias correctivas posteriores, cuando ya existen problemas de conducta severos (Benavides,

Quesada, Romero & Pichardo, 2016). La prevención primaria busca reducir la incidencia de problemas en las familias, no sólo los que ya tienen una dificultad o que están en riesgo.

Una forma de de modelo de prevención primaria ha sido aquella llamada “Escuela para padres”, el cual es un espacio donde los padres de familia pueden pensar, reflexionar y actuar en relación a sus hijos, todo esto a través del intercambio de información y de experiencias cotidianas, con objetivo que puedan desarrollar habilidades personales necesarias para resolver problemas y satisfacer las necesidades de sus hijos.

Esta es una propuesta que tiene como alcances los siguientes: favorecer la comunicación en el grupo familiar y con el entorno comunitario como es la escuela de los hijos, y así facilitar la creación de redes sociales, promover el conocimiento de las características y necesidades de los hijos, brindar a los padres y madres recursos y habilidades que posibiliten un crecimiento integral de sus hijos y del grupo familiar y promover la participación de todos los miembros de grupo para que tengan un aprendizaje desde la perspectiva de cada rol.

4.5 Estrategias cognitivo-conductuales

Como en otras propuestas anteriormente mencionadas, las estrategias cognitivo-conductuales han sido de gran utilidad para los padres, ya que el objetivo de éstas es ayudar a reconocer y cambiar la forma de actuar y de pensar de los padres que no emplean las prácticas adecuadas de crianza.

Los modelos cognitivo-conductuales combinan modelos de la teoría del aprendizaje social propuesta por Bandura (1977), la cual establece que aprendemos por observación del

comportamiento de otras personas, se aprende ensayando mental y posteriormente imitando las acciones observadas en otros, lo cual sirve de modelo de conductas apropiadas o aceptables. De esta manera, casi todas las conductas humanas se aprenden por modelado.

Por otro lado, también tienen fundamentos del condicionamiento operante de Skinner (1938), el que se focaliza en la intervención de conductas, partiendo de que las conductas son conceptualizadas en la medida que influyen en el medio ambiente y se fortalecen o se debilitan de acuerdo con las consecuencias que tengan.

Estas estrategias, poseen un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado, la cual ha sido utilizada para tratar diferentes problemas.

Se han enseñado las técnicas cognitivo conductual a los padres, para ayudar a cambiar las conductas de sus hijos, para incrementar y mantener conductas deseadas, en éstas se manejan tres aspectos importantes: el refuerzo, el reforzamiento y el reforzador (Ruíz, 2012).

Otras técnicas, son utilizadas para lograr la adquisición de nuevas conductas a través de moldeamiento y encadenamiento. Por otro lado, existen otras técnicas que tienen una función diferente, como para reducir y eliminar conductas, los procedimientos más comunes son: el reforzamiento diferencial incompatible o alternativa, la corrección o extinción del comportamiento meta, la aplicación de advertencias o reprimendas del comportamiento, la aplicación de la pérdida de privilegios el establecimiento de reglas y el castigo.

Se han llevado a cabo talleres como forma de intervención con el objetivo de entrenar a los padres para que desarrollen habilidades y aprendan acerca de los comportamientos que tienen sus hijos y cómo los pueden cambiar, se les brinda los conocimientos y herramientas para que los padres sean quienes acompañen a los hijos en el aprendizaje de nuevas conductas

que son difíciles de adquirir o, por otro lado, para ayudar a los padres a reducir o eliminar conductas de sus hijos que son indeseables.

4.6 Técnicas de terapia Gestalt

Las técnicas de terapia Gestalt, también han sido utilizadas en este contexto, con padres e hijos, de acuerdo con la personalidad y características de los grupos en los que se utilicen (Sassu, 2009).

Un terapeuta Gestalt se basa en aspectos del aquí y el ahora, ya que su objetivo es desarrollar y facultar a las personas para que actúen sobre la información que poseen y que capturen los factores externos y también información interna que es relevante, para lograr así una autorregulación, crear oportunidades de crecimiento, vivenciar experimentos, tomar contacto y tomar conciencia sensorial (Rómulo, 1981; Sassu, 2009).

Existe una variedad de técnicas que se utilizan en terapia gestáltica, cada una se emplea dependiendo de la necesidad de abarcar diferentes elementos de conducta, verbales o no, introspectivas o interpersonales, simbólicas y no simbólicas, por lo que se dividen en 3 grupos: supresivas, expresivas o abreactivas e integrativas.

Técnicas Supresivas

Para entender estas técnicas, se debe saber que para vivenciar se tiene que dejar de hacer otras cosas, dejar la atención de un lado para poder vivir el momento. Las personas deberán ser dejadas con la experiencia de la nada, excepto el lugar en el que se experimentan las vivencias y la propia existencia. La supresión de las evitaciones es conocido como

experiencia de la nada, esta experiencia permite la conexión de la evitación con el contacto, transformando el vacío en un vacío fértil (Sassu, 2009).

Estas técnicas sirven para evitar los intentos de las personas de evadir el aquí y el ahora, se busca que se experimente lo que no se quiere o lo que está oculto, y contactar con la vivencia.

Técnicas expresivas

La base de estas técnicas es que las personas se dan cuenta de ellos mismos a través de sus expresiones, por medio de la exageración de un impulso, por lo que se puede decir que las personas son lo que hacen aunque a veces no son conscientes de lo que hacen. Por lo que, las técnicas expresivas tienen la capacidad de expandir una acción, palabra o idea, con el objetivo que el sujeto logre expresarla de forma completa y libre, para lograr así expresar lo inexpresado, por lo que de esta manera, al darse cuenta la persona, se percate de sí mismo y de las cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida y no percibía (Sassu, 2009).

Técnicas integrativas

Estas técnicas se utilizan para percatarse de lo que estaba disociado o traer al dominio de la acción o algún elemento que la persona tiene en mente, se emplean para poner en contacto las distintas polaridades así como las partes alienadas o dicotómicas de las personas, lo que permite que se incorporen nuevos elementos y que se responsabilice acerca de sus sentimientos (Sassu, 2009).

Algunas de las técnicas populares de este enfoque terapéutico son las siguientes: la silla vacía, psicodrama, role playing, dibujos de grupos, dibujo libre, narración, relajación, meditación, polaridades, entre otras.

4.7 Crianza positiva

Otro tipo de intervención que se ha llevado a cabo, son los talleres de Crianza Positiva o también conocida como Disciplina Positiva, en los cuales los padres acuden para encontrar alternativas para disciplinar a sus hijos, así como para buscar apoyo y ayuda para desarrollar nuevas habilidades de crianza, para lograr una crianza positiva.

La Crianza Positiva tiene su origen en los años 20, se basa en el trabajo de Adler (1920), quien era un psiquiatra austriaco que creía que el comportamiento de los seres humanos se debe a su deseo de mejorar su propia vida y que todos los seres humanos, sean niños o adultos, son merecedores de respeto y de un trato digno e igualitario, sin distinción. Esta teoría se sustenta en el sentido de pertenencia de un individuo al grupo que pertenece y formar parte activa del bienestar (Rojas, Sanabria, & Suárez, 2016).

Al llevar a cabo talleres y juntas acerca de la Crianza Positiva, brindan herramientas que permite al padre y/o cuidador entender la actitud del niño cuando tiene malas conductas, favoreciendo así la comunicación a través del diálogo para explicar y enseñar con el lenguaje claro y sencillo (acorde para su edad) que su actuar no es el adecuado y de esta manera lograr que el niño comprenda lo que es correcto (Rojas et al., 2016).

Según Nelsen (2008), este tipo de crianza, se basa en la comunicación, el amor, el entendimiento y la empatía para disfrutar de las relaciones familiares y, además, brinda herramientas a los padres para entender el comportamiento de sus hijos y reconducirlo con respeto, sin luchas de poder y siempre positiva (Disciplina Positiva España, 2015).

La crianza positiva no incluye ni el control excesivo ni la permisividad, sino que se justifica en el respeto, la colaboración y participación, con la intención de fomentar y enseñar en el niños competencias esenciales para la vida. Este método les permite a los padres brindarle a los hijos actitudes positivas y enseñarles cuáles son las buenas conductas, así como la responsabilidad y habilidades interpersonales (Disciplina Positiva España, 2015).

De acuerdo con Nelsen (2007) existen 5 criterios para llevar a cabo la disciplina positiva, éstos son:

- Es amable y firme al mismo tiempo (respetuoso y motivador).
- Ayuda a los niños a sentirse importantes (conexión).
- Es eficaz a largo plazo.
- Enseña valiosas habilidades para la vida (respeto, habilidad para resolver problemas, participación, colaboración, responsabilidad).
- Ayuda a que los niños desarrollen sus capacidades y sean conscientes de ellas.

Aguilera (2015) refiere que para promover la crianza positiva se requiere que los padres sigan las siguientes pautas para llevar a cabo este método de manera exitosa:

- El amor: mostrarse cariñoso y demostrar que le queremos. El niño debe sentir seguridad por el amor que sienten sus padres hacia él.
- El conocimiento del niño: Conocer sus inquietudes, sus miedos, sus intereses, su temperamento, etc.

- La comunicación: Promover el diálogo, para el niño pueda expresarse y sepa que se le tiene en cuenta. Y que, por tanto, puede contar con sus padres cuando tenga algún problema o alguna inquietud.
- El respeto: Mostrar tolerancia y tratarlo con dignidad.
- Identificar sus emociones: Es importante ponerse en su lugar para entender su punto de vista. No se debe olvidar que son niños y ellos no pueden juzgar sus ideas o actuaciones como los haría adulto.
- Ponerse a su altura física: es importante mostrarse más cercano al niño, buscando el diálogo adoptando la su misma altura. El adulto deberá agacharse para estar al nivel del niño. Esto le dará más confianza y sentirá alivio en una relación más igualitaria cuando tiene algún problema en el que necesita el acercamiento.
- Posibilitar su autonomía: Favorecer la independencia del niño mediante la instauración de responsabilidades en el que se sienta que tiene un deber. Sentirse colaborador y necesario ayudará en su autoestima y en su identidad dentro del núcleo familiar.

En las habilidades sociales de la adolescencia, al igual que en el estudio de las prácticas de crianza se han propuesto y desarrollado gran variedad de programas y tratamientos para aumentar y reforzar estas habilidades que son muy importantes en la adolescencia.

A continuación se explican los siguientes:

4.8 DSA. Programa de Desarrollo Socio - Afectivo

Este programa fue llevado a cabo por De la Cruz y Mazaira (1992), apto para niños de 12 años en adelante y se aplica de manera colectiva.

El objetivo principal del programa es estimular el desarrollo afectivo y social de los niños y adolescentes a través de actividades presentadas en 50 lecciones. A través de estas, se pretende que las personas reconozcan, clasifiquen y acepten sentimientos, se conozcan a sí mismos, aprendan a comunicarse, puedan pertenecer y actuar en un grupo y desarrollen procesos de pensamiento que los ayude a elegir conductas satisfactorias y socialmente constructivas.

4.9 Programa de enseñanza de habilidades de interacción social

Uno de los programas principales es aquel propuesto por Monjas (2002), el cual se titula “Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)”. PEHIS está dirigido a niños y adolescentes, teniendo como objetivo promover las habilidades sociales. Es un programa cognitivo-conductual, de enseñanza activa de comportamientos manifiestos y observables, adaptativos y deseables de interacción social en niños y adolescentes (De Miguel, 2014).

Este programa de intervención, ofrece una perspectiva psicopedagógica global para enseñar directa y sistemáticamente estas habilidades. La intervención ofrece beneficios en dos contextos; en la escuela y en la casa, la enseñanza se lleva a cabo con ayuda de las

personas que están en constante convivencia con el niño y/o adolescente, en este caso, los maestros y padres de familia, está diseñado de esta manera para garantizar el aprendizaje, la generalización y transferencia de las habilidades comportamentales aprendidas y trabajadas.

El propósito principal de este programa, es favorecer el desarrollo y promover relaciones interpersonales favorables tanto con sus pares y los adultos.

El programa abarca treinta habilidades, subdivididos en seis áreas:

Área 1. Habilidades básicas de interacción social

1. Sonreír y reír.
2. Saludar.
3. Presentaciones.
4. Favores.
5. Cortesía y Amabilidad.

Área 2. Habilidades para hacer amigos

6. Alabar y reforzar a los otros.
7. Iniciaciones sociales.
8. Unirse al juego con otros.
9. Ayuda.
10. Cooperar y compartir.

Área 3. Habilidades conversacionales

11. Iniciar conversaciones.
12. Mantener conversaciones.

13. Terminar conversaciones.
14. Unirse a la conversación de otros.
15. Conversaciones de grupo.

Área 4. Habilidades relacionadas con los sentimientos y emociones

16. Expresar autoafirmaciones positivas.
17. Expresar emociones.
18. Recibir emociones.
19. Defender los propios derechos.
20. Defender las opiniones

Área 5. Habilidades para afrontar y resolver problemas interpersonales

21. Identificar problemas interpersonales.
22. Buscar soluciones.
23. Anticipar consecuencias.
24. Elegir una solución.
25. Probar la solución.

Área 6. Habilidades para relacionarse con los adultos

26. Cortesía con el adulto.
27. Refuerzo al adulto.
28. Conversar con el adulto.
29. Solucionar problemas con adultos.
30. Peticiones del adulto.

4.10 Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia

Este programa fue propuesto por Fernández y Ramírez (2002), está dirigido a niños y adolescentes, está planteado para la intervención tutorial

Tiene como objetivo principal la prevención primaria, ya que el fundamento que posee es que, mientras más prevención primaria se lleve a cabo, será menor la intervención que se tendrá que hacer en el futuro. Este programa no sólo se enfoca en un grupo, a un alumno, o a alumnos problemáticos, al contrario, está dirigido a todo el grupo (Fernández y Ramírez, 2002).

Trata de promover un modelo de convivencia cooperativo, en vez de imponer normas o reglas de disciplina, a la vez que sean aprovechadas las características de personalidad para beneficiar al grupo, de manera que los alumnos más pacíficos y partidarios de ayudar, podrán congeniar con los alumnos más conflictivos y a la vez modelar conductas de manera natural y constructiva (Fernández & Ramírez, 2002).

En este programa es importante la utilización de la negociación, como un intercambio de comunicación, es utilizado como elemento esencial de la interacción social, fundamental para una adecuada comprensión de las relaciones interpersonales e intergrupales (Fernández y Ramírez, 2002).

El programa está compuesto de tres bloques:

1. Conocerse a sí mismo y a los otros.
2. Comunicación. Aprender a afrontar situaciones sociales.

3. Resolución de conflictos y toma de decisiones.

4.11 Intervención con adolescentes: un programa para fomentar el desarrollo socioemocional y prevenir la violencia

Es un programa de intervención que tiene como objetivo fomentar el desarrollo socioemocional, la conducta prosocial e inhibir la conducta violenta en adolescentes de 12 a 14 años (Garaigordobil, 2012).

Este programa está conformado por 60 actividades distribuidas en siete módulos, cada uno de ellos incluye de 8 a 10 actividades. Las actividades del programa tienen como finalidad promover el desarrollo del grupo, identificar y analizar creencias-percepciones-prejuicios y reflexionar sobre los derechos humanos.

Los módulos que lo componen son los siguientes:

1. Autoconocimiento-autoconcepto.
2. Comunicación intragrupo.
3. Expresión y comprensión de sentimientos.
4. Relaciones de ayuda-cooperación.
5. Percepciones-estereotipos.
6. Discriminación-etnocentrismo.
7. Resolución de conflictos.

Este programa utiliza varias técnicas de dinámica de grupos para el desarrollo de éste, entre ellas están: juegos de comunicación, cooperación, dramatización, dibujo, pequeños

grupos de discusión, torbellino de ideas, frases incompletas, estudio de casos, rol-playing, entre otras. También ocupa otras como técnicas de estimulación y regulación de la discusión o debate como, por ejemplo: discusión guiada, el micrófono, etc. (Garaigordobil, Intervención con adolescentes: Una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta., 2012).

4.12 Programa PEHIA. Enseñanza de Habilidades Interpersonales para Adolescentes

El programa PEHIA elaborado por Inglés (2003) está diseñado para que lo puedan aplicar profesores, psicólogos, psicopedagogos, trabajadores sociales y educadores en adolescentes de 12 a 18 años. Está dirigido tanto a adolescentes sin problemas aparentes como a aquellos que se encuentran en situación de riesgo social (alumnos de programas de garantía social, internos en centros de menores, etc.), con problemas internalizantes (aislamiento y retraimiento social, timidez, baja autoestima, etc.) o con problemas externalizantes (agresividad, hostilidad, etc.).

El programa PEHIA tiene como objetivo principal potenciar las relaciones interpersonales durante la adolescencia, prevenir problemas de adaptación y eliminar o reducir las posibles dificultades que se puedan desarrollar en este contexto.

Este programa está compuesto por 8 sesiones minuciosamente estructuradas y detalladas, en éstas enseña a los adolescentes las habilidades necesarias para establecer relaciones satisfactorias con las personas que los rodean, éstas son las siguientes:

- Adquirir y mejorar la capacidad de expresar molestia, desagrado, disgusto.

- Saber decir no.
- Conocer los derechos personales y saber defenderlos.
- Aprender o mejorar las habilidades para presentarse y pedir una cita, hacer y aceptar cumplidos, e iniciar, mantener y terminar conversaciones.
- Saber llegar a acuerdos con los padres sobre problemas cotidianos.

Con base a las intervenciones y trabajos anteriormente mencionadas, en el presente proyecto, se plantea una propuesta de intervención para el beneficio de padres y madres de adolescentes para mejorar y reforzar las prácticas de crianza que llevan a cabo con sus hijos adolescentes, así como una propuesta para que los adolescentes puedan aprender, practicar y fortalecer sus habilidades sociales. Para que, de esta manera, una vez mejorando los estilos de crianza que emplean los padres, también los hijos adolescentes tengan la capacidad de acrecentar y reforzar sus habilidades sociales con el medio que los rodea y con ellos mismos.

La propuesta de ambos talleres se basa en las investigaciones que diferentes autores han realizado, así como las técnicas y procedimientos que se han empleado hasta ahora y que han tenido resultados efectivos.

CAPÍTULO 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

5.1 Justificación

En las etapas de crecimiento, especialmente en la niñez y la adolescencia la crianza de los padres es un factor muy importante para el desarrollo, pues es con ellos con quiénes los niños/as y adolescentes descubren, aprenden y refuerzan sus habilidades.

En la adolescencia, en especial, es una fase en la que los seres humanos experimentan un torbellino de cambios, tanto físicos como emocionales. Para hacer frente a este proceso, es necesario que desarrollen capacidades y habilidades, pero también, por otro lado, es indispensable una crianza de calidad brindada por los padres, la cual está asociada al desarrollo del comportamiento prosocial y de habilidades sociales.

Por lo que, es de gran importancia que los estilos de crianza empleados por los padres sean adecuados y funcionales para contribuir al desarrollo de sus hijos.

De esta manera, el presente trabajo expone una propuesta de taller para padres y sus hijos adolescentes, el cual proporciona material psicoeducativo y, junto con diferentes dinámicas, busca desarrollar estrategias con el fin de que ambos grupos aprendan y desarrollen habilidades.

5.2 Objetivo general

Diseñar una propuesta de intervención a través de talleres paralelos dirigidos a padres de familia y a sus hijos adolescentes, con la finalidad de que aprendan, se favorezcan y practiquen competencias y estrategias, cuyo objetivo sea mejorar las prácticas de crianza y las habilidades sociales, con base en un enfoque reflexivo y práctico vivencial.

5.3 Objetivos específicos

- Desarrollar un taller dirigido a padres de familia para proporcionar información, técnicas y estrategias para mejorar las prácticas de crianza y en el marco del trabajo grupal mejorar las habilidades de crianza e impactar de manera paralela en el desarrollo socioemocional en sus hijos/as.
- Diseñar materiales que sean de utilidad para la comprensión de la información sobre prácticas de crianza.
- Facilitar que los padres de familia reconozcan la importancia y la influencia que tienen sus prácticas de crianza en el desarrollo socioemocional de sus hijos/as.
- Planear dinámicas y actividades que les permita a los adolescentes autoconocerse y reforzar sus habilidades sociales.

5.4 Población

Los talleres están dirigidos para dos grupos: el “taller de habilidades sociales” constituido por 10 adolescentes de entre 12-15 años. El “taller de prácticas de crianza” conformado por los papás y mamás de los adolescentes antes mencionados.

Para la aplicación de los talleres, se requiere la participación de dos facilitadores, uno para cada taller.

5.5 Ámbitos de aplicación

La presente propuesta está planteada para que se lleve a cabo en el Centro de Servicios Psicológicos “Dr. Guillermo Dávila”, donde se hace uso de la Cámara de Gesell para la aplicación, ya que el espacio es lo suficientemente amplio para los participantes contemplando que cuenta con sillas y pizarrón.

A pesar de que la presente está diseñada para un ámbito clínico, es posible replicarlo en otros ambientes, por ejemplo, en secundarias públicas o privadas.

5.6 Procedimiento

1. En la etapa inicial, para la estructuración de la propuesta de intervención, se llevó a cabo una exhaustiva investigación respecto a los temas presentes en este trabajo, los cuales fueron fundamentales para la realización de las sesiones de ambos talleres: “Estilos de Crianza” y “Habilidades Sociales”.
2. Posterior a la investigación documental, se seleccionó la información que se consideró fundamental para la elaboración y fundamentación del proyecto.
3. Consecutivo a este paso, se realizó una minuciosa búsqueda de aquellas propuestas de talleres e intervenciones semejantes entre sí, para entonces elegir los aspectos más importantes y comunes sobre los temas vistos en este trabajo: crianza y habilidades sociales.
4. Una vez reunidas todas las referencias, se prosiguió a la realización de la propuesta de talleres paralelos, en la que se desarrollaron las cartas descriptivas, donde se incluyen el tiempo, el objetivo, la descripción de actividades y técnicas, así como los materiales necesarios para poder llevar a cabo las intervenciones.
5. Por último, teniendo en consideración todas las actividades incluidas en los talleres, así como el material necesario para llevarlas a cabo, se elaboraron todos los recursos gráficos, tales como folletos, presentaciones en *Poder Point*, infografías, etc.

5.7 Resultados

A partir de la investigación realizada en este trabajo y en la búsqueda de intervenciones y propuestas, en el presente proyecto, se plantea una propuesta de intervención para el beneficio de padres y madres de adolescentes para mejorar y reforzar las prácticas de crianza que llevan a cabo con sus hijos adolescentes, así como una propuesta para que los adolescentes puedan aprender, practicar y fortalecer sus habilidades sociales. Para que, de esta manera, una vez mejorando los estilos de crianza que emplean los padres de familia, también los hijos adolescentes tengan la capacidad de acrecentar y reforzar sus habilidades sociales con el medio que los rodea y con ellos mismos.

La propuesta de intervención incluye el diseño de dos talleres, los cuales, están basados en las investigaciones que diferentes autores han realizado, así como las técnicas y procedimientos de diferentes enfoques teóricos.

El enfoque utilizado para realizar las sesiones de cada taller se justifica desde un modelo integrativo, específicamente en un nivel de integración ecléctico técnico pragmático, ya que se seleccionaron técnicas tomando como criterio esencial el nivel de eficacia que han demostrado, se incorporaron paradigmas biológico, ambiental/conductual, cognitivo, afectivo y sistémico (Fernández & Opazo, 2004).

Un enfoque como éste, recoge técnicas de otros enfoques teóricos, las cuales han demostrado su eficacia, potencia y que avengan a la solución específica de diferentes problemas (Opazo, 2001).

La presente propuesta de intervención incluye dos talleres, los cuales están sugeridos para llevarse a cabo en 9 sesiones, con duración de 1 hora y 40 minutos cada una, se plantea aplicar

una sesión por semana, ambos talleres cuentan con el mismo número de sesiones, éstas requieren un facilitador por taller, para que de esta manera sean aplicados paralelamente.

Para el desarrollo de esta propuesta de talleres, se tomó en consideración; las temáticas esenciales para un impacto positivo en las prácticas de crianza de los padres y las habilidades sociales en adolescentes, también el tiempo necesario para el desarrollo de las actividades, en las que los integrantes de los talleres practiquen competencias y estrategias, que favorezcan sus prácticas y habilidades.

En estos talleres se propone el uso de herramientas, técnicas y procedimientos creativos y novedosos de diferentes modelos que anteriormente se han mencionado en este trabajo, que son congruentes con los objetivos de esta propuesta, a continuación, en la Tabla 4 se muestran los temas que son abordados en cada sesión, así como la relación que poseen ambos talleres entre sí.

Tabla 4.

Descripción de temas por sesión del taller de habilidades sociales en adolescentes y taller de estilos de crianza

Temas de taller de habilidades sociales en adolescentes	Temas de taller de estilos de crianza
Sesión 1. ¿Qué es identidad? Y su importancia en la adolescencia	Sesión 1. ¿Qué es la adolescencia?
Sesión 2. Autoestima	Sesión 2. Autoestima
Sesión 3. Emociones y habilidades sociales	Sesión 3. Emociones
Sesión 4.	Sesión 4.

Regulación emocional y resolución de conflictos	Identificación y regulación emocional.
Sesión 5. Importancia de la empatía.	Sesión 5. Impacto de las prácticas de crianza en las habilidades sociales.
Sesión 6. Tipos de comunicación, asertividad.	Sesión 6. Tipos de comunicación, asertividad.
Sesión 7. Importancias de la asertividad, promoción de habilidades sociales.	Sesión 7. Clasificación de los estilos de crianza y sus características.
Sesión 8. Toma de decisiones.	Sesión 8. Habilidades sociales necesarias para el desarrollo óptimo de un adolescente.
Sesión 9. Recapitulación de las temáticas abordadas en el taller.	Sesión 9. Recapitulación de las temáticas abordadas en el taller.

Nota. Elaboración propia de los temas propuestos para los talleres.

CONCLUSIONES

Como se ha descrito a lo largo de este trabajo la familia, en especial los padres, son las personas más significativas en la vida de los niños y adolescentes, con mayor influencia para aprender a llevar a cabo sus primeras interacciones sociales.

Por estas razones, los diferentes estilos de crianza que existen tienen un impacto y consecuencias tanto negativas como positivas en los hijos, dependiendo de cuál sea el caso.

Es por esta estrecha relación que existe, en la manera en que los padres se relacionan con sus hijos y el efecto que esto produce, que se realizó esta tesis, una propuesta de dos talleres paralelos, dirigido a padres y a sus hijos adolescentes, ya que es importante que los papás y las mamás conozcan vías de comunicación y estilos de crianza que les permitan tener una relación de empatía y comprensión con sus hijos, para que de esta manera la crianza tenga un impacto positivo en el desarrollo de los adolescentes. Por otra parte, también es necesario que los adolescentes refuercen y/o aprendan habilidades que les permitan desarrollarse en armonía con los otros y con ellos mismos, por lo que es indispensable que conozcan sus capacidades, formas de ser y pensar particulares, de modo que, en el taller dirigido a este grupo, además de abarcar las habilidades sociales; cuáles son y cómo se emplean, también se incluyó temas como “autoestima” e “identidad”.

Con la propuesta llevada a cabo, se espera que los dos grupos a los que está dirigido obtengan información, herramientas y técnicas que les permitan mejorar sus prácticas de crianza y habilidades sociales, pues ambos temas están íntimamente relacionados, ya que como se ha visto, la familia influye en la promoción de conductas prosociales y regulación emocional. De esta manera, al ofrecer estos talleres, el objetivo es que más papás y mamás

puedan lograr un mejor desarrollo de habilidades, competencias parentales, habilidades emocionales y conductas que favorezcan el desarrollo de habilidades y competencias sociales en sus hijos, y en cuanto a los adolescentes se busca que aprendan, refuercen y practiquen sus habilidades sociales, lo que les permitirá mejorar su desempeño social, escolar y personal.

El desarrollo de proyectos, como el presente trabajo, se considera que son importantes y enriquecedores, ya que no sólo pueden ser empleados para intervenir directamente en las problemáticas causadas por inadecuadas prácticas de crianza y habilidades sociales, sino que también pueden ser utilizadas a manera de prevención en la salud mental de los papás, las mamás y los adolescentes, brindar este tipo de orientación y apoyo, dará pauta a la sensibilización sobre la responsabilidad que tienen los cuidadores sobre el desarrollo, las habilidades y las emociones de sus hijos, lo que resultará en una mejor calidad de vida y en la prevención de problemas de comportamiento y psicopatología en la adolescencia.

Es beneficioso emprender este tipo de propuestas de intervención dirigidas tanto a padres de familia como sus hijos, dado que proporcionan espacios para que ambas partes aprendan a comunicarse, y descubran las necesidades del otro, esto a través de la comprensión y el conocimiento, debido a que la manera en que la familia se comunica e interacciona, determina en gran medida como los hijos se relacionan con las personas que los rodean en su entorno.

Por otro lado, en tanto a las limitaciones que se pueden encontrar en esta propuesta, está el tiempo que se requiere para realizarlo, ya que se necesita que tanto los papás, las mamás y los hijos adolescentes asistan y sean constantes en cada sesión, la cual tiene una duración de 1 hora con 40 minutos una vez entre semana durante 9 semanas. Esto es un factor relevante, ya que para que todos los participantes obtengan la misma información y se cumpla el

objetivo del proyecto, se requiere de su asistencia, sin embargo, es probable que sea complicado que tanto los papás las mamás asistan con regularidad, debido al horario en el que se llevará a cabo y la duración.

En relación con la idea anterior, es que existe la posibilidad que no puedan asistir ambos padres al taller, ya que es común que alguno de los dos trabaje, o que ambos lo hagan, por lo que hay otras figuras responsables del cuidado y atención de los hijos, como por ejemplo los abuelos/as, en estos casos se podría invitar a aquellas personas cercanas de los adolescentes para transmitir el contenido del taller y que ellos en el futuro puedan compartirlo con los papás y las mamás.

Respecto a la aplicación, cabe resaltar que se requiere de la participación de dos personas para que lleven a cabo la aplicación de los talleres ya que, como es una propuesta de dos talleres paralelos, la atención y el acompañamiento de los facilitadores en cada una de las actividades es fundamental para que los participantes aprovechen al máximo la información y todos los recursos que se proporcionan en este proyecto.

Por otro lado, se sugieren otros ámbitos de aplicación en los que sería beneficioso para más personas vivenciar los talleres planteados en esta propuesta, por ejemplo, en escuelas secundarias tanto privadas como públicas, sería enriquecedor aplicarlos en otros ámbitos que no sea clínico como está planteado en este proyecto.

Por último, quiero compartir acerca de mi experiencia en la especialidad de “Intervención Clínica en Niños y Adolescentes”, la cual influyó de manera exponencial en la realización de mi proyecto, ya que haber tenido la oportunidad de estudiar este posgrado, amplió mis conocimientos acerca de las características y problemáticas que se presentan en esta etapa de

la adolescencia, pero también pude profundizar en los diferentes enfoques que se han propuesto para brindar una solución a las diferentes situaciones que se presentan en esta población hoy en día. De esta manera, también enriquecí y fortalecí mis habilidades en la práctica de la intervención clínica con los niños y adolescentes, ya que al poder brindar atención psicológica directamente a los pacientes (niños y adolescentes), junto con la escucha y atención a sus familiares y/o personas que están al tanto de su cuidado, obtuve una perspectiva amplia de todos los factores que están implicados para una crianza adecuada y los efectos que ésta tiene en los hijos, como son el desarrollo de las habilidades y otras posibilidades para su bienestar integral.

Las vivencias en la especialidad fueron mi inspiración para realizar este trabajo de investigación, y gracias a las bases que me proporcionaron mis profesores y su experiencia pude enriquecerlo aún más, deseo en el futuro aplicar este proyecto y ver el impacto que puede alcanzar esta propuesta de intervención.

CARTAS DESCRIPTIVAS TALLER DE “HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES”

Población: Adolescentes

SESIÓN 1

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Tener el primer encuentro con los participantes y que todos puedan conocerse, generar un ambiente de confianza y adentrarnos en la primera temática del taller *Identidad*.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos Encuadre, presentación del taller y de las facilitadoras	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la presentación de las facilitadoras del taller. Establecer el encuadre del taller (horario, duración), conocer a los participantes. 	<p>La Terapeuta se presentará con los adolescentes, (nombre, cómo pueden llamarla, su formación académica), posteriormente se les dará el encuadre del taller a los participantes mencionando los siguientes datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Duración 1hr 40 minutos cada sesión durante 9 sesiones. -Tarjeta de citas, mencionar que deben traerla al taller cada sesión. -No pueden faltar más de una vez (enfaticar en la importancia de asistir para llevar un seguimiento de las actividades realizadas), en caso de que no puedan asistir al taller comunicarse con anticipación al centro de servicios psicológicos. <p>Por último, se le entregará a cada adolescente un gafete con un seguro, para que puedan escribir su nombre y/o la forma en que les gusta que los llamen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafetes ★ Seguros ★ Plumones
25 minutos Autopresentación con balón	<ul style="list-style-type: none"> Generar un ambiente cálido y de confianza, donde los adolescentes puedan expresar expectativas del taller 	<p>Se realizará una autopresentación a través de un balón. Todos los participantes se colocarán en un círculo, y cada uno aventará el balón a cada participante. Cada uno tendrá que responder las siguientes preguntas que estarán escritas en el pizarrón</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Plumones de pizarrón ★ Pelota ★ Pizarrón ★ Borrador

	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a todos los participantes. 	<p>¿Quién soy? ¿Cuántos años tengo? ¿Color favorito? ¿Animal favorito? ¿Cuáles son mis pasatiempos? ¿qué sé hacer? ¿algo que no sé y me gustaría aprender? ¿qué espero al venir a este taller?</p> <p>Al finalizar, se pedirá algunas participaciones, para que los adolescentes expresen su opinión de la actividad.</p>	
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer las reglas del taller. 	<p>Esta actividad se realizará con ayuda de los participantes, se les pedirá que propongan las reglas que serán necesarias para una convivencia adecuada y armoniosa durante el taller.</p> <p>Conforme los participantes propongan reglas se irán anotando en un papel bond para que éste, siempre esté pegado en la pared, cada sesión.</p> <p>Si faltan reglas que la terapeuta considere necesarias las puede agregar.</p> <p>Tomar en cuenta: respeto, tolerancia, confidencialidad, cuidado del mobiliario, limpieza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Papel bond ★ Cinta adhesiva
20 minutos Juego Identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Llevar a cabo la introducción de lo que es identidad a través de un juego 	<p>La facilitadora colocará en la espalda de cada uno de los adolescentes una hoja de papel en el escribirá nombre de una persona famosa o personaje ficticio.</p> <p>No se le permitirá al participante ver el nombre escrito en su espalda. Se les dará la instrucción a los adolescentes que deben mezclarse unos con otros, y hacer preguntas para descubrir su "identidad oculta". Sólo se puede hacer una pregunta a la otra persona; no se puede hacer dos preguntas seguidas a la misma persona, y todas las preguntas deben contestarse con "sí" o "no".</p> <p>Después que los jóvenes hayan descubierto sus identidades, todos tomarán su asiento y se les plantearán las siguientes preguntas: ¿Cómo te sentías al no saber tu identidad? ¿Fue difícil descubrir el nombre que tenían en la espalda? ¿por qué sí o porque no? ¿En qué se asemeja esta actividad a la vida real, cuando tratan de desarrollar su propia identidad?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas con nombre de personaje ficticio ★ Cinta adhesiva

		*se dará tiempo para que descubran su identidad falsa, si no logran descubrirla se les permitirá ver su identidad	
15 minutos Explicación de Identidad	<ul style="list-style-type: none"> • Esclarecer lo que es identidad y por qué es tan importante en la adolescencia. 	Se les entregará una infografía tamaño carta a cada uno de los participantes, la cual contendrá de manera resumida y clara lo que es la identidad, la facilitadora les explicará la infografía, pueden ayudarla a leer los participantes.	★ Infografía identidad
5 minutos Cierre de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Cerrar la sesión 	Se les anunciará a los participantes que la sesión concluyó y se pedirá la participación de 3 personas, con las siguientes preguntas ¿les gusto venir hoy al taller? ¿Qué les gusto más de lo que hicimos hoy?, ¿aprendieron algo nuevo? Pedir a los participantes antes de que se vayan su gafete para usarlo la próxima sesión	★ Gafete

En cada sesión llevar siempre el rotafolio donde estarán escritas las reglas de convivencia escritas en la primera sesión

SESIÓN 2

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Aprender acerca de la autoestima, y la importancia que tiene en nuestro desarrollo, también se busca favorecer el reconocimiento de las cualidades y aptitudes que cada uno posee.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos Recapitulación de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Antes de iniciar la sesión se les pedirá que se coloquen se nuevo los gafetes con su nombre.</p> <p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados? Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafetes ★ Seguros ★ Plumones
35 minutos Paseo por el bosque	<ul style="list-style-type: none"> Favorecer el conocimiento propio de cada uno. Incrementar la confianza del grupo 	<p>La facilitadora le entregará a cada participante una hoja opalina y algunos otros materiales como colores y plumones, les pedirá que dibujen un árbol del tipo que cada uno desee, éste debe tener raíces, ramas, hojas y frutos. En las raíces escribirán las cualidades positivas que cada uno cree tener, en las ramas, las cosas positivas que hacen y en los frutos, los éxitos o triunfos.</p> <p>Se pondrá música clásica o de relajación de fondo mientras los adolescentes dibujan.</p> <p>Cuando todos hayan acabado su dibujo, deben poner su nombre en la parte de atrás de su hoja.</p> <p>Se pondrán los dibujos de los árboles en el centro y se repartirán de manera aleatoria, de manera que cada participante tenga un árbol que no sea el suyo. Se le pedirá a cada adolescente que hablen del árbol que les tocó presentar, y que se refieran a él en 1era persona, por ejemplo “él es Andrés... sus cualidades son...”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas opalinas ★ Colores ★ Plumones ★ Música

		<p>Una vez que todos hayan terminado de presentar los árboles, se les pedirá que cada uno agregue con lápiz a las ramas del dibujo de su compañero una cualidad y le devuelva su dibujo.</p> <p>Al finalizar la actividad se plantearán las siguientes preguntas</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Les gustó el juego? - ¿Cómo se sintieron durante el paseo en el bosque? - ¿Cómo se sintieron cuando un compañero del grupo dijo sus cualidades en voz alta? - ¿Qué árbol, además del suyo les gustó? - ¿Qué compañero ha dibujado un árbol parecido al suyo? - ¿Cómo se sienten después de esta actividad? <p>La facilitadora escuchará las respuestas de todos los participantes y dará una retroalimentación de la importancia identificar nuestras cualidades positivas.</p>	
15 minutos Autoestima	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema de autoestima. 	<p>Se dará una breve explicación de lo que es autoestima, así como algunos de sus componentes, esto hará referencia a la actividad anteriormente realizada.</p> <p>Se hará a través de una infografía, al finalizar de explicar la infografía, la facilitadora, pedirá algunas opiniones y participaciones a través de las siguientes preguntas ¿habían escuchado antes el tema de autoestima? ¿les sirve conocer de él?</p>	★ Infografía de autoestima
30 minutos Cuento manchita	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes conozcan los cuentos de sabiduría. • Relacionar el tema de autoestima con el cuento de “manchita”. 	<p>Se explicará la importancia del cuento que se leerá, “No se trata de historias como Blanca Nieves o Cenicienta, este cuento es un cuento de sabiduría, son llamados así ya que son una síntesis metafórica de la historia de vida de personas adultas que han querido transmitirlos en forma de cuento, este cuento tiene mensajes especiales para ustedes, vamos a comenzar, espero que les guste”.</p> <p>Se pedirá a los participantes que coloquen sus asientos de manera que formen una media luna, con el objetivo que todos puedan ver</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Cuento manchita ★ Hojas blancas ★ Colores ★ Plumones

	<ul style="list-style-type: none"> • Resaltar las habilidades y cualidades positivas que cada uno posee. 	<p>y escuchar el cuento, se leerá ya que todos estén en disposición de escuchar.</p> <p>Una vez que se haya leído el cuento se les pedirá a los adolescentes que cierren los ojos y qué piensen ¿cuál fue el momento más significativo para ellos en la historia? Ya sea positivo o negativo, después de un par de minutos se les pedirá que abran los ojos, se les hará entrega de una hoja blanca y algunos materiales para que hagan un dibujo de ese momento y que escriban una frase en la parte trasera de su hoja que esté relacionada con el tema de autoestima y manchita.</p> <p>Cuando todos hayan acabado sus dibujos cada uno lo enseñará frente a los demás y leerá la frase que escribió.</p> <p>La terapeuta escuchará atentamente todo que los participantes digan de su dibujo para devolverles posteriormente una retroalimentación relacionada con el tema de autoestima.</p>	
<p>5 minutos Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión. • Explorar lo que aprendieron y sintieron los participantes en la sesión 	<p>Por último, para finalizar la actividad, se preguntará</p> <p>¿cómo se sintieron con el taller?</p> <p>¿Qué aprendieron?</p> <p>¿Cuál fue el momento que más les gustó hoy del taller? ¿Por qué?</p>	

SESIÓN 3

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los adolescentes conozcan las emociones que experimentan y favorecer el reconocimiento de éstas. Promover habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos Recapitulación de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Antes de iniciar la sesión se les pedirá que se coloquen se nuevo los gafetes con su nombre.</p> <p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafetes ★ Seguros
10 minutos Introducción de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> Promover que los adolescentes se desenvuelvan en el taller con mayor confianza. Explorar las emociones que conocen. Reflexionar cómo se presentan las emociones en su vida 	<p>Se hará uso del pizarrón y plumones. En medio del pizarrón se escribirá con letras en mayúsculas “EMOCIONES”.</p> <p>Se le pedirá a cada uno de los participantes que pase al pizarrón a escribir una emoción que se le venga a la mente o que conozcan. La terapeuta puede ayudar a los adolescentes si no saben el nombre de alguna.</p> <p>Cuando todos hayan pasado frente al pizarrón, se preguntará al azar las siguientes preguntas ¿Alguna vez han sentido alguna de esas emociones? ¿Alguna de ellas ha permanecido más tiempo en comparación de otras? ¿Alguna de esas emociones se ha presentado exacerbado? Estas preguntas serán planteadas con el objetivo que reflexionen acerca de alguna de las emociones que tengan en mente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones para pizarrón
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Ayudar a los adolescentes a que conozcan sus 	<p>Retomando la actividad anterior, la facilitadora hará referencia a las emociones y explicará la siguiente actividad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Libro EMOCIONARIO

	<p>emociones a través de un cuento (EMOCIONARIO).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descubrir, identificar y diferenciar emociones. 	<p>“Se leerá un cuento, pero éste será especial, ya que se necesitará de la participación de todos para que el cuento lo puedan escuchar y comprender todos. El cuento que se leerá se llama “EMOCIONARIO” y éste como su nombre lo dice, nos cuenta acerca de las emociones, sus características y los más especial de cada una de ellas.”</p> <p>Para la actividad se pedirá que coloquen las sillas de manera que formen un círculo, se pedirá un voluntario para que inicie la lectura del cuento, el primero en leer leerá la primera emoción, posteriormente cederá el libro al compañero que se encuentre a lado y éste leerá la siguiente emoción, así sucesivamente hasta que se acabe el cuento.</p> <p>Al finalizar el cuento se harán las siguientes preguntas al azar ¿Les gusto el cuento? ¿Qué fue lo que más les gusto? ¿Hay algo que no les haya gusto? ¿Alguien tiene duda sobre alguna emoción?</p>	
40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre el mundo de las emociones. • Identificar y reflexionar sobre las emociones. • Expresión de emociones. • Escuchar activamente a los demás miembros del grupo. 	<p>Después de haber hecho la lectura del cuento, se repartirán hojas blancas a cada uno de los participantes, la facilitadora también participara en la actividad. Se colocarán en el centro de la mesa: colores, plumones, tijeras y pegamento.</p> <p>Posteriormente se les dará la siguiente instrucción “Ahora que todos hemos escuchado, y conocido a las emociones que existen y que experimentamos los seres humanos, ustedes tendrán que dibujar una emoción que hayan experimentado, pueden dibujarla como ustedes quieran, con el color y forma que deseen, traten de dibujarla cómo la imaginan en su cabeza, o cómo la sienten al experimentarla (sensaciones, colores, olores, etc.), para ello tienen en el centro de la mesa materiales para elaborarlo.”</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas blancas ★ Colores ★ Plumones ★ Pegamento ★ Tijeras

		<p>Para realizar el dibujo se utilizará de tiempo máximo 20 minutos, se irá anunciando cuando quede poco tiempo para terminar.</p> <p>Ya que hayan acabado su dibujo, se les pedirá que en la parte posterior de su dibujo anoten las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ ¿Qué forma tendría emoción de dibujaste? ▫ ¿Qué efectos tiene en ti esa emoción? Se le pueden dar ejemplos al adolescente para describir (hace que de vueltas mi cabeza, me eriza la piel, hace que me duela la cabeza, etc.). ▫ ¿Hay otra emoción que acompaña a la emoción que dibuje cuando ésta se presenta? ¿Cuál? ▫ ¿En qué momentos aparece esta emoción? ▫ ¿Qué función tiene esta emoción en mi vida? ▫ ¿En qué me ha ayudado esta emoción? ▫ ¿En que no me ha ayudado esta emoción? <p>Ya que hayan escrito las preguntas se les dará unos minutos para pensar y reflexionar sobre lo que se les planteó. Posteriormente, retomando las posiciones como en la actividad anterior (sillas formando un círculo), se comenzará a platicar acerca de las preguntas, la facilitadora, puede comenzar con su dibujo y respondiendo las preguntas planteadas, de esta manera se puede ejemplificar a los adolescentes como otra persona respondió las preguntas, se continuará esta dinámica</p>	
<p>5 minutos Cierre de la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Cierre de la sesión. ● Explorar lo que aprendieron, los momentos 	<p>Para finalizar la sesión, todos se pondrán de pie y se dirá la siguiente instrucción “Hoy nos despediremos de una manera diferente, cada uno dirá una palabra para despedirse, tienen que poner atención en la que dice cada uno, ya que no podrá repetirse”. Se utilizará una pelota “antiestrés” la cual se</p>	<p>★ Pelota antiestrés</p>

	significativos y las sensaciones de los participantes en la sesión.	aventarán entre cada participante incluyendo a la facilitadora y contestarán la siguiente ¿Con qué emoción me voy hoy después de la sesión?	
--	---	---	--

SESIÓN 4

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Comprender la importancia de la regulación emocional y la resolución de conflictos. Aprender técnicas de relajación y promover el desarrollo de habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
5 minutos Saludo	<ul style="list-style-type: none"> • Saludar. • Seguimiento de instrucciones. • Reforzar la confianza del grupo. 	Para iniciar la sesión se le pedirá a cada uno de los participantes que saluden a sus compañeros, para hacerlo tendrán que inventar entre todos un saludo, el cuál será especial y diferente al saludo normal, pues no podrán usar las manos, ni beso en la mejilla, tendrán que utilizar otra parte de su cuerpo para hacerlo.	✘ Ninguno
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. • Repasar los temas vistos. 	Se les pedirá que se coloquen los gafetes que elaboraron con su nombre. Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasada? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados? Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafetes ★ Seguros
45 minutos Actúa y resuelve	<ul style="list-style-type: none"> • A través de la actuación ejemplificar situaciones cotidianas de los adolescentes donde se puede presentar alguna problemática. • Identificación y regulación emocional. 	Se les pedirá que formen dos equipos y cada equipo tendrá que pensar en una situación en la que crea que una emoción ha sido muy exagerada o exacerbada (se puede proponer el “enojo”, “miedo”, estrés) y que eso haya causado un conflicto, pelea o problema con otras personas como, por ejemplo, papás, hermanos, maestros, amigos, etc., cada equipo tendrá que elegir una emoción diferente. Posteriormente ya que hayan elegido la situación, se les pedirá que la representen, para realizarlo, tendrán que disfrazarse, se ofrecerán materiales como telas, sombreros y objetos que les permitirá representar a todos los personajes de la escena.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Telas ★ Sombreros ★ Mochilas ★ Bolsas

	<ul style="list-style-type: none"> • Escucha empática. • Resolución de conflictos. 	<p>Se les dará 10 minutos para que puedan organizarse, y ponerse de acuerdo para actuar la escena que hayan elegido. Se avisará con anticipación cuando quede poco tiempo para organizarse.</p> <p>El primer equipo llevará a cabo su representación, se simulará la presentación de una obra y los demás serán los espectadores, una vez que hayan concluido se plantearán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cuál fue la emoción que eligieron?</p> <p>¿En qué momento se exacerbo la emoción?</p> <p>¿Si tuvieran que modificar una conducta, una contestación, u expresión que permitiera la resolución del problema de manera pacífica cuál sería? ¿Cómo lo harían?</p> <p>Ya que se hayan terminado de debatir las preguntas anteriores, se le pedirá al siguiente equipo que pase a representar su obra, para los demás espectadores.</p> <p>Una vez concluida la actuación se plantearán las mismas preguntas:</p> <p>¿Cuál fue la emoción que eligieron?</p> <p>¿En qué momento se exacerbo la emoción?</p> <p>¿Si tuvieran que modificar una conducta, una contestación, u expresión que permitiera la resolución del problema de manera pacífica cuál sería? ¿Cómo lo harían?</p> <p>La facilitadora reflexionará con los adolescentes las preguntas anteriores y podrá apoyarlos si no responden alguna.</p>	
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje de técnicas de relajación. • Respiración diafragmática. • Imaginería guiada. 	<p>La facilitadora retomará la actividad anterior para hacer hincapié en la exacerbación de algunas emociones que en ocasiones no tienen tanta lógica de ser exageradas.</p> <p>La facilitadora enseñará dos técnicas de relajación que los adolescentes podrán emplear cuando sientan que una emoción está a punto de desbordarse, para que de esta manera puedan actuar</p>	✘ Ninguno

		<p>ante una situación más relajados, sin que la emoción tome el control.</p> <p>1. Respiración diafragmática</p> <p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponerse en una posición cómoda. En este caso de preferencia sentado.- Se pondrá una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano del pecho no debe moverse. La mano encima del estómago permitirá que sientan su estómago subir y bajar al respirar.- Se inhalará por la nariz, por 3 a 5 segundos o tanto como cada uno se sienta cómodo. Permitir que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.- Posteriormente, exhalar por la boca por 3-5 segundos o tanto como cada uno pueda, permitirán que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones. <p>Estos pasos se repetirán de 8 a 12 veces para practicar la respiración diafragmática, la facilitadora practicará la respiración al mismo tiempo que los adolescentes y resolverá las dudas.</p> <p>Al finalizar el entrenamiento de la respiración diafragmática también se elaborará una actividad de imaginación guiada la cual estará acompañada de música relajante. Se les pedirá a los adolescentes que, de la misma manera, se coloquen en una posición cómoda y con la disposición de concentrarse y de escuchar la actividad para relajarse.</p> <p>Con los ojos cerrados y cómodos en sus asientos se iniciará el ejercicio de imaginación guiada.</p>	
--	--	---	--

		<p>“Con los ojos cerrados puedo sentir como la brisa y el sol tocan mi piel, estoy muy cómodo/a, estoy tendido en el pasto de un bonito jardín, puedo sentir como mis manos están extendidas, al igual que mis pies, mis brazos se sienten tan ligeros como una hoja de papel o como una pluma incluso, en mis piernas también puedo sentir un ligero calor que me hace relajarme, me siento tan relajado y concentrado en mi cuerpo que incluso puedo escuchar el canto de unos pequeños pájaros a lo lejos, escucho el caminar de unas personas que también están en el jardín pero no me molesta, porque el tacto de mis pies al descubierto con el pasto me mantiene sereno y en paz, este momento, aquí, en este lugar me ha permitido pensar en algunas cosas que me hicieron disgustarme en el día o también en otras que me sacaron varias risas y sonrisas, en este momento, recostado/a en el pasto puedo ver que alguna de mis emociones (mencionar las que actuaron en la actividad anterior) no la regule o deje que se exacerbara, sin embargo, estoy consciente de que probablemente la próxima vez pueda actuar de diferente manera.</p> <p>Ahora que me he relajado, que me he permitido estar un momento conmigo mismo/a y sentir mi cuerpo en tanta paz, podré volver a mi rutina, sin dejar de sentirme ligero o sereno conmigo mismo, me iré levantando poco a poco de ese jardín tan verde y cálido en el que he estado, daré un último estirón de mis brazos, mis piernas y de mis manos para regresar.</p> <p>Ahora poco a poco me iré incorporando, cuando escuche el número 5 abriré los ojos, 1...2...3...4...5”.</p> <p>Cuando los adolescentes hayan abierto los ojos, se darán unos segundos antes de plantear las siguientes preguntas ¿Qué les parecieron estos ejercicios? ¿Les permitió relajarse?</p>	
--	--	--	--

		¿Creen que les pueda servir? ¿En qué?	
5 minutos Cierre de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de sesión. • Fortalecer la confianza en el grupo. 	Para cerrar la sesión y dinamizar la despedida, se pedirá que todos se despidan de cada uno de los integrantes del grupo utilizando la misma parte del cuerpo que utilizaron al inicio de la sesión al saludarse, pero ahora dirán la palabra “adiós” o las que ellos decidan utilizar.	✘ Ninguno

SESIÓN 5

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los adolescentes vivencien empatía a través de diferentes situaciones y que conozcan la importancia de ésta. Promover habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con actividad dinámica. • Reforzar confianza en el grupo. • Participación. • Vergüenza. 	<p>Una vez que todos los adolescentes estén en el grupo se, pedirá que todos de pie formen un círculo, se pondrá de fondo música para bailar, y la facilitadora pondrá de coreografía un sencillo paso para que los demás adolescentes la sigan (movimiento de manos y brazos hacia arriba al ritmo de la música), posteriormente la facilitadora elegirá a otra persona para que proponga un nuevo paso, después esa última persona podrá proponer que otra persona enseñe un paso de baile a los demás y así sucesivamente hasta que la mayoría de los adolescentes haya participado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Grabadora. ★ Música para bailar.
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Recuento de las actividades realizadas, de la semana pasada, así como los temas vistos. • HS. Dar instrucciones. • HS. Seguir instrucciones. • Practicar técnica de respiración diafragmática. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasada? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados? Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p> <p>Se espera que mencionen las técnicas de relajación aprendidas, para lo que la facilitadora elegirá al azar a un participante para que dé las instrucciones de cómo realizar la respiración diafragmática.</p> <p>“Ahora después de haber aprendido la técnica de respiración diafragmática, tú serás quién dé las instrucciones a todos nosotros para que la podamos realizar, seguiremos tus instrucciones como si no conociéramos esta respiración, no te preocupes si no recuerdas algún paso de la técnica, todos te podremos auxiliar”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Ninguno

		Posteriormente que el adolescente termine de dar la instrucción, y que todos hayan practicado como mínimo 2 veces la respiración, se pedirá a otros 2 participantes que den la instrucción.	
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas de la empatía. • Definición de empatía. • Conocer las características de la empatía. 	<p>La facilitadora hablará con los jóvenes acerca del significado de la empatía.</p> <p>Pedirá a los adolescentes que cada uno pasé a escribir qué es lo que entienden por empatía o qué es lo que han escuchado hablar del tema.</p> <p>Todos tendrán que escribir una oración o palabra clave, en el pizarrón.</p> <p>Posteriormente la facilitadora y los jóvenes crearán una definición de lo que es “empatía”, la facilitadora puede aportar la información que crea necesaria si es que falta.</p> <p>Una vez que todos hayan descrito el significado de empatía, se escribirá la definición en el pizarrón.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones para pizarrón
45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Juego de la empatía. • Debatir en torno a distintas situaciones discriminatorias o conflictivas asumiendo posiciones personales o reaccionando a partir de argumentos dados. 	<p>Se utilizará el Juego de la Empatía propuesto por Eduardo Salgado C. donde los adolescentes deberán tomar consciencia de sus juicios y valores en situaciones concretas.</p> <p>Instrucciones del juego</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Barajar las tarjetas de situaciones y agruparlas en el centro, con el texto hacia abajo. 2. Juntar en otro montón las tarjetas en blanco y colocarlas en un costado, separadas de las demás. 3. - Determinar las cartas de argumentación [A] y [B] que se utilizarán de acuerdo con el número de jugadores/as. <p>Las cartas de argumentación deben quedar distribuidas en igual número por cada letra. Por ejemplo: si los/as jugadores/as son cuatro, serán necesarias dos cartas [A] y dos [B]. Si son seis, tres cartas [A] y tres cartas [B], etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Juego de la empatía: <ul style="list-style-type: none"> -18 Tarjetas de Situaciones -6 Tarjetas en Blanco -8 Cartas de Argumentación -8 Cartas de Premio

		<p>Si el número de jugadores/as es impar, (cinco o siete) se utilizarán seis y ocho cartas respectivamente.</p> <p>4. - Formar un mazo con las cartas "Premio a la mejor argumentación" y ubicarlo en otro sector de la mesa.</p> <p>Desarrollo del Juego El juego se inicia con el sorteo de las cartas de argumentación entre los/as jugadores/as. Se distribuyen en la mesa las cartas de argumentación, una al lado de la otra, cuidando que la letra quede hacia abajo. Cada jugador/a toma para sí una de las cartas y la revisa en silencio, sin mostrar a los/as demás la letra que le tocó. Uno/a de los/as jugadores/as saca la primera tarjeta de situación, lee en voz alta el contenido y las indicaciones con los roles que cada jugador/a deberá desempeñar, según la carta que le tocó.</p> <p>Debate Los/as jugadores/as inician un intercambio de opiniones asumiendo sus respectivos papeles. Pueden intervenir todas las veces que estimen conveniente al objeto de aportar la mayor cantidad de antecedentes que permitan convencer a los/as demás, esto último aun cuando no compartan las expresiones o reacciones incluidas en los papeles o roles que les toca desempeñar.</p> <p>El debate finaliza cuando los/as participantes determinan que los argumentos se han agotado. A continuación, cada cual da a conocer a los/as demás el rol que le tocó desempeñar y señala si las opiniones entregadas corresponden a su forma de pensar y/o actuar, o si tuvo que "ponerse en el lugar de...". PREMIACIÓN</p>	
--	--	--	--

		<p>Terminado el debate de cada tarjeta de situación, los/as jugadores/as eligen por consenso a quien logró la mejor argumentación y le hacen entrega de una carta: PREMIO A LA MEJOR ARGUMENTACIÓN.</p> <p>Alternativas del juego En el juego se incluyen algunas tarjetas en blanco que pueden ser usadas opcionalmente por los/as jugadores/as para inventar nuevas situaciones. El/a o los/as jugadores/as que deseen hacer uso de alguna de estas tarjetas, deberá(n) previamente crear el contenido de la situación y el de los correspondientes roles. Las "nuevas" situaciones creadas por los/as participantes se utilizan siguiendo el mismo procedimiento señalado para las restantes tarjetas que contiene el juego.</p>	
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión. 	<p>Para terminar la sesión se le pedirá a cada participante que se despida del grupo y que mencione la emoción que le provocó lo aprendido en la sesión.</p>	✗ Ninguno

SESIÓN 6

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los participantes conozcan los diferentes tipos de comunicación y cuál es el más conveniente para relacionarnos con los otros, *asertividad*. Promover el desarrollo de habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con actividad dinámica. • Reforzar confianza en el grupo. • Participación. 	<p>Para iniciar la sesión se esperará que todos estén listos en sus asientos y que no falte nadie del grupo, se propondrá la Actividad “Conejos y Conejeras”, dando la siguiente instrucción “¿conocen conejos y conejeras? dependen de lo que contesten o alguien del grupo explica la actividad o lo hará la facilitadora y se necesitará que todos se pongan de pie, arriba, formen equipos de tres personas, dos personas del equipo tómense de las manos así: la facilitadora tomará las manos de algún adolescente para ejemplificar, cómo... de esta forma serán conejeras, y la tercer persona debe ponerse en medio de las dos, y esa persona será el conejo,</p> <p>El chiste es ir cambiando de lugar tanto los conejos como las conejeras. Cuando diga CONEJOS, ellos deben salir de las conejeras a buscar una nueva, las conejeras alzan los brazos hasta que otro conejo entre.</p> <p>No se vale quedarse en la misma conejera.</p> <p>Cuando diga CONEJERAS las conejeras son las que se mueven buscando un conejito nuevo y los conejos se quedan parados en su lugar hasta que vengan las conejeras. Cuando diga: REMOLINO O TODOS REVUELTOS todos se cambian de posición, los conejos pueden ser ahora conejeras y las conejeras conejos, pero siempre tienen que ser 3 personas en el equipo.</p>	<p>✘ Ninguno</p>

<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recuento de las actividades realizadas, de la semana pasada, así como los temas vistos. • Técnica de imaginería guiada. 	<p>Se pedirá a los alumnos recordar las actividades realizadas la semana pasada, se escuchará las opiniones y respuestas de los adolescentes.</p> <p>Posteriormente la facilitadora les propondrá un ejercicio de imaginería guiada, para así relajarse y concentrarse para los temas que serán vistos en la sesión.</p> <p>Se pedirá que se coloquen de manera que se sientan a gusto en sus asientos y con los ojos cerrados para escuchar la imaginería guiada.</p> <p>Ahora que estas tranquilo y relajado...vamos a comenzar con la visualización...trata de imaginar simplemente un foco de luz blanca sobre tu cabeza...como esos que se usan para iluminar las filmaciones.....</p> <p>Es una luz blanca, brillante, casi dorada, que baña tu cuerpo pero que no te deslumbra...Es como una lluvia de luz que cae sobre ti...Puedes sentirla cayendo sobre tu piel, entrando en tu cuerpo a través de los poros.....metiéndose en los músculos...llegando hasta la médula de tus huesos....</p> <p>Esta luz produce un efecto limpiador, cuando pasa por tu cuerpo arrastra y se lleva consigo toda la tensión muscular...también se lleva todo sentimiento o emoción negativa como el miedo, la angustia o las preocupaciones...puedes ver y notar la lluvia de luz que te baña desde tu cabeza y sale por tus pies llevándose con ella todas las impurezas...</p> <p>Cuando se acabe el guión de imaginería, se les pedirá a los adolescentes que poco a poco abran sus ojos cuando se sientan listos para empezar la siguiente actividad.</p> <p>Se les planteará las siguientes preguntas.</p> <p>¿Qué les pareció este ejercicio?</p> <p>¿Fue fácil o difícil concentrarse?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Grabadora ★ Música relajante.
-------------------	--	--	--

30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Tema asertividad. • Profundizar en características del tema. • Que los adolescentes aprendan las características de la asertividad. 	<p>Se preguntará a las adolescentes si anteriormente habían escuchado o conocido acerca de las ASERTIVIDAD, se escuchará las opiniones de los adolescentes.</p> <p>Posteriormente se hará énfasis en la importancia de conocer este tema, ya que como lo habíamos hecho en otra sesión, nos podemos dar cuenta que la forma en que nos expresamos y convivimos con las demás personas tiene diferentes consecuencias, por ejemplo, en la dramatización cuando se pensó en otra frase, o gesto para que la situación no terminará en pelea.</p> <p>Se pedirá a los adolescentes leer en voz alta el material que se les repartirá, se buscará que todos participen y que lean acerca de este tema.</p> <p>También se abordarán los derechos de las personas para complementar esta información.</p>	★ Material didáctico (folleto)
40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar la información aprendida acerca de las formas de comunicación 	<p>Una vez revisado el tema de asertividad se propondrá una actividad para reforzar lo aprendido.</p> <p>Se dividirá el grupo en pequeños grupos, se enumerarán del 1-3 y los que tengan el número 1 se reunirán con los que hayan tenido el número 1 y así respectivamente con los demás números.</p> <p>Se reunirán en equipo y se repartirán una serie de situaciones hipotéticas que estarán escritas en una hoja.</p> <p>Tendrán que escribir una respuesta asertiva ante una situación con la que no estén de acuerdo. Una persona de cada equipo leerá las respuestas que hayan escrito los demás compañeros del grupo y entre todos decidirán qué respuesta es la más asertiva, este procedimiento se realizará en cada situación hipotética.</p> <p>Cuando todos los equipos hayan respondido cada situación, se platicará entre todos, la actividad, y se leerá cada situación, así</p>	★ Situaciones hipotéticas.

		como las respuestas que los equipos decidieron elegir, y entre todo el grupo se elegirá una respuesta o se complementará la misma.	
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión • Reflexión de la importancia de lo aprendido. 	<p>Antes de concluir la sesión se pedirá la participación de 3 personas que, en pocas palabras, respondan la siguiente pregunta ¿Qué importancia tiene la asertividad en su vida, en la relación con su familia, amigos, maestros? Se escucharán las opiniones de los adolescentes y se pedirá que todos se despidan haciendo algún gesto con la mano.</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 7

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los adolescentes pongan en práctica los conocimientos aprendidos acerca de la asertividad, para ensayar formas de comunicarse y relacionarse con los otros. Promoción de las habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con actividad dinámica. • Reforzar confianza en el grupo. • Participación. • Iniciar conversaciones. • Mantener conversaciones • Reconocimiento de emociones. 	<p>Para iniciar la sesión se pedirá que todos tomen sus asientos y formen un círculo de manera que todos puedan verse entre sí. La terapeuta propondrá a los jóvenes que saluden a sus compañeros y que antes de iniciar la sesión cuenten un poco acerca de su semana.</p> <p>¿Qué hicieron? ¿Algo feliz, divertido que les pasó? ¿Algo triste o molesto que les pasó? ¿Visitaron un lugar especial?</p> <p>La terapeuta podrá empezar la dinámica para que los participantes puedan tener un ejemplo de cómo hacerlo.</p>	✘ Ninguno
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Recuento de las actividades realizadas, de la semana pasada, así como los temas vistos. • Importancia de la asertividad. 	<p>Se pedirá a los alumnos recordar las actividades realizadas la semana pasada, se escuchará las opiniones y respuestas de los adolescentes.</p> <p>Se preguntará al grupo ¿Creen que es útil saber comunicarse asertivamente? ¿por qué?, se escuchará las opiniones y se reforzará la importancia de la asertividad para las habilidades sociales en la vida de los jóvenes.</p>	✘ Ninguno.
35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Contratos de asertividad. 	<p>La facilitadora les preguntará a los jóvenes</p> <p>¿Cuáles son los lugares que les gusta visitar y deben pedir permiso a sus papás?</p>	★ Hojas blancas ★ Pizarrón

	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir permisos de forma asertiva. • Trabajo en equipo. 	<p>¿Qué cosas les gusta hacer en la escuela o en casa para lo cual deben pedir permiso?</p> <p>¿Alguna vez pidiendo algún permiso a alguna figura de autoridad (maestro, papá o mamá) hay tenido conflicto?</p> <p>Se escuchará con atención las respuestas de cada uno de los adolescentes.</p> <p>Posteriormente se los propondrá, que con sus conocimientos adquiridos acerca de los temas vistos como la comunicación asertiva, realizar un “Contrato de permisos”, lo deberán elaborar en equipo entre todos los adolescentes, el cual debe elaborarse utilizando las habilidades de comunicación adecuadas para pedir un permiso y negociar.</p> <p>Se les darán hojas blancas para que anoten sus ideas y un persona posteriormente escribirá el contrato realizado por todos.</p> <p>Una vez que hayan terminado la terapeuta les pedirá que expliquen ¿Cómo se organizaron para realizar el contrato? ¿creen que sea de utilidad pedir un permiso utilizando el contrato?</p>	<p>★ Plumones para pizarrón</p>
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de los gestos al expresarnos. • Expresión fácil. 	<p>Se le dará a cada uno de los alumnos una ficha donde estarán escritas algunas frases expresivas, preguntas, negaciones o reclamo y una emoción entre paréntesis, los adolescentes tendrán que pasar al frente a tratar de actuar lo mejor que puedan la frase que les tocó y sus compañeros tendrán que adivinar cuál es la emoción que predomina en la frase y la persona que actué al final les revelará cuál era la emoción de su frase.</p> <p>Ya que hayan pasado todos los adolescentes a actuar, la facilitadora les planteara lo siguiente a los jóvenes:</p> <p>¿Fue fácil adivinar qué emoción estaba detrás de la frase de cada quién? ¿Por qué?</p> <p>¿Es importante los gestos cuando nos expresamos? ¿Por qué?</p>	<p>★ Fichas con frases.</p>

		<p>¿Creen que comunicarnos de manera asertiva y usar los gestos y palabras adecuadas mejoraría la comunicación con los demás? ¿Por qué? ¿Qué aprenden de esta actividad?</p>	
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión • Reflexión de la importancia de lo aprendido. 	<p>Antes de concluir la sesión se pedirá la participación de 3 personas que, en pocas palabras, respondan la siguiente pregunta ¿qué importancia tiene la asertividad en su vida? ¿Lo aprendido hoy en el taller puede servirles en su casa, escuela y con amigos? ¿por qué? Se escucharán las opiniones de los adolescentes y se pedirá que todos se despidan haciendo algún gesto con la mano y también con gestos faciales (por ejemplo, sonrisa).</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 8

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Brindar a los participantes herramientas para la facilitación de toma de decisiones asertivas y adecuadas. Promover el desarrollo y práctica de habilidades sociales.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con actividad dinámica. • Reforzar confianza en el grupo. • Juego de la papa caliente para recuento de actividades 	Una vez todos en la sesión se saludarán con el gesto que quieran posteriormente la facilitadora pedirá a los adolescentes estar de pie y formar entre todos un círculo, se propondrá el juego de la papa caliente, quien pierda iniciará comentando qué fue lo que se aprendió la semana pasada brevemente, el juego llevará a cabo esa dinámica para que la mayoría comente qué fue lo que se vio en la sesión anterior.	★ Pelota pequeña (antiestrés).
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es tomar una decisión? • Fundamentos para tomar decisión. 	<p>La facilitadora del taller les presentará la introducción del tema de “Toma de decisiones” lo hará a través de un material en Power Point, el cuál abarcará la importancia de la habilidad de saber tomar decisiones, así como las características del proceso; diagnóstico del problema, producir alternativas adecuadas, elección de la alternativa, ejecución, evaluación.</p> <p>Antes de la exposición la facilitadora enfatizará que será importante que tomen nota se lo requieren y que presenten atención ya que posteriormente se realizará una actividad en relación con el tema.</p> <p>Al final de la exposición de les preguntará a los adolescentes si tienen alguna duda respecto a la información.</p>	★ Presentación de Power Point “Toma de decisiones”.
35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Usar la información aprendida respecto a la toma de decisiones. 	Se les pedirá a los jóvenes que se organicen en 3 grupos, para lo que se enumerarán del número 1-3, los que les toque el núm.1 se reunirán con los 1 y así respectivamente.	★ Hojas blancas

	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a tomar decisiones. • Trabajo en equipo. 	<p>Se le entregará a cada equipo una hoja, la cual tendrá redactada una situación, así como algunas componentes que les ayudará a tomar una decisión respecto a la situación (mis debilidades, fortalezas, amenazas, etc.).</p> <p>Al final cada equipo deberá tomar una decisión de la situación que le haya tocado, cuando todos hayan finalizado, cada equipo compartirá al resto del grupo la situación que le tocó, así como la decisión que tomaron tomando en cuenta los factores que creyeron fueron importantes.</p> <p>Al final de la actividad de les preguntara a los adolescentes ¿qué importancia tiene para ustedes tomar decisiones adecuadas? ¿Pueden utilizar esta dinámica para tener decisiones más acertadas? ¿en dónde?</p>	★ Hojas con situaciones
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de las habilidades sociales 	<p>La facilitadora les pedirá a los adolescentes hacer una lluvia de ideas acerca de lo que son las habilidades sociales, para lo cual, cada idea será escrita en el pizarrón y la facilitadora podrá complementar lo que crea oportuno.</p>	★ Plumones para pizarrón.
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión • Reflexión de la importancia de lo aprendido. 	<p>Antes de concluir la sesión se pedirá la participación de 3 personas que, en pocas palabras, respondan lo siguiente ¿Lo aprendido hoy en el taller puede servirles en su casa, escuela y con amigos? ¿por qué? ¿cómo? ¿Son importantes las habilidades sociales? ¿Por qué?</p> <p>Se escucharán las opiniones de los adolescentes y se pedirá que todos se despidan haciendo algún gesto con la mano y también con gestos faciales (por ejemplo, sonrisa).</p> <p>Se anunciará que la próxima sesión es el cierre del taller</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 9

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los adolescentes reconozca y reflexionen la importancia de los temas abordados en el taller.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar la sesión con actividad dinámica. • Reforzar confianza en el grupo. • Participación. • Vergüenza. 	Se pedirá que todos de pie formen un círculo, se pondrá de fondo música para bailar, y la facilitadora pondrá de coreografía un sencillo paso para que los demás adolescentes la sigan (movimiento de manos y brazos hacia arriba al ritmo de la música), posteriormente la facilitadora elegirá a otra persona para que proponga un nuevo paso, después esa última persona podrá proponer que otra persona enseñe un paso de baile a los demás y así sucesivamente hasta que la mayoría de los adolescentes haya participado.	<ul style="list-style-type: none"> ★ Grabadora ★ Música
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de resultados. • Conocer la opinión de los participantes acerca del taller 	Después de realizar la dinámica para iniciar la sesión, se les pedirá a los adolescentes que tomen asiento para contestar un breve cuestionario, con el objetivo de conocer su opinión acerca del taller, así como que fue lo que más les gusto o lo que menos les gusto, si se cumplieron sus expectativas del taller y conocer su opinión acerca de que propondrían para próximos talleres desde su experiencia	<ul style="list-style-type: none"> ★ Cuestionarios ★ Lápices ★ Plumas
50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Recuento del taller • Reflexión de la importancia de lo aprendido. 	La facilitadora les pedirá a los participantes orillar las sillas para tener mayor espacio en el centro del salón, se colocará un pliego de papel Kraft en el pizarrón para que se les sea más fácil a todos participar. En el centro sobre una mesa se colocarán materiales como revistas, recortes, dibujos, pegamento y tijeras para que los adolescentes tomen los recursos necesarios para llevar a cabo un collage, en el cual deberán plasmar todo aquello que conocieron,	<ul style="list-style-type: none"> ★ Papel Kraft ★ Pegamento ★ Revistas ★ Recortes ★ Tijeras ★ Plumones ★ Grabadora

		<p>aprendieron y practicaron en el taller, la facilitadora puede dar algunos ejemplos para comenzar.</p> <p>Se les dará tiempo para que todos aporten de su experiencia al collage, se podrá poner de fondo música mientras pegan los recortes en el papel.</p> <p>Una vez que lo hayan terminado se les pedirá que respondan lo siguiente</p> <p>¿Cómo se organizaron para realizarlo?</p> <p>¿Fue fácil, difícil? ¿Por qué?</p> <p>Se le pedirá a cada uno que explique el collage, así como los recortes que aportaron y por qué.</p>	★ Música
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de diploma 	<p>La facilitadora agradecerá la participación de cada uno de los adolescentes y hará un breve resumen de todo lo que se aprendió y se buscó fortalecer del tema “habilidades sociales” esperando que les sirva en el presente y en el futuro.</p> <p>Posteriormente se hará la entrega de los diplomas por haber participado en este taller.</p>	★ Diploma
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Cierre de la sesión 	<p>Para cerrar la sesión y el taller se utilizará música de fondo y se pedirá que los adolescentes se pongan de pie en el centro del salón, se tomarán de las manos para finalizar con un abrazo colectivo.</p> <p>Se reflexionará sobre la importancia de la participación de cada uno para que se realizará con éxito el taller.</p>	<p>★ Grabadora</p> <p>★ Música</p>

CARTAS DESCRIPTIVAS TALLER DE “ESTILOS DE CRIANZA”

Población: Padres y madres de adolescentes

SESIÓN 1

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Tener el primer encuentro con los participantes y que todos puedan conocerse y generar un ambiente de confianza. Ofrecer un panorama general a los papás y mamás acerca de la adolescencia, además de la importancia de su rol, en esta etapa de sus hijos/as.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos Encuadre, presentación del taller y de las facilitadoras	<ul style="list-style-type: none"> Realizar la presentación de las facilitadoras del taller. Establecer el encuadre del taller (horario, duración), conocer a los participantes. 	<p>La Terapeuta se presentará con los participantes, (nombre, cómo pueden llamarla, su formación académica), posteriormente se les dará el encuadre del taller a los participantes mencionando los siguientes datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Duración 1hr 40 minutos cada sesión durante 9 sesiones. -Tarjeta de citas, mencionar que deben traerla al taller cada sesión, así como el precio de cada sesión (PENDIENTE) -No pueden faltar más de una vez (enfaticar en la importancia de asistir para llevar un seguimiento de las actividades realizadas), en caso de que no puedan asistir al taller comunicarse con anticipación al centro de servicios psicológicos. <p>Entregar a cada mamá y papá un gafete, donde puedan escribir su nombre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafetes ★ Seguros ★ Plumones
25 minutos Autopresentación con balón	<ul style="list-style-type: none"> Generar un ambiente cálido y de confianza, donde los padres y madres puedan 	<p>Se realizará una autopresentación a través de un balón. Todos los participantes se colocarán en un círculo, y cada uno aventará el balón a cada participante. Cada uno tendrá que responder las siguientes preguntas que estarán escritas en el pizarrón</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Plumones de pizarrón ★ Pelota ★ Pizarrón ★ Borrador

	<p>expresar expectativas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer a todos los participantes. 	<p>¿Cuál es la ocupación? ¿Cuáles son las expectativas al asistir al Taller prácticas de crianza? ¿Qué es lo más difícil de ser padre-madre de un adolescente?</p> <p>Al finalizar, se pedirá algunas participaciones, para que los padres y madres expresen su opinión de la actividad.</p>	
25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los roles de cada padre, así como las dificultades. 	<p>Se les pedirá a los padres que participen en esta actividad activamente, ya que se les pedirá compartir con el grupo</p> <p>¿Qué implica ser papá o mamá? ¿Qué dificultades existen? ¿Qué habilidades se requieren para comprender a un hijo adolescente?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Plumones de pizarrón ★ Pizarrón
20 minutos Contexto de la adolescencia	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar características y necesidades de los adolescentes desde la perspectiva de sus padres y madres. 	<p>Se les proporcionará breve información acerca de lo que es la adolescencia a través de una infografía que incluirá características de los adolescentes en general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Infografía adolescencia
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Retomar la información anterior y conocer lo que saben los padres de la etapa de la adolescencia 	<p>Se les planteará la siguiente pregunta “¿qué se le viene a la mente cuando escuchan la palabra adolescencia/adolescente?”</p> <p>Todas las participaciones se escribirán en el pizarrón para analizarlas junto con los padres y así identificar algunas categorías (ejemplo cambios físicos, comunicación, etc.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones ★ Borrador
10 minutos Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Que los participantes conozcan el objetivo del taller. 	<p>Formar un círculo con los padres y facilitadora de manera que todos puedan mirarse los unos a los otros y plantearles las siguientes preguntas y que todos participen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Gafete

	<ul style="list-style-type: none">• Hacerles ver la importancia de su participación en la crianza de sus hijos,• Hacerles ver la importancia de su participación y asistencia en el Taller de prácticas de crianza.	<p>¿Que aprendieron en el taller? ¿Qué quisieran hacer distinto en la educación con sus hijos/as?</p> <p>Al final de todas las respuestas, decirles a los padres que se trabajarán varios temas de la adolescencia, los cuales se espera que les sirva en la crianza de sus hijos</p> <p>Se solicitará que antes de salir del recinto dejen su gafete con su seguro para utilizarlo en la siguiente sesión.</p>	
--	--	---	--

SESIÓN 2

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los participantes conozcan la importancia de una crianza adecuada en las habilidades sociales y otros ámbitos de sus hijos adolescentes.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos Recapitulación de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Antes de iniciar la sesión se les pedirá que se coloquen se nuevo los gafetes con su nombre.</p> <p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados? Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
15 minutos Análisis de canción “No basta” de Franco de Vita. Consecuencias de los estilos de crianza en generaciones anteriores y las de ahora.	<ul style="list-style-type: none"> Relacionar el tema de la canción con la crianza Reflexionar y comparar la crianza de generaciones anteriores con las de ahora. 	<p>Se le entregará a cada participante una hoja blanca, posteriormente se reproducirá la canción de Franco de Vita y se les pedirá a los padres y madres que escriban en las hojas frases que se relacionen con la autoridad. Al finalizar la canción se les pedirá que comenten lo que escribieron, a manera de introducción.</p> <p>(Depende de la cantidad de participantes) Se organizará un grupo o subgrupos y se le plantearán las siguientes preguntas (escritas en el pizarrón)</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo se ejercía la autoridad en generaciones anteriores y qué consecuencias tenía? - ¿Cómo es la autoridad que asumen los padres/madres en la actualidad y cuáles considera que son sus consecuencias? <p>Se pedirá que reflexionen entre ellos para después, comentar las respuestas con todo el grupo. (La facilitadora puede escribir palabras clave en el pizarrón para recordar las participaciones)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Canción “No basta” ★ Bocinas ★ Hojas blancas ★ Lápices ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón

<p>25 minutos</p> <p>Explicación de las consecuencias en hijos pautas en la autoridad</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizar una retroalimentación de la actividad anterior. Dar a los padres y madres una breve explicación de las consecuencias y repercusiones (autonomía, habilidades sociales, etc.) que tienen ciertos estilos de crianza en los hijos 	<p>La facilitadora, retomando las ideas y respuestas que expresaron los participantes les dará una retroalimentación a los padres y madres.</p> <p>La facilitadora hará una retroalimentación que puntualice:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necesidades de reglas claras y permanentes en el tiempo. - Capacidad de escucha y negociación en el establecimiento de acuerdos. - Coherencias entre las figuras de autoridad para el ejercicio de esta. - Ponerse en la condición del hijo. - Lo que padres/madres hacen para construir con la formación de la responsabilidad y autonomía de los hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones
<p>25 minutos</p> <p>Alternativas de crianza</p>	<ul style="list-style-type: none"> Que los padres pongan en práctica la información que la facilitadora les proporcionó en la actividad anterior. 	<p>Se dividirá el grupo en 2 subgrupos y a cada uno se les entregará un caso, el cual plantea una situación, los grupos deberán proponer sugerencias para resolver el problema</p> <p>Situación No 1: Juan Pablo es un joven de 17 años quien, durante su educación secundaria, se caracterizaba por ser poco amistoso y permanecer mucho tiempo en casa con su familia. Ahora ha ingresado a la Universidad; esto ha generado la ampliación de su círculo de amigos y a la vez un incremento en las salidas a reuniones sociales. Desde hace una semana viene diciendo a sus padres que desea asistir a la fiesta de cumpleaños de un compañero de la Universidad. Su madre tiene temor porque no conoce a sus compañeros y teme las “malas amistades”. Su padre, por el contrario, no encuentra ningún problema con este plan, inclusive quiere prestarle el carro para que se desplace a la fiesta. ¿Qué le recomendarían a esta pareja para manejar las salidas a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones para pizarrón ★ Hojas con los casos ★ Lápices

		<p>fiestas y otros programas de Juan Pablo? ¿Cómo ejercerían la autoridad?</p> <p>Situación No 2: Catalina es una chica alegre y guapa, le gusta ver televisión, chatear y reunirse con sus amigos/as; sus padres permanentemente le están recordando que debe mantener su cuarto organizado. Ella, aunque no protesta abiertamente por esta orden, en contadas oportunidades incumple con la tarea. Su madre, quien permanece más tiempo en casa, pasa de la cantaleta a la resignación; en algunas oportunidades “se pone muy brava” y en otras se da por vencida y decide organizarle sus cosas. Pese a los repetidos esfuerzos por hacer que Catalina se responsabilice del orden de su cuarto y contribuya con algunas tareas domésticas, todo parece imposible. ¿Qué puede hacer esta familia para que Catalina sea más responsable con todas sus cosas? ¿Qué cosas distintas pueden hacer sus padres?</p> <p>De ser necesario la facilitadora puede dar una retroalimentación o añadir alguna propuesta que considere necesaria.</p>	
<p>15 minutos</p> <p>Reflexión, compromiso y cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar la importancia de buscar métodos adecuados para comunicarse y establecer límites con los hijos. 	<p>Se les entregará hojas y materiales como colores y plumones, se les pedirá que escriban o dibujen como prefieran, los comportamientos o actitudes que quisieran hacer distinto con sus hijos.</p> <p>Cuando terminen compartir cada uno lo que escribió / dibujó.</p> <p>La facilitadora al final les dará una breve retroalimentación de lo que cada uno expresó</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas blancas ★ Plumones ★ Colores ★ Lápices
<p>10 minutos</p> <p>Evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar los conocimientos 	<p>Se entregará a los participantes un formato con las siguientes preguntas: Con los aprendizajes y reflexiones generadas durante el taller,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Formato ★ Plumones ★ Lápices

	<p>adquiridos durante el taller.</p> <ul style="list-style-type: none">• Retroalimentar aspectos a considerar en el taller.	<p>- ¿Qué consejos les daría a los padres/madres para ejercer la autoridad con sus hijos/as adolescentes?</p> <p>- ¿Qué sugerencias tendría para mejorar la experiencia de la Escuela de Familia?</p>	
--	---	---	--

SESIÓN 3

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los participantes conozcan los diferentes tipos de comunicación y cuál es el más conveniente para relacionarnos con los otros, *asertividad*.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Antes de iniciar la sesión se les pedirá que se coloquen se nuevo los gafetes con su nombre.</p> <p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión de la responsabilidad y experiencia y de ser papás 	<p>Se pedirá a los participantes formar un círculo con sus sillas y se planteará la siguiente pregunta</p> <p>¿Quién nos enseña a ser padres?</p> <p>¿Cómo educo a mi hijo?</p> <p>Se escuchará las respuestas de todos los papás y mamás y se reflexionará a partir de ellas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✖ Ninguno
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas sobres asertividad Reflexionar sobre el tema de asertividad Aprender a comunicarse 	<p>Se utilizará el pizarrón para escribir con letras mayúsculas “Asertividad”, se le pedirá a los papás y mamás que participen y que hablen acerca de lo que saben, o han escuchado respecto al significado de asertividad y/o comunicación asertiva.</p> <p>Posteriormente cuando se hayan escuchado todas las opiniones, los padres junto con la terapeuta crearán una definición de comunicación asertiva.</p> <p>Posteriormente la facilitadora planteará la siguiente pregunta</p> <p>¿Consideran que se comunican asertivamente con sus hijos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones

35 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender los diferentes tipos de comunicación y las consecuencias que existen. 	<p>Retomando las respuestas de la pregunta anterior, se les brindará información a los padres a través de una exposición en Power Point, se explicará los diferentes tipos de comunicación que existen, así como las consecuencias que puede tener el emplear cada una de ellas.</p> <p>Al acabar la exposición se les pedirá a las papás y mamás reflexionar. La facilitadora escribirá en el pizarrón las siguientes preguntas.</p> <p>¿Qué estilo de comunicación estoy ocupando con mi hijo?</p> <p>¿Qué importancia tiene utilizar formas de comunicación adecuadas?</p> <p>¿Qué podría cambiar para mejorar la forma de comunicarme con mi hijo?</p> <p>Se pedirá la opinión de los padres para discutir las preguntas anteriores.</p>	★ Presentación de comunicación Asertividad Power Point
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión 	<p>Se agradecerá la participación de los papás y mamás en la sesión y se pedirá que de tarea reflexionar el tema visto en el taller.</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 4

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: que los papás y mamás conozcan los diferentes estilos de crianza que existen, así como las características de cada uno y que reflexionen cuál es el estilo que más favorece las habilidades y desarrollo de sus hijos.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
45 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Rol-playing de situaciones y experiencias con los hijos. 	<p>Recordando el tema visto la sesión pasada “comunicación asertiva” se plantearán las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cómo establezco límites con mi hijo?</p> <p>¿Lo que quiero comunicar, lo hago eficazmente?</p> <p>Después de discutir las preguntas, se les pedirá a los papás y mamás que se dividan dos equipos, y se les pedirá que imaginen una situación en las que se les haya hecho complicado/difícil establecer límites con sus hijos, para que posteriormente cada equipo se organice, ya que tendrán que actuar la situación cada equipo frente al grupo.</p> <p>Se les ofrecerá material para caracterizarse, como, por ejemplo: telas, mochila, etc.</p> <p>Se dará tiempo a cada equipo para que se pongan de acuerdo en la situación que elegirán y como lo harán.</p> <p>Una vez que los equipos estén listos se les dará tiempo para llevar acabo su representación y al termino se platearán las siguientes preguntas para reflexionar respecto a los temas.</p> <p>¿cómo fue la comunicación en este ejemplo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Telas ★ Mochilas ★ Cuadernos ★ Bolsa

		<p>¿fue una forma adecuada de establecer límites? ¿qué otra opción se podría optar para que los hijos adolescentes y ustedes estuvieran de acuerdo en el establecimiento de límites?</p> <p>Las preguntas anteriores se les plantearan a los dos equipos y se pedirá que las reflexionen y que todos participen para poder responderlas de acuerdo con los ejemplos.</p>	
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Psicoeducación estilos de crianza y consecuencias en los hijos 	<p>Se entregará a cada padre y madre de familia un folleto el cuál contendrá información acerca de los diferentes estilos de crianza, así como sus características.</p> <p>La facilitadora explicará la información a través de una exposición en Power Point, la cual también estará disponible en los folletos.</p> <p>Se les preguntará si tienen alguna duda respecto al tema para resolverla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Exposición de estilos de crianza
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Tarea para reflexionar 	<p>De pedirá de tarea reflexionar las siguientes preguntas las cuáles anotarán en una hoja que la facilitadora proporcionará.</p> <p>De acuerdo con lo que he aprendido y conocido en las sesiones de taller</p> <p>¿Puedo hacer cambios en mis estilo de crianza para mejorar las habilidades sociales de mi hijo/a?</p> <p>¿Qué puedo hacer? ¿cómo?</p> <p>¿Los límites que estoy empleando están funcionando, tanto para mi hijo/a como para mí?</p> <p>Tomando en cuenta las características de los adolescentes, estoy siendo flexible, poco flexible o rígido en la manera en que me impongo.</p> <p>¿Qué puedo cambiar o mejorar para tener una relación donde exista confianza y comunicación entre mi hijo/a y yo?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas blancas ★ Plumas

5 minutos	<ul style="list-style-type: none">• Cierre de la sesión	Se agradecerá la participación de los papás y mamás en la sesión y se pedirá que traigan la próxima sesión las preguntas contestadas y reflexionadas de tarea.	* Ninguno
-----------	---	--	-----------

SESIÓN 5

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: que los participantes conozcan la relación que existe entre la calidad sus prácticas de crianza y las habilidades sociales que sus hijos desarrollan.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Aprendiendo las formas de crianza más adecuadas para los hijos/as 	<p>Se revisará la tarea que se dejó la sesión pasada a los padres, se propondrá el diálogo entre todos para discutir las respuestas de los papás y mamás.</p> <p>La terapeuta puede ayudar a los padres a complementar sus respuestas con la información brindada respecto a los estilos de crianza más apropiados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Tarea
40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Aprender qué son y cuáles son las habilidades sociales que se requieren en la adolescencia para un desarrollo óptimo. Cómo cada estilo de crianza influye en las habilidades sociales de los adolescentes. Buscar de forma positiva 	<p>Se entregará a los padres de familia un folleto con la explicación de lo que son las habilidades sociales y cuáles son, esta información será explicada por la facilitadora a través de una exposición breve.</p> <p>Al finalizar la exposición se abrirá un breve diálogo a través de las siguientes preguntas que la facilitadora planteará</p> <p>¿Creen que exista una influencia o relación entre el estilo de crianza que utilizan y las habilidades sociales de sus hijos?</p> <p>¿Por qué?</p> <p>La facilitadora retomará el tema de la sesión pasada, las consecuencias que tiene el emplear cada estilo de crianza en las habilidades sociales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Folleto de habilidades sociales. ★ Cartulinas. ★ Plumones

		<p>Después de la discusión de la pregunta anterior, la facilitadora pedirá que los padres formen dos equipos, a cada grupo se les entregará una cartulina en la que tendrán que escribir de un lado las frases que usualmente ocupan para regañar a sus hijos, o cuando tienen una discusión que no pueden resolver, también se les pedirá que escriban las acciones con las que sueles establecer límites (castigos) y del otro lado en otra columna, se pedirá que escriban sugerencias, de qué manera pueden establecer la misma discusión con sus hijos pero de manera positiva y adecuada, tendrán que pensar en palabras y acciones más adecuadas para promover un estilo de crianza que a la vez fortalezca las habilidades sociales de sus hijos.</p> <p>Al finalizar su actividad se discutirá con el resto del grupo y con la facilitadora.</p>	
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Tarea para reflexionar sobre la autoestima. 	De tarea se les pedirá a los padres pensar en qué es autoestima, pueden investigar respecto al tema, la siguiente sesión se profundizará respecto a ese asunto.	✘ Ninguno
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión 	Se agradecerá la participación de los papás y mamás en la sesión y se pedirá que piensen en la tarea para que la próxima sesión se aborde el tema.	✘ Ninguno

SESIÓN 6

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: que los participantes se familiaricen con el tema de *autoestima* y reflexionen sobre la autoestima de sus hijos.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Conocer lo que los papás y mamás saben acerca de la autoestima. 	<p>Se pedirá a los padres que coloquen las sillas de manera que formen un círculo y todos puedan verse. La facilitadora escribirá en el pizarrón la palabra “AUTOESTIMA” se pedirá que todos participen y contribuyan para definirlo. Se retomará lo que pensaron e investigaron de tarea.</p> <p>La facilitadora colaborará con los participantes para clarificar el tema de autoestima.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones para pizarrón.
40 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Lectura del libro de sabiduría “La pantera que no sabía quién era” 	<p>Se preparará al grupo para la lectura, se explicará la importancia del cuento que se leerá, “No se trata de historias como Blanca Nieves o Cenicienta, este cuento es un cuento de sabiduría, son llamados así ya que son una síntesis metafórica de la historia de vida de personas adultas que han querido transmitirles en forma de cuento, este cuento tiene mensajes especiales para ustedes, vamos a comenzar, espero que les guste”.</p> <p>Se pedirá a los participantes que coloquen sus asientos de manera que formen una media luna, con el objetivo que todos puedan ver y escuchar el cuento, se leerá ya que todos estén en disposición de escuchar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Cuento ★ Lápices ★ Hojas blancas ★ Colores ★ Plumones ★ Plumas

		<p>Al finalizar la lectura se les entregará una hoja blanca en la que tendrán que dibujar el momento más significativo para ellos pensando en la autoestima de sus hijos. Se les pedirá que en la parte posterior de su dibujo escriban las siguientes preguntas y que les respondan. ¿Alguna vez mi hijo/a ha actuado como la pantera que no sabía quién era? ¿Cómo es la autoestima en mi hijo adolescente? ¿Cómo papás y mamás, se puede ayudar a los hijos/as a fortalecer su autoestima?</p> <p>La facilitadora pedirá que todos coloquen las sillas de manera que formen un círculo, cada uno compartirá con el resto del grupo el dibujo que realizó, explicará el momento significativo y lo que respondieron en las preguntas que se escribieron en la parte trasera del dibujo, la facilitadora le dará una retroalimentación a cada uno.</p>	
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Contrato de permisos en la autoestima 	<p>Para reforzar lo aprendido respecto a la autoestima, se propondrá hacer un contrato de “permisos” el cual elaborarán tanto para ellos como papás y mamás, y, por otro lado, con una perspectiva desde la autoestima de sus hijos/as. La facilitadora entregará a cada uno una hoja la cual podrán decorar o personalizar, para que posteriormente puedan pegarla en algún lugar en su hogar dónde sea visible y puedan leerla cuando quieran, se entregarán plumones, colores y plumas. La facilitadora irá escribiendo cada premisa del contrato en el pizarrón y los padres también en su hoja. La facilitadora irá explicando cada premisa y aclarará las dudas de los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas blancas ★ Colores ★ Plumones ★ Plumaz ★ Lápices ★ Pizarrón ★ Plumones para pizarrón

		<p>Premisas del contrato:</p> <p>Me concedo el permiso de ser quien son. Me concedo el permiso de pensar lo que pienso. Me concedo el permiso de sentir lo que siento. Me concedo el permiso de hacer lo que deseo responsablemente y en beneficio de mi persona. Me concedo el permiso de alcanzar de la vida lo que quiero para mí.</p>	
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducción al tema de las emociones • Tarea para hacer con hijos 	<p>Se les preguntará a los papás y mamás si han visto la película de “intensamente”, se pedirá que de tarea vean la película acompañados de sus hijos, para que la próxima semana se trabaje el tema de las emociones. Se pedirá que vean con atención la película y que identifiquen la importancia de las emociones en la niña y en los padres.</p>	✘ Ninguno
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión 	<p>Se agradecerá la participación y la abertura de cada uno de los padres y se destacará la importancia que tiene asistan y colaboren para que el otro taller, “taller de habilidades sociales” y éste, tengan un impacto positivo tanto con los adolescentes y con ellos.</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 7

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: Que los papás y mamás, conozcan e identifiquen las emociones que experimentan con sus hijos.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de la tarea “película intensamente” ¿qué son las emociones? 	<p>Se preguntará a los participantes si pudieron realizar la tarea que se dejó la sesión pasada. Se discutirá ¿cuáles son las emociones que se presentan en la película?, ¿qué función e importancia creen que tiene cada emoción en la vida de los niños y adolescentes? ¿cuál es la importancia de la regulación de las emociones de los padres en la relación con sus hijos?</p> <p>La facilitadora podrá aportar información en cada pregunta establecida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Plumones para pizarrón ★ Pizarrón
50 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Aprender las emociones básicas Cómo experimentan las emociones con sus hijos 	<p>Se hará uso del libro “Emocionario” para conocer las emociones, así como las características de cada una.</p> <p>Se presentará el libro ante los participantes y se dinamizará la lectura de éste, se pedirá formar un círculo con las sillas, ya que cada participante podrá leer una emoción al resto del grupo.</p> <p>Al finalizar la lectura del libro, la facilitadora entregará a cada papá y mamá una hoja blanca en la que deberán dibujar una emoción que ellos consideren que en ocasiones se exagera y que, es difícil de controlar, esta emoción puede ser sugerida por la terapeuta, por ejemplo: enojo. Se pedirá que dibujen la</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Emocionario ★ Hojas blancas ★ Colores ★ Plumones ★ Plumones de colores ★ Lápices

		<p>emoción como ellos deseen, se ofrecerán materiales como colores, plumones y plumas de colores.</p> <p>Ya que todos hayan realizado su dibujo se pedirá que lo compartan con el resto del grupo.</p> <p>Se preguntará a cada uno, ¿Cuáles son las acciones que le siguen a las emoción que dibujaste? ¿Cuál es la importancia de esta emoción? ¿En qué momento me genera conflicto esta emoción? ¿Has tratado de regular esta emoción cuando crees que te generará un conflicto con tu hijo/a? ¿cómo?</p> <p>La terapeuta orientará a los participantes para responder las preguntas y reflexionará con ellos la importancia de tratar de regular las emociones para poder comunicarse con los hijo/as y así, establecer un método adecuado de crianza.</p>	
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Tarea: identificación de emociones. 	<p>Una vez que ya se han estudiado las emociones y sus características se les pedirá a los padres que, como ejercicio, traten de identificar sus emociones ¿qué emoción es? ¿qué sensaciones me produce? Y a la vez observen a sus hijos y sus emociones y se cuestionen las mismas preguntas ¿qué emoción es? ¿qué sensaciones le produce?, esto con el objetivo que los papás y mamás se familiaricen con sus propias emociones y aprendan a identificar las de hijos, para que de esta manera puedan practicar empatía, comunicación y comprensión entre ellos.</p>	✘ Ninguno
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Cierre de la sesión 	<p>Se agradecerá la participación de los papás y mamás en la sesión y se pedirá que realicen la tarea, para que la próxima sesión se aborde el tema.</p>	✘ Ninguno

SESIÓN 8

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: que los participantes continúen con la práctica de identificación de emociones y aprender a regularlas. Enseñanza de técnicas de relajación y recapitulación de puntos importantes en la crianza positiva.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón ★ Gafetes
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Revisión de tarea “emociones” 	<p>Se preguntará a los papás y mamás, qué fue lo que reflexionaron de la tarea de la semana pasada, ¿fue fácil? ¿fue difícil identificar mis emociones? ¿cómo fue la experiencia de intentar ubicar las emociones de mi hijo/a? ¿soy capaz de regular mis emociones? ¿Por qué?</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✖ Ninguno
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Enseñar técnicas de relajación Escribir diario Conversar con los hijos 	<p>Se enseñará a los padres un par de técnicas de relajación: imaginación guiada y respiración diafragmática, se comentará a los padres que esta técnica ya la han aprendido sus hijos simultáneamente en su taller, porque pueden usarlo como un ejercicio en casa para que lo practiquen los papás y mamás junto con sus hijos.</p> <p>Se explicará la importancia de estas técnicas de relajación, las cuales podrán utilizar cuando ellos sientan que una emoción está a punto de desbordarse, para que de esta manera puedan actuar ante una situación más relajados, sin que la emoción tome el control, como, por ejemplo, con sus hijos/as y en casa con familia.</p> <p>16 respiración diafragmática</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Grabadora ★ Música relajante

	<p>Instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ponerse en una posición cómoda. En este caso de preferencia sentado.- Se pondrá una mano en el pecho y la otra en el estómago. La mano del pecho no debe moverse. La mano encima del estómago permitirá que sientan su estómago subir y bajar al respirar.- Se inhalará por la nariz, por 3 a 5 segundos o tanto como cada uno se sienta cómodo. Permitir que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.- Posteriormente, exhalar por la boca por 3-5 segundos o tanto como cada uno pueda, permitirán que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones. <p>Estos pasos se repetirán de 8 a 12 veces para practicar la respiración diafragmática, la facilitadora practicará la respiración al mismo tiempo que los padres y resolverá las dudas.</p> <p>Al finalizar la enseñanza de la respiración diafragmática también se elaborará una actividad de imaginería guiada la cual estará acompañada de música relajante. Se les pedirá a los participantes que, de la misma manera, se coloquen en una posición cómoda y con la disposición de concentrarse y de escuchar la actividad para relajarse.</p> <p>Con los ojos cerrados y cómodos en sus asientos se iniciará el ejercicio de imaginería guiada.</p> <p>“Con los ojos cerrados puedo sentir como la brisa y el sol tocan mi piel, estoy muy cómodo/a, estoy tendido en el pasto de un bonito jardín, puedo sentir como mis manos están extendidas, al igual que mis pies, mis brazos se sienten tan ligeros como</p>	
--	---	--

		<p>una hoja de papel o como una pluma incluso, en mis piernas también puedo sentir un ligero calor que me hace relajarme, me siento tan relajado y concentrado en mi cuerpo que incluso puedo escuchar el canto de unos pequeños pájaros a lo lejos, escucho el caminar de unas personas que también están en el jardín pero no me molesta, porque el tacto de mis pies al descubierto con el pasto me mantiene sereno y en paz, este momento, aquí, en este lugar me ha permitido pensar en algunas cosas que me hicieron disgustarme en el día o también en otras que me sacaron varias risas y sonrisas, en este momento, recostado/a en el pasto puedo ver que alguna de mis emociones (mencionar las que actuaron en la actividad anterior) no la regule o deje que se exacerbara, sin embargo, estoy consciente de que probablemente la próxima vez pueda actuar de diferente manera.</p> <p>Ahora que me he relajado, que me he permitido estar un momento conmigo mismo/a y sentir mi cuerpo en tanta paz, podré volver a mi rutina, sin dejar de sentirme ligero o sereno conmigo mismo, me iré levantando poco a poco de ese jardín tan verde y cálido en el que he estado, daré un último estirón de mis brazos, mis piernas y de mis manos para regresar.</p> <p>Ahora poco a poco me iré incorporando, cuando escuche el número 5 abriré los ojos, 1...2...3...4...5”.</p> <p>Cuando los papás y mamás hayan abierto los ojos, se darán unos segundos antes de plantear las siguientes preguntas</p> <p>¿Qué les parecieron estos ejercicios?</p> <p>¿Les permitió relajarse?</p> <p>¿Creen que les pueda servir? ¿En qué?</p>	
--	--	---	--

		La facilitadora les propondrá utilizar estas técnicas para que practiquen sus regulación emocional, además también propondrá que los participantes escriban un diario, en el que plasmen sus emociones, situaciones o vivencias cotidianas.	
20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Principios de la crianza positiva 	<p>A manera de recapitulación la facilitadora junto con los participantes discutirá los 8 principios básicos de la crianza positiva, los cuáles serán expuestos en los folletos que se le entregará a cada uno:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Percibir a las personas menores de edad como seres valiosos y como sujetos con derechos y responsabilidades. Por lo que hay que invitarles participar en la cotidianidad del hogar. Además de ser criados en un ambiente de comprensión y libertad. - El niño y la niña requieren ser queridos por los suyos. Probablemente sea usted la persona más importante en la vida de sus hijas e hijos, así que recuérdales siempre lo mucho que los quiere y lo importante que son para usted tanto con palabras como gestos de cariño. Dedique tiempo al día para escuchar a sus hijos e hijas. - Promueva el autoconocimiento en sus hijos. Que exploren en cada experiencia y aprendan a pensar por sí mismos a partir de sus propias vivencias, y desarrollen destrezas para enfrentar distintas situaciones. 	★ Folletos de Crianza Positiva

		<ul style="list-style-type: none"> - Celebre cualquier logro por más pequeño que sea. Reconozca el progreso, y no haga ninguna crítica. Si corrige a sus hijos hágalo de manera propositiva. - Como padre o madre, aprenda a auto controlarse y conocer sus emociones en situaciones difíciles. Respire lenta y profundamente y cuente hasta diez, con los ojos cerrados; visualice una escena bonita y placentera. Esto le puede ayudar a calmarse. - Piense lo que va a decir. ¿Cómo se sentiría si otra persona adulta le dijera lo mismo? Y luego piense en por qué está enfadado o enfadada. ¿Es realmente por lo que han hecho sus hijos o hijas, o es por algo por lo que le pasa a usted? - Ponga en práctica el sentido del humor. A veces es el mejor de los remedios. Intente ver el lado cómico de las cosas si puede. 	
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de la sesión 	<p>Se anunciará que la próxima sesión será la última del taller, por lo que se le pedirá a los papás y mamás que reflexionen las temáticas que se han abordado a lo largo del taller, para que, si tienen alguna duda, se pueda resolver en la sesión de la siguiente semana.</p> <p>Por último, se agradecerá su participación y se sugerirá practicar las técnicas de relajación aprendidas para que tengan un impacto en su vida.</p>	✗ Ninguno

SESIÓN 9

Duración: 1 hora 40 minutos

Objetivo: que los papás y las mamás hagan una reflexión y recapitulación de lo aprendido en el taller, y de la importancia que tendrá para su futura crianza con sus hijos.

Tiempo	Objetivo	Actividad	Material
5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Hacer un recuento de las actividades que se realizaron la sesión pasada. Repasar los temas vistos. 	<p>Preguntar aleatoriamente a los participantes ¿qué hicimos la semana pasado? ¿cuáles fueron algunos de los temas abordados?</p> <p>Escuchar cada una de las opiniones y si hace falta recordar alguna actividad, mencionarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Pizarrón ★ Plumones de pizarrón
15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo para preguntas y dudas 	<p>Se abrirá un espacio para dudas y preguntas respecto a los temas abordados a lo largo del taller, o también si hay alguna duda respecto al tema de crianza, se pedirá que se realice de manera ordenada, cada uno alzando la mano para que se le ceda la palabra y respetando los tiempos de cada uno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Plumones para pizarrón ★ Pizarrón
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Cartel de lo aprendido en el taller de “Estilos de Crianza” 	<p>Se dividirá al grupo en dos equipos, se proporcionará a cada uno para que lleven a cabo un cartel, el cual podrán diseñar de la manera que gusten, se ofrecerá material como: recortes, revistas, tijeras, pegamentos, colores, crayones y plumones. El tema del cartel será “Estilos de Crianza”, por lo que tendrán que plasmar la importancia de la crianza en la vida de los hijos, así, como los temas que fueron abordados en el taller, los cuales fueron relevantes para entender cómo tiene una estrecha relación la manera en que los padres crían a sus hijos y las habilidades sociales que éstos desarrollan.</p> <p>Ya que hayan concluido su cartel, cada equipo explicará en frente del grupo los recortes, los dibujos o lo que hayan seleccionado para plasmar lo que se les pidió. Los</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Revistas ★ Tijeras ★ Pegamento ★ Colores ★ Plumones ★ Plumas ★ Crayolas

		participantes del equipo contrario pueden participar haciendo preguntas o complementando lo que observen en el cartel.	
30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Carta hacia los hijos/as 	<p>Por último, se entregará a cada papá y mamá una hoja blanca, en la cual escribirán una carta a sus hijos, en ésta se pedirá que escriban las cosas positivas que ven en ellos/as, sus fortalezas, lo que más les guste de ellos, que, a través de ésta, busquen las palabras para motivarlos a que logren lo que desean y a creer en ellos mismos. También podrán expresarles el amor que sienten hacia ellos y lo que significa para ellos ser sus papás y mamás.</p> <p>Esta carta se la podrán entregar a sus hijos, terminando el taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Hojas blancas ★ Plumas
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario del taller 	<p>Por último, se pedirá a los participantes contestar un breve cuestionario, en el que se requerirá que contesten breve algunas preguntas respecto a la eficacia del taller.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ★ Cuestionario de eficacia
10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cierre de taller 	<p>Se agradecerá la participación de los papás y mamás en este taller, así como su compromiso para acudir a cada sesión y realizar las actividades que se requirieron.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Ninguno

REFERENCIAS

- De la Cruz , M. V., & Mazaira, M. C. (1992). *DSA. Programa de desarrollo socioafectivo*. Madrid: TEA.
- Aberastury, A., & Knobel, M. (2009). *La adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico*. Barcelona , España: Paidós Educador.
- Aguayo, F., & Kimelman , E. (2014). *Guía de paternidad activa para padres*. Chile: UNICEF.
- Águila Calero, G., Díaz Quiñones, J. A., & Díaz Martínez, P. M. (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *Medisur*, 15(5), 694-700.
- Aguilera, L. (3 de Agosto de 2015). *¿Cómo poner en práctica la crianza positiva?* Obtenido de Psico Ayuda Infantil: <https://www.psicoayudainfantil.com/crianza-positiva/>
- Aguirre Dávila, E. (2000). *Socialización y Prácticas de Crianza*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Albendea, C. (26 de Octubre de 2017). *La familia: Comunicación asertiva para una buena relación emocional*. Obtenido de Emotiva Centro para el cambio: <https://emotivacpc.es/la-familia-comunicacion-asertiva-para-una-buena-relacion-emocional/>
- Alberti, R., & M.L., E. (1978). *Your perfect right*. San Luis Obispo, California: Impact.
- Altamirano Bustamante, N., & Altamirano Bustamante, M. (2016). Adolescente. *Gaceta Médica de México*, págs. 29-34.
- Aparicio Gutiérrez, M. (s.f.). *Cuadernos de Trabajo HABILIDADES PARA LA VIDA* . Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas .
- Azar, S. T., & Weinzierl, K. M. (2005). Child Maltreatment and Childhood Injury Research: A Cognitive Behavioral Approach. *Journal of Pediatric Psychology*, 30(7), 598-614.
- Batllori Guerrero, A. (1993). El adolescente y la problemática familiar. *Perfiles Educativos*(60).

- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1), págs. 1-103.
- Benavides Nieto, A., Quesada Conde, A. B., Romero López, M., & Pichardo Martínez, M. C. (2016). Programas de prevención familiar en edades tempranas. Programa aprender a convivir en casa, una propuesta de intervención. *INFAD Revista de Psicología*, 1(1), 465-473.
- Benito, E. (2009). Las psicoterapias. *Revista Psiencia*, 1(1), 1-9.
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 159-182.
- Betina Lacunza, A., & Contini de González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 23(1), 159-182.
- Blos, P. (2003). *La transición adolescente* (Segunda ed.). Bueno Aires: Amorrourtu.
- Borrás Santisteban, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo científico Médico*, 18(1), 5-7.
- Braz, A. C., Comodo, C. N., Del Prette, Z., Del Prette, A., & Fontaine, A. (2013). Habilidades sociales e intergeneracionalidad en las relaciones familiares. *Apuntes de Psicología*, 31(1), 77-84.
- Caballo, V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros, & J. A. Carroble, *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.
- Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- Cameron, N. (1990). *Desarrollo de la personalidad y psicopatología. Un enfoque psicodinámico*. México: Trillas.
- Capano, Á., & Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias Psicológicas*, VII(1), 83-95.
- Carrascosa, A., Yeste, D., Moreno-Galdó, A., Gussinyé, M., Ferránde, Á., Clemente, M., & Fernández-Cancio, M. (2018). Crecimiento puberal de 1.453 niños sanos según la edad

- de inicio de la pubertad. Estudio longitudinal de Barcelona. *Anales de Pediatría*, 89(3), 144-152.
- Carrión Otero, J. (2014). *Cambios sociales en la adolescencia*. Obtenido de reeditor: <https://www.reeditor.com/columna/12941/24/psicologia/cambios/sociales/la/adolescencia>
- Castillero Mimenza, O. (2018). *Individuación: qué es, y sus 5 fases según Carl Jung*. Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiaymente.com/psicologia/individuacion>
- Castillo, S., Silbaja, D., Carpintero, L., & Romero Acosta, K. (2015). Estudio de los estilos de crianza en niños, niñas y adolescentes en Colombia: un estado del arte. *Revista de divulgación científica de la Facultad de Humanidades y Educación*, 64-71.
- Castro, P. J., Van Der Veer, R., Brugos Troncoso, G., Meneses Pizarro, L., Pumarino Cuevas, N., & Tello Viorklumds, C. (2013). Teorías subjetivas en libros latinoamericanos de crianza, acerca de la educación emocional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(2), 703-718.
- Cid Paz, S. (26 de Octubre de 2016). *Los tres estilos de comunicación y sus efectos*. Obtenido de Santiago CID Centro de Psicología: <https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/>
- Crosera, S. (2016). *Mejora tu autoestima*. Barcelona: De Vecchi.
- Cruzado Rodríguez, J. A. (2013). *Manual de psicooncología: tratamientos psicológicos en pacientes con cáncer*. Madrid: Pirámide.
- De Miguel, P. (2014). Enseñanza de habilidades de interacción social en niños con riesgo de exclusión. *Revista Clínica de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 17-26.
- Del Prette, Z. A., & Del Prette, A. (2005). *Psicología de habilidades sociales: terapia y educación*. Petrópolis: Vozes.
- Disciplina Positiva España*. (2015). Obtenido de ¿Qué es Disciplina Positiva?: <http://disciplinapositivaespana.com/que-es-disciplina-positiva/>
- Erausquin, C., Denegri, A., & Michele, J. (2014). Estrategias y modalidades de intervención psicoeducativa: historia y perspectivas en el análisis y construcción de prácticas y discursos. *Material Didáctico Sistematizado*.

- Española, R. A. (2017). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 20 de Agosto de 2018, de <http://dle.rae.es/?id=BFxV7jl>
- Fernández Ballesteros , R., & Carrobles Isabel , J. (1981). Evaluación Conductual. Metodología y aplicaciones . *Aldaba Revista del Centro Asociado a la UNED de Melilla*, 85-86.
- Fernández Gálvez, J., & Ramírez Castillo, M. A. (2002). Programa de habilidades sociales para mejorar la convivencia. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(5), 1-4.
- Fernández-Álvarez, H., & Opazo, R. (2004). *La integración en psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- G., C. B. (2014). *La adolescencia como periodo de cambio. La formación de la identidad adolescente*. Madrid: Universidad Internacional de la Rioja.
- Gaeta González , L., & Galvanovskis Kasparane , A. (2009). ASERTIVIDAD: UN ANÁLISIS TEÓRICO-EMPÍRICO Asertividad: un análisis teórico-empírico. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(2), 403-425.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436443.
- Garaigordobil, M. (2012). Intervención con adolescentes: una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación* , 205-218.
- Garaigordobil, M. (2012). Intervención con adolescentes: Una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta. *Revista de la Asociación de Sociología de la Educación (RASE)*, 5(2), 205-218.
- García Correa, A., & García Martínez, V. (2009). Contextos educativos escolares: familia, educación y desarrollo. *INFAD Revista de Psicología International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 473-484 .
- García Terán, M., Cabanillas , G., Morán, V., & Olaz, F. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios en Argentina. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 7(2), 114-135.
- García, E. (s.f.). *Padres y madres aprenden sobre crianza positiva en taller de la UCR*. Obtenido de Escuela para madres y padres: <http://epm.iip.ucr.ac.cr/index.php/post=85/>

- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., & Klein, P. (1980). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.
- Gómez Campos, R., Arruda, M., Luarte Roch, C., & Urra Albornoz, C. (2016). Enfoque teórico del crecimiento físico de niños y adolescentes. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(3), 1-24.
- González Núñez, J. J., & Nahoul Serio, V. (2013). *Técnica de entrevista con adolescentes: integrando modelos psicológicos*. México: PAX MEXICO.
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal González Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría integral*, 21(4), 233-244.
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal González Fierro, M. J., & Hidalgo Vicario, M. I. (2017). Pubertad y adolescencia. *Adolescere Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 8-22.
- Guía del niño*. (s.f.). Obtenido de Qué es la Adrenarquía: <https://www.guiadelnino.com/salud/diccionario-de-la-salud-del-nino/adrenarquia>
- Guzmán Martínez, G. (2018). *Adolescencia media: características y cambios que se producen en ella*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/adolescencia-media>
- Hersen, M., & Bellack, A. (1977). Assessment of social skills. En A. Ciminero, A. Calhoun, & H. Adams, *Handbook for behavioral assessment*. New York: Wiley.
- Iglesias Diz, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 18(2), 88-93.
- Iglesias Hermenegildo, A., Rosas Mercado, A., & Pimentel Pérez, B. M. (2007). Adolescencia y duelo. *Revista científica electrónica de Psicología*(4), 98-110.
- Infante Blanco, A., & Martínez Licon, J. (2016). Concepciones sobre la crianza: el pensamiento de madres y padres de familia. *Liberabit. Revista de psicología*, 22(1), 31-41.
- Inglés Saura, C. J. (2003). *Programa PEHIA. Enseñanza de Habilidades Interpersonales para Adolescentes*. Ediciones Pirámide.

- Isaza Valencia, L., & Henao López, G. C. (2011). Relaciones entre el clima social familiar y el desempeño en habilidades sociales en niños y niñas entre dos y tres años de edad. *Acta colombiana de psicología*, 14(1), 19-30.
- Izzedin Bouquet, R., & Pachajoa Londoño, A. (2009). Pautas, prácticas y creencias acerca de crianza... ayer y hoy. *Liberabit. Revista de Psicología*, 15(2), 109-115.
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones de una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 23-31.
- León Camargo, A., Rodríguez Angarita, C., Ferrel Ortega, F. R., & Ceballos Ospino, G. A. (2009). Asertividad y autoestima en estudiantes de primer semestre de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad pública de la ciudad de Santa Marta (Colombia). *Psicología desde el Caribe*(24), 91-105.
- Llop Viñolas, M. (2006). *Dinámica del proceso de crecimiento y desarrollo puberal a edades de inicio puberal normales, temprana en niñas y tardía en niños*. Universitat Rovira y Virgili Reus.
- López Ortega, M. (2009). Modelos para el trabajo con grupos. *Revista psicología.com*, 1(13).
- Maccoby, E., & Martin, J. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. En P. Mussen, & E. Hetherington, *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* (Vol. IV, págs. 1-101). New York.
- Mahler, M. (1990). *Estudios 2 Separación-Individuación*. Argentina: Paidós.
- Marisol. (22 de Agosto de 2016). *La importancia de la alimentación en el crecimiento: la pubertad*. Obtenido de Guiainfantal.com: <https://www.guiainfantal.com/1488/la-importancia-de-la-alimentacion-en-el-crecimiento-la-pubertad.html>
- Martín Crespo, A. (2015). *¿Por qué los adolescentes son más impulsivos?* Obtenido de Bekia padres: <https://www.bekiapadres.com/articulos/por-que-adolescentes-son-impulsivos/>
- Mendizábal Rodríguez, J. A., & Anzures López, B. (1999). La familia y el adolescente. *Revista Médica del Hospital General de México*, 62(3), 191-197.
- Mericq, V., & Kraus, J. (2014). Telarquía precoz en la niñez: causas y estudio. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 94-98.

- Monjas Casares, M. I. (2002). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Monjas Casares, M. I. (2002). *Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social (PEHIS)*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Monjas Casares, M. I., & De la Paz González Moreno, B. (1998). *Las habilidades sociales en el currículo*. Secretaría General de Educación y Formación Profesional.
- Montañés Sánchez, M., Bartolomé Gutiérrez, R., Montañés Rodríguez, J., & Parra Casado, M. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 391-408.
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. Barcelona: UOC.
- Muñoz Silva, A. (2005). La familia como contexto de desarrollo infantil. Dimensiones de análisis relevantes para la intervención educativa y social. *Portularia*, V(2), 147-163.
- Myers, R. (1994). Prácticas de crianza. *Santa Fe de Bogotá, Celam-Unicef*, 18-21.
- Nelsen, J. (2007). *Cómo educar con firmeza y cariño*. España: Medici S.L.
- Nelsen, J., Lott, L., & Glenn, S. (2008). *Disciplina positiva de la A a la Z: 1001 soluciones para los problemas cotidianos de la educación de los hijos*. Barcelona: Medici.
- Oliva, A., Parra, Á., & Arranz, E. (2008). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Fundación Infancia y aprendizaje*, 31(1), 93-106.
- Opazo Castro, R. (2001). *Psicoterapia integrativa. Delimitación clínica*. Chile: ICPSI.
- Oré, B., Díaz, J. J., & Penny, M. (2011). Impacto de una intervención con grupos de mamás y bebés en el desarrollo infantil. *Revista de psicología*, 29(1), 37-66.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Peñafiel Pedrosa, E., & Serrano García, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.
- Plascencia González, M. (2009). Hablar, no golpear: razonamiento infantil sobre disciplina parental. *Revista mexicana de investigación educativa*, 14(43), 1103-1127.

- Ramírez, M. A. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. *Estudios pedagógicos*, 31(2), 167-177.
- Real Academia Española. (2014). Crianza. *En Diccionario de la lengua española*(23). Obtenido de En Diccionario de la lengua española: <http://dle.rae.es/?id=BFxV7jl>
- Rey, C. (2006). Entrenamiento de padres; una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. *Infancia Adolescencia y Familia*, 1(001), 61-84.
- Rodrigo López, J., Martín Quintana, J., Cabrera Casimiro, E., & Máiquez Chaves, L. (2009). Las competencias parentales en contextos de riesgo psicosocial. *Psychosocial Intervention*, 18(2), 113-120.
- Rodríguez Martínez, A. (2013). *Fortalecimiento de la identidad personal a través de las prácticas de la educación física*. Obtenido de Universidad Pedagógica Nacional: <http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2882/TE-16652.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez Ruiz , C. (s.f.). *Los estilos de crianza y su influencia en el comportamiento de los hijos*. Obtenido de Hacer Familia: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-estilos-crianza-influencia-comportamiento-hijos-20160711124004.html>
- Rojas Maldonado, A. P., Sanabria López , D. P., & Suárez López, C. J. (2016). Material psicoeducativo sobre la disciplina positiva, como una alternativa al castigo físico y humillante (Tesis de grado). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.
- Rómulo, B. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13(1), 85- 96.
- Ruíz Fernández, M. A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivos Conductuales*. España: Descllé de Brouwer.
- Sahuquillo Mateo, P., Ramos Santana, G., & Pérez Carbonell, A. (2016). Las competencias parentales en el ámbito de la identificación/evaluación de las altas capacidades. *Profesorado. Revista de Currículum y Formación de Profesorado*, 20(2), 200-217.
- Sallés, C., & Ger, S. (2011). Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción promoción y evaluación. *Educación social: revista de intervención socioeducativa*(49), 25-47.

- Salud, S. d. (2013). *Prevención de las Conductas Adictivas a través de la Atención del Comportamiento Infantil para la Crianza Positiva. Manual del Terapeuta*. México.
- Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. Madrid: McGRAW-HILL.
- Sassu, G. (2009). *Introducción a la Terapia Gestalt y sus aplicaciones*. España: Lulucom.
- Schaefer, C. E. (2012). *Fundamentos de Terapia de Juego* (2da ed.). México: Manual Moderno.
- Schutt Aine, J., & Maddaleno, M. (2003). *Salud sexual y desarrollo de adolescentes y jóvenes en las Américas: Implicaciones en programas y políticas*. Washington: OPS.
- Sepúlveda R., C., & Mericq G., V. (2011). Mecanismos reguladores de la pubertad normal y sus variaciones. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 27-38.
- Skinner, B. (1938). *The behavior of Organisms*. USA: ProQuest.
- Soriano Guillén, L. (2015). Pubertad normal y variantes de la normalidad. *Pediatría Integral*, 19(6), 380-388.
- Springer Hall, C. (1978). *Compendio de psicología freudiana*. Buenos Aires: Paidós.
- Squillace, M., Picón Janeiro, J., & Schmidt, V. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1), 8-18.
- Talaferro, A. (1990). *Curso Básico de psicoanálisis*. Paidós.
- Temboury Molina, C. (2009). Endocrinología pediátrica Desarrollo puberal normal. Pubertad precoz. *Pediatría Atención Primaria*, 11(16), 127-142.
- Toribio, S. (19 de Septiembre de 2014). *Adolescentes, sexualidad y los habituales miedos paternos*. Obtenido de El confidencial: https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-02-14/adolescentes-sexualidad-y-los-habituales-miedos-paternos_204810/
- Torres , A. (2018). *Labilidad emocional: ¿qué es y cuáles son sus síntomas?* Obtenido de Psicología y mente: <https://psicologiymente.com/clinica/labilidad-emocional>
- Torres Velázquez, L. E., Garrido Garduño, A., Reyes Luna, A. G., & Ortega Silva, P. (2008). Responsabilidades en la crianza de los hijos. *Enseñanza e investigación en psicología*, 13(1), 77-89.

- Trower, P. (1995). Adult Social Skills: state of art and future directions. En W. O'Donohue, & L. Krasner, *Handbook of Psychological Skills Training: Clinical techniques and applications* (págs. 54-80). Nueva York: Allyn & Bacon.
- UNICEF. (2010). *Sin Violencia se Educa Mejor*. Paraguay.
- UNICEF. (2011). *¿Mucho, poquito o nada? Guía sobre pautas de crianza para niños y niñas de 0 a 5 años de edad*. Paraguay: Gráfica Mosca.
- UNICEF. (2017). *Guía práctica para evitar gritos, chirlos y estereotipos*. Buenos Aires: UNICEF.
- UNICEF. (s.f.). *Herramientas para la crianza*. Obtenido de UNICEF: http://tratobien.org/Herramientas_para_la_crianza.pdf
- Vargas Rubilar, J., & Arán Filippetti, V. (2014). Importancia de la parentalidad para el desarrollo cognitivo infantil: una revisión teórica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 171-186.
- Villegas Pantoja , M., Alonso Castillo, M., Alonso Castillo, B., & Martínez Maldonado, R. (2014). Percepción de crianza parental y su relación con el inicio del consumo de drogas en adolescentes mexicanos. *Aquichan*, 14(1), 41-52.
- Wolpe, J. (1977). *La práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas.

ANEXOS

Anexo 1.

Infografía de Identidad

Fuente: Elaboración propia con información de Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. Aravaca, Madrid: McGRAW-HILL.



¿Qué es identidad?

TALLER DE HABILIDADES SOCIALES

KAREN ALEXIA GRACIA RODRÍGUEZ



1. La identidad es el conjunto de los rasgos propios de un individuo o de una comunidad, éstos caracterizan al sujeto o a la colectividad frente a los demás.



2. ¿Cómo se forma la identidad?

A PARTIR DE EXPERIENCIAS PROPIAS, DESDE QUE NACEMOS Y A LO LARGO DE TODA NUESTRA VIDA.

Implica reconocimiento y valoración de uno mismo.



3. ¿Para qué sirve?

LA IDENTIDAD SE FORMA OTORGANDO UNA IMAGEN COMPLEJA SOBRE NOSOTROS MISMOS, LA CUAL NOS PERMITE ACTUAR CONFORME A NUESTROS PENSAMIENTOS.



4. ¿Puede modificarse?

LA IDENTIDAD ES FLEXIBLE, PUEDE MODIFICARSE A LO LARGO DE LA VIDA Y DEL DESARROLLO, LO QUE PERMITE A LAS PERSONAS COMPORTARSE DE MANERA DIFERENTE DEPENDIENDO DEL CONTEXTO EN EL QUE SE ENCUENTREN



FACTORES COGNOSCITIVOS, CRIANZA, ESCOLARES Y SOCIOCULTURALES PUEDEN INFLUIR EN LA CONFIGURACIÓN DE LA IDENTIDAD.

Referencias:

Santrock, J. W. (2006). Psicología del desarrollo. El ciclo vital. Aravaca, Madrid: McGRAW-HILL.

Anexo 2.

Infografía de Autoestima

Fuente: Fundación Origen. (2017). Autoestima. [Infografía]. Recuperado de <https://www.origenac.org/images/infografias/autoestima-negra.jpg>

Autoestima

La autoestima es la base de todo desarrollo personal, ya que le permite a la persona:

Expresar con facilidad y seguridad lo que piensa y siente.



Tomar decisiones ante ciertas circunstancias o problemáticas que se le presenten en la vida.

Desarrollar su creatividad.



Impulsar su desarrollo y logro de metas.



La **autoestima** permite a la persona tener conciencia de los recursos propios, sus habilidades y capacidades.



La **conciencia de la autoestima** conduce a que cada **PERSONA** visualice y aprecie sus cualidades y habilidades vitales, las potencie y las comparta con **OTRAS PERSONAS**.



Una persona con autoestima sana:

Se siente querido.



Se responsabiliza de sus actos, sin buscar culpables.



No se basa en sentirse mejor o peor que los demás.



Tiene una actitud positiva y abierta al aprendizaje.



Toma en cuenta la opinión de los demás.



Reconoce sus cualidades y sus limitaciones.



Defiende sus ideas y valores.



Se siente valioso por ser quien es.



Confía en sí mismo y en los demás.



Acepta sus errores.



Reconoce sus propios logros.



Es cooperativo.



Anexo 3.

Folleto de Asertividad

Fuente: Elaboración propia con información de Albendea, C. (26 de Octubre de 2017). *La familia: Comunicación asertiva para una buena relación emocional*. Obtenido de Emotiva Centro para el cambio: <https://emotivacpc.es/la-familia-comunicacion-asertiva-para-una-buena-relacion-emocional/>

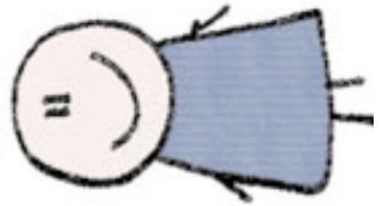
Cid Paz, S. (26 de Octubre de 2016). *Los tres estilos de comunicación y sus efectos*. Obtenido de Santiago CID Centro de Psicología: <https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/>

Estilo de comunicación Asertivo

Se expresan las ideas y los sentimientos de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás y los propios.

Es una forma de comunicarse eficaz. La persona habla claramente a los demás y con franqueza, y es capaz de pedir lo que desea, de expresar lo que siente sin herir a los demás y de negarse a hacer lo que no le apetece o no le parece razonable.

De esta forma, se logra que la relación con otras personas sea satisfactoria y a la vez no acumula tensión constantemente.



Notas:

Alberdi, C. (16 de octubre de 2017). La familia. Comunicación asertiva para una buena relación emocional. Observatorio de Emociones Centro para el Cambio. <http://emotivopsi.es/la-familia-comunicacion-asertiva-para-una-buena-relacion-emocional/>

Cid Paz, S. (16 de octubre de 2016). Los tres estilos de comunicación y sus efectos. Obtenido de "Buenos Días" Centro de Psicología. <https://www.psicologiamadrid.com/estilo-de->



Universidad Nacional Autónoma
de México
Facultad de Psicología

ASERTIVIDAD



Karen Alexia Gracia Rodríguez
Taller de Habilidades Sociales



¿Qué es asertividad?

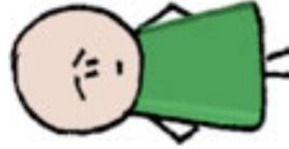
La asertividad es la habilidad que nos permite expresar nuestras opiniones o sentimientos, sean estos agradables o desagradables, de forma clara, directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por ello.

Existen 3 principales estilos de comunicación con diferentes características, los cuales se explican a continuación.

Estilo de comunicación Pasivo

Es una forma de “no expresarse”. Con este estilo de comunicación (“oír, ver y callar”) no se corren riesgos y uno se deja hacer, plegándose a las decisiones de los demás sobre las suyas propias.

Las personas que utilizan este tipo de comunicación se dejan pisotear y manejar por los demás. Dejan que los otros digan lo que tienen que hacer, aunque las peticiones les parezcan abusivas.



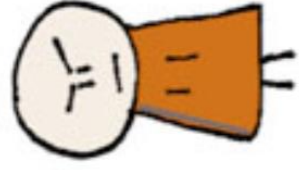
No son capaces de expresar sus sentimientos, opiniones, necesidades, deseos, derechos, o bien lo hacen con poca confianza y seguridad. Generando en ellos mismo gran malestar.

Estilo de comunicación Agresivo

Expresan sus ideas, sus sentimientos, necesidades, opiniones, de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás.

Pueden lograr lo que quieren, pero a costa de humillar a las demás personas, de amenazarlas (con palabras, gestos, miradas...) o de obligarlas a realizar cosas en contra de sus deseos.

Comunicarse de esta forma puede romper o destruir relaciones de amistad, de pareja, de colaboración laboral...



Anexo 4.

Resumen de toma de decisiones

Fuente: Elaboración propia con información de Aparicio Gutiérrez, M. (s.f.). *Cuadernos de Trabajo HABILIDADES PARA LA VIDA* . Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas .

HABILIDAD:TOMA DE DECISIONES

QUE ES:	Decidir significa adoptar la mejor alternativa para alcanzar los objetivos planteados. La Tomade Decisiones es una destreza que puede ser aprendida por todos y todas
----------------	--

IMPORTANCIA:

Las decisiones mal tomadas generalmente arriban a consecuencias negativas, se dice: “Una decisión mal tomada va seguida de otra mala decisión”. Esto sucede cuando las decisiones son tomadas emocionalmente, es decir, con rencor, por afecto, o por pena. Por ello es importante saber adoptar decisiones positivas que permitan a la persona mejorar y superar exitosamente las encrucijadas que presenta la vida.

CÓMO ES:

Es un proceso voluntario y	Depende de la persona, sus expectativas, sentimientos, valores,
Es Reflexivo	Es producto del razonamiento y articulación de ideas para determinar la decisión
Es jerárquico	Se basa en un listado de prioridades o criterios de selección
Es previo a la acción	Analiza los recursos, capacidades, oportunidades, para ejecutar la acción
Estilos	Toma de decisión “Racional” Toma de decisión “Espontánea”, de acuerdo con el momento Toma de decisión “Impulsiva o emocional” Toma de decisión “oportunamente”

CÓMO FUNCIONA:

Este proceso voluntario, racional, basado en los valores y percepciones del aquel que toma la decisión. Incluye la consideración de alternativas y opciones a través de una evaluación periódica de las decisiones y sus efectos.

Pasos	Procedimiento	Riesgos
Diagnóstico de la situación	Búsqueda de información	Subvaluación o sobredimensionamiento de datos. Desconocer la situación real Los datos son incompletos, imprecisos.
	Análisis de la información	
	Define la situación problema o de incertidumbre	
Identificar o producir las alternativas más adecuadas	Plantea parámetros (límites) (tiempo, duración, costos, otros recursos, efectos colaterales)	Delegar a otros preparar las alternativas. Pensar que se va a fracasar Interferencia afectiva o emocional. No tener en claro los límites dentro de la que la alternativa debe ubicarse.
	Lluvia de ideas, se produce alternativas (lluvia de ideas –se apuntan todas las ideas que vengan–), se identifican otras alternativas.	
	Identifica y clasifican alternativas en el marco de los parámetros establecidos	
Selección de la alternativa	Compara las alternativas identificadas	Selección simbólica de una decisión (no se ejecuta) La alternativa seleccionada origina otros problemas. Omitir las consecuencias por exceso de confianza Se otorga poca importancia a la decisión seleccionada
	Se elige la alternativa que más se ajusta al objetivo, -los intereses, valores, creencias, etc.-.	
Ejecución de la alternativa seleccionada	Se planea la ejecución o realización de la alternativa	Ejecutar la decisión fuera de tiempo Pensar que se va a fracasar
	Se estructura un plan de monitoreo o seguimiento	
Evaluación	Se evalúan las consecuencias de la decisión en base al plan de monitoreo	No dar importancia a la valuación No tener en claro lo que se va a evaluar o a lo que se va a hacer seguimiento.

CÓMO ACTUAR

Ante cualquier situación de incertidumbre:

Analizar la situación	En qué consiste	Qué se logra
Definir la situación de incertidumbre	<p>¿Qué crees que causa el problema?</p> <p>¿Dónde, cómo y qué está pasando?</p> <p>¿Con quién está pasando?</p> <p>¿Por qué está pasando?</p> <p>Describe de manera específica el problema</p>	Conocimiento del contexto o situación detalladamente,
Plantea parámetros en la que deben ubicarse las alternativas	<p>Analiza las condiciones de tiempo La ubicación o el espacio</p> <p>El efecto en las personas involucradas</p> <p>Los efectos en el medio social y ambiente</p> <p>Costos, gastos.</p> <p>Beneficios</p>	Formular las alternativas con precisión de acuerdo con las necesidades, intereses, situación o condiciones sociales, ambientales,
Identifica o produce alternativas	<p>Pregunta, se asesora, investiga experiencias similares, Compara las alternativas disponibles.</p> <p>Lluvia de ideas.</p>	Obtención de alternativas validadas,
Selecciona la alternativa ubicada en los parámetros previstos.	Identifica la mejor alternativa.	Elige la alternativa con mejor posibilidad de éxito
Elabora un plan de monitoreo	Cronograma y metas que lograr	Se cuenta con una guía, mapa o plan para lograr el objetivo
Evalúa		

Anexo 5.

Infografía “¿Qué es la adolescencia?”

Fuente: Elaboración propia con información de Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones de una época de cambios. *Adolescencia y salud*, 23-31.



¿Qué es la adolescencia?



TALLER DE ESTILOS DE CRIANZA
Karen Alexia Gracia Rodríguez

La adolescencia es la etapa que transcurre entre la niñez y la adultez, la cual se compone de cambios:



Físicos



Psicológicos



Emocionales



Sociales

Pubertad \neq Adolescencia

La pubertad es un proceso biológico, comienza cuando aparecen los caracteres sexuales secundarios y aumenta la velocidad de crecimiento.



Todos estos cambios indican el comienzo de la adolescencia.

Fases de la adolescencia

Adolescencia temprana:



- Duelo por el cuerpo y relación infantil con padres.
- Cambios físicos y fisiológicos.
- Reestructuración de imagen corporal.
- Fluctuación del estado de ánimo.
- Autoconciencia de necesidades.

Adolescencia media:



- Diferenciación del grupo familiar.
- Impulsos sexuales.
- Cuestionamiento de comportamientos.
- Preocupación de lo social.
- Interés por nuevas actividades.
- Búsqueda de autonomía.

Adolescencia final:



- Reestructuración de relaciones familiares.
- Exploración en lo social.
- Elaboración de la identidad.
- Formación de grupos afines.
- Relaciones de pareja.
- Capacidad de autocuidado y cuidado mutuo.

Anexo 6.

Información de Asertividad

Fuente:

Albendea, C. (26 de octubre de 2017). La familia: Comunicación asertiva para una buena relación emocional. Obtenido de Emotiva Centro para el cambio: <https://emotivacpc.es/la-familia-comunicacion-asertiva-para-una-buena-relacion-emocional/>

Cid Paz, S. (26 de octubre de 2016). Los tres estilos de comunicación y sus efectos. Obtenido de Santiago CID Centro de Psicología: <https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/>

Información para presentación de Power Point.

¿Qué es asertividad? Diferentes estilos de comunicación

La asertividad es la habilidad que nos permite expresar nuestras opiniones o sentimientos, sean estos agradables o desagradables, de forma clara, directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por ello.

La asertividad en la familia es el apoyo, comprensión y cariño q le brindan los padres a los hijos en la práctica de la comunicación empática y con escucha activa.

Los niños que crecen en un hogar asertivo adquieren una mayor autoconfianza y mejores relaciones, no sólo en la familia, sino también en cualquier relación interpersonal. Esto marca una gran diferencia en su vida, en su estado emocional, además de en el desarrollo de su inteligencia e incluso en su salud física.

Existen 3 principales estilos de comunicación con diferentes características, los cuales se explican a continuación.

1. Estilo de comunicación Pasivo

Es una forma de “no expresarse”. Con este estilo de comunicación (“oír, ver y callar”) no se corren riesgos y uno se deja hacer, plegándose a las decisiones de los demás sobre las suyas propias.

Las personas que utilizan este tipo de comunicación se dejan pisotear y manejar por los demás. Dejan que otros les digan lo que tienen que hacer, aunque las peticiones les parezcan abusivas.

No son capaces de expresar sus sentimientos, opiniones, necesidades, deseos, derechos, o bien lo hacen con poca confianza y seguridad. Generando en ellos mismo gran malestar.

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: asustada, tímida, triste
- Mirada evitativa: ojos mirando al suelo
- Voz temblorosa y floja
- Hombros caídos, cuerpo encorvado o agachado
- Gestos inadecuados

Comunicación verbal

“Quizás, supongo, me pregunto si podríamos, te importa mucho que, solamente, no crees que, eeh, bueno, realmente no es importante, no te molestes...”

Efectos

- Conflictos interpersonales
- Depresión
- Desamparo
- Imagen pobre de uno mismo
- Se hace daño a sí mismo
- Pierde oportunidades
- Tensión
- Posibilidad de generar ansiedad
- Se siente sin control
- Soledad
- No se gusta a sí mismo ni a los demás
- Se siente enfadado

2. Estilo de comunicación Agresivo

Expresan sus ideas, sus sentimientos, necesidades, opiniones, de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás.

Pueden lograr lo que quieren, pero a costa de humillar a las demás personas, de amenazarlas (con palabras, gestos, miradas...) o de obligarlas a realizar cosas en contra de sus deseos.

Comunicarse de esta forma puede romper o destruir relaciones de amistad, de pareja, de colaboración laboral...

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: enfadada y tensa.
- Mirada desafiante.
- Voz alta, gritona.
- Gestos exagerados o amenazantes

Comunicación verbal

Harías mejor en, ten cuidado, debes estar de broma, si no lo haces..., no sabes, deberías, mal "Por tu culpa...", "Más te vale...", críticas en segunda persona ("Eres...", "Pareces...", etc), "Deberías", "Tienes que", invalidación de los sentimientos del otro, verbalizaciones negativas hacia su persona, anotaciones sarcásticas y/o humillantes.

Efectos:

- Conflictos interpersonales
- Culpa, frustración
- Imagen pobre de sí mismos
- Hace daño a los demás
- Pierde oportunidades
- Se siente con tensión, enfado
- Se siente sin control
- Soledad
- No le gustan los demás, ni a los demás les gusta él.

3. Estilo de comunicación Asertivo

Se expresan las ideas y los sentimientos de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás y los propios.

Es una forma de comunicarse eficaz. La persona habla claramente a los demás y con franqueza, y es capaz de pedir lo que desea, de expresar lo que siente sin herir a los demás y de negarse a hacer lo que no le apetece o no le parece razonable.

De esta forma, se logra que la relación con otras personas sea satisfactoria y a la vez no acumula tensión constantemente.

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: tranquila y amable.
- Mirada directa.
- Voz clara y firme.
- Cuerpo erguido.
- Gestos adecuados.

Comunicación verbal

“Me siento ... cuando tú te comportas ...” (hechos), “Yo creo, yo pienso, yo me siento...” (primera persona), “Comprendo que tú... pero yo...”, ¿Qué piensas?”, “Qué te parece?”, “¿Tú qué opinas?”, “A mí me gustaría...”, verbalizaciones positivas, validación de los sentimientos del otro.

Efectos:

- Resuelve los problemas
- Se siente a gusto con los demás
- Se siente satisfecho
- Se siente a gusto consigo mismo.
- Relajado
- Se siente con control
- Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades
- Se gusta a sí mismo y a los demás
- Es bueno para sí y para los demás



¿Qué es asertividad?

FACULTAD DE PSICOLOGÍA
KAREN ALEXIA GRACIA RODRÍGUEZ

Asertividad

Es la habilidad que nos permite expresar nuestras opiniones o sentimientos, sean agradables o desagradables, de forma clara, directa, sin ser hostiles ni sentirnos culpables por ello.



La asertividad promueve **apoyo, comprensión y cariño**, en la comunicación empática y escucha activa.

Ambiente asertivo promueve:

- Adquieren mayor autoconfianza.
- Mejores relaciones sociales.
- Beneficio en salud mental.
- Desarrollo de inteligencia.
- Salud física.



Estilos de comunicación



Estilo de comunicación Pasivo



Estilos de comunicación Agresivo.



Estilo de comunicación Asertivo.

Comunicación pasiva:

Es una forma de "no expresarse". Con este estilo de comunicación ("oír, ver y callar") uno se deja hacer, plegándose a las decisiones de los demás sobre las suyas propias. Dejan que otros les digan lo que tienen que hacer, aunque las peticiones les parezcan abusivas.

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: asustada, tímida, triste.
- Mirada evitativa: ojos mirando al suelo.
- Voz temblorosa.
- Cuerpo encorvado.

Comunicación verbal:

"Quizás, me pregunto si podríamos, solamente, no crees que, eeh, bueno, realmente no es importante, no te molestes..."



EFFECTOS:

- Conflictos interpersonales.
- Depresión.
- Imagen pobre de uno mismo.
- Se hace daño a sí mismo.
- Pierde oportunidades.
- Tensión.
- Posibilidad de generar ansiedad.
- Se siente sin control.
- Soledad.
- No se gusta a sí mismo ni a los demás.
- Se siente enfadado.



Comunicación agresiva:

Expresan sus ideas, sus sentimientos, necesidades, opiniones, de forma inapropiada y dañando los derechos de los demás. Pueden lograr lo que quieren, pero a costa de humillar a las demás personas, de amenazarlas (con palabras, gestos, miradas...) o de obligarlas a realizar cosas en contra de sus deseos.

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: enfadada y tensa.
- Mirada desafiante.
- Voz alta, gritona.
- Gestos exagerados o amenazantes



Comunicación verbal:

Invalidación de los sentimientos del otro, verbalizaciones negativas hacia su persona, anotaciones sarcásticas y/o humillantes.

EFFECTOS:

- Conflictos interpersonales.
- Culpa, frustración.
- Imagen pobre de sí mismos.
- Hace daño a los demás.
- Pierde oportunidades.
- Se siente con tensión, enfado.
- Se siente sin control.
- Soledad.
- No le gustan los demás, ni a los demás les gusta él.



Comunicación asertiva:

Se expresan las ideas y los sentimientos de una forma adecuada, respetando los derechos de los demás y los propios. La persona habla claramente a los demás y con franqueza, y es capaz de pedir lo que desea, de expresar lo que siente sin herir a los demás y de negarse a hacer lo que no le apetece. La relación con otras personas es satisfactoria.

Comunicación no verbal:

- Expresión de la cara: tranquila y amable.
- Mirada directa.
- Voz clara y firme.
- Cuerpo erguido.



Comunicación verbal:

"Me siento ... cuando tú te comportas ...", "Yo creo, yo pienso, yo me siento..." (primera persona), "Comprendo que tú... pero yo..."; "¿Qué piensas?", "¿Tú qué opinas?", "A mí me gustaría...", verbalizaciones positivas, validación de los sentimientos del otro.

EFFECTOS:

- Resuelve los problemas.
- Se siente a gusto con los demás.
- Se siente satisfecho.
- Se siente a gusto consigo mismo.
- Relajado.
- Se siente con control.
- Crea y fabrica la mayoría de las oportunidades.
- Se gusta a sí mismo y a los demás.



Referencias

Albendea, C. (26 de octubre de 2017). La familia: Comunicación asertiva para una buena relación emocional. Obtenido de Emotiva Centro para el cambio: <https://emotivacpc.es/la-familia-comunicacion-asertiva-para-una-buena-relacion-emocional/>

Cid Paz, S. (26 de octubre de 2016). Los tres estilos de comunicación y sus efectos. Obtenido de Santiago CID Centro de Psicología: <https://www.psicologoemadrid.co/estilos-de-comunicacion/ar>

¡GRACIAS!

Anexo 7.

Folleto “¿Cuáles son los diferentes estilos de crianza y qué efecto tienen en los hijos?”

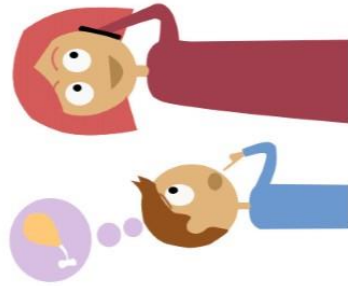
Fuente: Elaboración propia con información de Rodríguez Ruiz , C. (s.f.). *Los estilos de crianza y su influencia en el comportamiento de los hijos*. Obtenido de Hacer Familia: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-estilos-crianza-influencia-comportamiento-hijos-20160711124004.html>

ESTILO NEGLIGENTE

Es un estilo en el que los progenitores no se ocupan de sus hijos. Los niveles de exigencia son bajos y también la sensibilidad.

¿Cómo afecta a los hijos/as este estilo de crianza?

Es el estilo más negativo de todos, ya que puede desarrollarse las consecuencias negativas de los estilos anteriores.



ESTILO DEMOCRÁTICO

El estilo democrático, define la actitud que encuentra el término medio entre la exigencia y la sensibilidad.

Este estilo atiende las necesidades emocionales de los hijos/as y al mismo tiempo emplea una disciplina positiva. Es un estilo que consiste en consensuar de modo democrático las decisiones y las normas para dejar que los hijos/as desarrollen su autonomía y su confianza. No siempre es fácil llevar a cabo un estilo de crianza positivo, el truco está en buscar el equilibrio



Rodríguez Ruiz, C. (2019). *Los estilos de crianza y su influencia en el comportamiento de los hijos*. Obtenido de Hacer Familia: <https://www.hacerfamilia.com/educacion/noticia-estilos-crianza-influencia-comportamiento-hijos-2016071124004.html>



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología

¿Cuáles son los diferentes estilos de crianza y qué efecto tienen en los hijos?



Karen Alexia Gracia Rodríguez
Taller de Estilos de Crianza



¿Qué son los estilos de crianza?

Un estilo de crianza es un patrón de actuación que, los progenitores llevan a cabo, y recoge un conjunto de emociones, pensamientos, conductas y actitudes que los padres desarrollan en torno a la crianza de los hijos/as. Los estilos de crianza están inmersos en un proceso de interacción social y cómo tal va a interferir directamente en la otra persona.

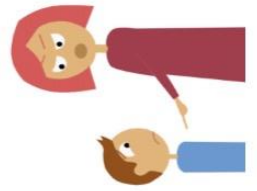
Son muy importantes, porque la forma en que los padres interactúan con los hijos/as, va a ser la base de su desarrollo social y emocional, y por lo tanto de su bienestar actual y futuro

ESTILO AUTORITARIO

El nivel de exigencia y firmeza es muy elevado y en cambio la sensibilidad y el interés percibidos no siempre son positivos. Es un estilo en el que no se deja al niño o niña desarrollar su autonomía y en el que a veces se le exige demasiado.

¿Cómo afecta a los hijos/as este estilo de crianza?

La exigencia es demasiado elevada. Por lo que se sienten presionados y no perciben sensibilidad. Puede afectar a su autoestima, y al desarrollo de su autonomía. Un estilo autoritario puede convertir a los hijos en personas dependientes e inseguras.



ESTILO PERMISIVO

Éste estilo está en el extremo contrario en cuanto a exigencia y firmeza. Los niveles de exigencia y firmeza son nulos o inexistentes. El niño/a necesita reglas para saber qué es lo que se espera de él o ella. Suelen percibir un nivel adecuado de sensibilidad e interés.

¿Cómo afecta a los hijos/as este estilo de crianza?

La ausencia de exigencias también es contraproducente para su desarrollo. El niño o niña crece sin aprender a tolerar la frustración, pensando que está en el centro de todo, no aceptará críticas y tendrá dificultades para relacionarse de manera sana y en equilibrio.



Anexo 8.

Folleto “Habilidades Sociales”

Fuente: Elaboración propia con información de

Caballo, V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros, & J. A. Carrobes, *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. España: Siglo XXI.

¿CUÁLES SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Caballo (2007) expone 12 dimensiones conductuales básicas:

- Hacer cumplidos.
- Aceptar cumplidos
- Hacer peticiones.
- Expresar amor, agrado y afecto.
- Iniciar y mantener conversaciones.
- Defender los propios derechos.
- Rechazar peticiones.
- Expresiones opiniones personales, incluido el desacuerdo.
- Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
- Petición de cambio de conducta del otro.
- Disculparse o admitir ignorancia.
- Afrontar las críticas.

Otros conceptos involucrados en el adecuado desarrollo de estas habilidades son la asertividad y autoestima.

IMPORTANCIA DE HABILIDADES SOCIALES

La adquisición y el reforzamiento de habilidades sociales en la adolescencia, contribuye significativamente al desarrollo del adecuado funcionamiento interpersonal a corto, mediano y largo plazo, como por ejemplo en el futuro de la elección de una carrera profesional, vinculación con una pareja, la formación de una familia, obtención y mantenimiento de un empleo, entre otras situaciones que se experimentan en la vida adulta.



Caballo, V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández-Ballesteros, & J. A. Carróles, *Evaluación conductual: metodologías y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales*. España: Siglo XXI.



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Psicología

Habilidades Sociales



Karen Alexia Gracia Rodríguez
Taller de Estilos de Crianza



¿Qué son las habilidades sociales?

Caballo (1986) lo define como “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” .

¿CÓMO SE ADQUIEREN ÉSTAS HABILIDADES?

* Aprendizaje por experiencia directa

Las conductas pueden ser reforzadas o castigadas, lo que genera ya sea que aumenten y se pulan las conductas, o por el contrario que disminuyan o desaparezcan otras. De esta manera la conducta interpersonal está en función de las consecuencias (reforzantes o aversivas) aplicadas por el entorno (papá, mamá, hermanos, maestros, amigos, etc.) después de cada comportamiento social .



* Aprendizaje por observación

En este tipo de aprendizaje, se puede considerar como la explicación más lógica del temprano aprendizaje de la conducta social, ya que desde los niños aprenden conductas de relación como resultado de la exposición ante modelos significativos y aprenden su estilo, tanto conductas verbales como no verbales .

* Aprendizaje verbal

En éste el vehículo para el aprendizaje es la enseñanza directa, es decir a través del lenguaje hablado por medio de preguntas, instrucciones, incitaciones, explicaciones o sugerencias verbales, es una forma no directa de aprendizaje .

* Aprendizaje por feedback interpersonal

Feedback interpersonal consiste en tomar en cuenta el punto de vista de otra persona u observador cuando se le comparten observaciones, preocupaciones, el observador explica cómo es el comportamiento de la persona, lo cual ayuda a la corrección de conductas sin necesidad de ensayos.



Anexo 9.

Folleto “Crianza Positiva”

Fuente: Elaboración propia con información de García, E. (s.f.). *Padres y madres aprenden sobre crianza positiva en taller de la UCR*. Obtenido de Escuela para madres y padres: <http://epm.iip.ucr.ac.cr/index.php/post=85/>



UNAM

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de psicología

Ponga en práctica el sentido del humor. A veces es el mejor de los remedios. Intente ver el lado cómico de las cosas si puede.

Los padres tienen un trabajo importante. Criar hijos es gratificante y desafiante. Cada padre e hijo es único. Ser sensible y receptivo a sus hijos puede ayudarlo a desarrollar relaciones sanas y positivas juntos.



Notas :

Área de notas con líneas horizontales y una línea vertical de margen a la izquierda.

Crianza Positiva



Karen Alexia Gracia Rodriguez
Taller de Estilos de Crianza

García, E. (s.f.). Padres y madres aprenden sobre crianza positiva en taller de la UCR. Obtenido de Escuela para madres y padres: <http://epm.iip.ucr.ac.cr/>

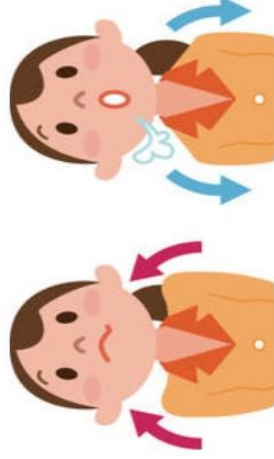
Crianza Positiva

Percibir a las personas menores de edad como seres valiosos y como sujetos con derechos y responsabilidades. Por lo que hay que invitarles participar en la cotidianidad del hogar. Además de ser criados en un ambiente de comprensión y libertad.



Los hijos/as necesitan el afecto de sus padres. Probablemente sea usted la persona más importante en la vida de sus hijas e hijos, así que recuérdales siempre lo mucho que les quiere y lo importante que son para usted tanto con palabras como gestos de cariño. Dedique tiempo al día para escuchar a sus hijos/as.

Promueva el autoconocimiento en sus hijos. Que exploren en cada experiencia y aprendan a pensar por sí mismos a partir de sus propias vivencias, y desarrollen destrezas para enfrentar distintas situaciones.



Celebre cualquier logro por más pequeño que sea. Reconozca el progreso, y no haga ninguna crítica. Si corrige a sus hijos hágalo de manera propositiva.



Como padre o madre, aprenda a auto controlarse y conocer sus emociones en situaciones difíciles. Respire lenta y profundamente y cuente hasta diez, con los ojos cerrados; visualice una escena bonita y placentera. Esto le puede ayudar a calmarse.

Piense lo que va a decir. ¿Cómo se sentiría si otra persona adulta le dijera lo mismo? Y luego piense en por qué está enfadado o enfadada. ¿Es realmente por lo que han hecho sus hijos o hijas, o es por algo que le pasa a usted?