



UNAM IZTACALA

Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**La vida familiar en el desarrollo de adolescentes en educación
secundaria: una propuesta de trabajo.**

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

Maribel Cruz Gutiérrez

Directora: Dra. María Antonieta Dorantes Gómez

Dictaminadores: Mtra. Margarita Martínez Rivera

Mtro. Jorge Guerra García



Los Reyes Iztacala, Edo de México, mayo de 2012



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A DIOS:

Por el privilegio de estar viva, por poder ser y aprender de todo lo que sucede.
Estoy agradecida por la oportunidad.

A MI MADRE:

Por su entrega, ejemplo y amor incondicional para darnos una vida digna.

A MI PADRE:

Por las cosas buenas y por los libros que aprendí a leer jugando.

A NOÉ, ROLANDO Y MOISÉS:

Siempre me he sentido afortunada de tenerlos como hermanos, han sido un regalo hermoso en mi vida.

A MI TÍA NENA Y A SUS HIJOS.

La vida fue más fácil, conviviendo con ustedes.

A MIGUEL ANGEL:

Mi esposo, compañero de vida por este sueño que construimos al vivir juntos.

A ARIEL Y A YURIA:

Mis tesoros, ustedes son una motivación para sonreír a la vida.

A LA FAMILIA ARIZMENDI MONTEJO:

Por su cariño y comprensión.

A TOÑITA DORANTES

Por su tiempo, entrega y compromiso con los alumnos. Gracias

A MIS ASESORES:

Por sus conocimientos y paciencia conmigo.

A MIS COMPAÑEROS DEL TALLER DE LOS SÁBADOS:

Su presencia ha sido un motor para seguir haciendo un mejor mundo dentro del mundo.

A MIS AMIGOS:

Que han estado conmigo en los momentos más difíciles.

A LA SECUNDARIA 0453 "GRAL EMILIANO ZAPATA":

Por la oportunidad de aprender y seguir creciendo al ayudar a los demás.

ÍNDICE

Resumen	5
Introducción	6
Capítulo 1: La familia	10
1.1 ¿Qué es una familia?	10
1.2 Funciones de la familia	12
1.3 Tipos de familia	14
1.4 Valores en la familia	20
1.5 Estilos de crianza	22
Capítulo 2: Fundamentos básicos de la adolescencia para una mejor comprensión	25
2.1 ¿Qué es la adolescencia?	25
2.2 Crecimiento físico	32
2.3 Autoestima y afectividad	33
2.4 Sexualidad	38
2.5 Amistad y grupos de compañeros	42
2.6 Duelos en la adolescencia	44
Capítulo 3: Comunicación en la familia	46
3.1 Comunicación	46
3.2 Tipos de comunicación	52
3.3 Familia y comunicación	55
3.4 Empatía y comunicación	61
Capítulo 4: Propuesta de trabajo desde la Programación Neurolingüística	64
Conclusiones	92
Bibliografía	95

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo primordial la elaboración de una propuesta de intervención psicológica para mejorar la comunicación en familias de adolescentes desde el modelo de la Programación Neurolingüística (PNL). La PNL es una disciplina relativamente nueva dentro del trabajo terapéutico y representa uno de los métodos de mayor efectividad en este ámbito, ya que produce cambios en corto tiempo y de larga duración. Una de las presuposiciones básicas de la PNL es que todas las personas poseen los recursos necesarios para realizar cualquier actividad o comportarse de determinada forma, en el caso de la presente propuesta esto se aplica a su objetivo central que es dotar a los padres de conocimientos y habilidades para que aprendan a comunicarse adecuadamente con sus hijos adolescentes.

Con base a lo anterior esta investigación presenta una revisión teórica de lo que es la familia, sus funciones, valores y estilos de crianza. Posteriormente se habla sobre la adolescencia en cuanto a conceptos y características físicas, sociales y psicológicas. Después se aborda lo que es la comunicación, tipos de comunicación, empatía y su relación con la familia.

En este trabajo se expone un panorama breve de lo que es la PNL, a partir de ello se desarrolla una propuesta de taller dirigida a los padres de adolescentes.

De esta manera, el presente trabajo muestra un ejemplo de la flexibilidad que tiene la PNL como método terapéutico ya que es aplicable a una amplia gama de situaciones, tanto de índole grupal o individual, tal es el caso de la comunicación en familias de adolescentes.

INTRODUCCIÓN

El objetivo del presente trabajo de investigación consiste en analizar la influencia de la vida familiar en el desarrollo de adolescentes en educación secundaria.

La familia es la base de la sociedad, en este nuevo siglo es el centro de controversias. Por una parte, están aquellos que aplauden la diversidad de las familias postmodernas como saludables e ingeniosas, por otro lado, están aquellos que ven el derrumbe de las familias convencionales y estables como una amenaza seria para el bienestar de niños y jóvenes e incluso para el futuro de la sociedad.

Se da por sentado que las familias son responsables de los problemas sociales, desde el declive de los niveles educativos hasta el delito violento, al mismo tiempo, se hace un llamado a las familias para resolver los problemas que influyen en los detalles más íntimos y ordinarios de la vida.

Aunque las escuelas enseñan habilidades a sus estudiantes, la familia es la que proporciona apoyo y cuidado emocional. Los hijos no son los únicos en recibir gratificación emocional de su familia. Para la mayoría, la familia es el grupo con el que se satisfacen sus necesidades, el lugar donde se aman y se cuidan entre sí (Gelles, 2001).

En el eje ideal, la familia es un lugar seguro, el paraíso en un mundo insensible, pero existen innumerables ejemplos que presentan una realidad contraria y avasalladora.

La cuestión no es determinar todas las acusaciones de la que es responsable la familia y qué sanciones se le atribuyen, sino las propuestas de solución que den alternativas viables para el beneficio y mejoramiento de sus integrantes.

Familia y adolescencia son temas críticos al analizarse particularmente, de manera bilateral, son una necesidad de investigación en diversas áreas de conocimiento y un trabajo multidisciplinario en algunos casos para la búsqueda de teorías, estrategias y propuestas de trabajo.

Desde una perspectiva psicológica resultan útiles las investigaciones teóricas, las prácticas y las metodológicas pero sobre todo las propuestas de intervención que faciliten la comunicación, salud y progreso de la familia para una sociedad equilibrada.

El intento de este trabajo es sencillo. No pretende presentar una teoría que revolucione el tema tan estudiado de la familia, sino su influencia en los adolescentes y ofrecer una propuesta de trabajo que contribuya de forma útil en el hacer de las personas que se encuentran involucradas en el trabajo con familias y adolescentes.

Para pocos, la familia es solamente un objeto de análisis. Tal parece que es inevitable verla desde el punto personal que varía de una experiencia a otra. Además, esto cambia en el tiempo al igual que las instituciones sociales, pero mientras los cambios son aceptados con relativa facilidad en otras estructuras sociales considerándolas progreso, evolución y renovación; las modificaciones en la familia se consideran normalmente como decadencia.

No sólo se observan diversas estructuras familiares, sino que la imagen de la familia se transforma en cada sociedad y con el paso del tiempo. Cuanto más despersonalizado y selvático es el mundo externo, mayor es la importancia emocional y afectiva de los miembros con respecto a la familia, entendida como un refugio. Al mismo tiempo se exige que sea el espacio natural para el crecimiento y desarrollo de sus integrantes.

La familia es el principal agente de socialización donde el individuo reproduce patrones culturales, proporciona normas éticas, dota a los hijos de las primeras instrucciones sobre las reglas sociales predominantes, moldea profundamente su carácter en forma consciente e inconsciente. La familia inculca modos de pensar y actuar que con el tiempo se convierten en hábitos. Debido a su enorme influencia, la familia es determinante en la vida de los hijos.

La preocupación por la familia tiene sus antecedentes en el filósofo griego Platón, quien pensaba que la familia era débil para confiarle la socialización de los hijos y debía ser apoyada por el Estado (Gelles , 2001).

Fromm (1978) agrupa a la familia consanguínea y conyugal. La primera categoría es la relación de sangre que los seres humanos tienen con los demás: hermanos, padres, tíos. Esta es la familia de origen. Por otro lado, la familia conyugal es una unidad funcional que se forma cuando un hombre y una mujer se unen.

La familia es un grupo e institución social, con una estructura identificable basada en posiciones (los que ganan el pan, crían al niño, toman decisiones, educan) e interacción entre las personas que ocupan esas posiciones. La familia como institución es universal: toda sociedad conocida tiene familias; pero las formas y funciones que cumplen varían con el tiempo (Gelles, 2001).

Por otro lado Riviere (1976) define a la familia como un grupo de personas que conviven en una casa habitación en un lapso prolongado, que están unidos o no por lazos consanguíneos y que se asisten en el cuidado de sus vidas. Este autor considera que el lazo de sangre no es el elemento privativo de la familia, pues los hijos pueden ser adoptivos.

La familia cumple con objetivos y funciones. Por un lado, tanto la madre como el padre enseñarán sus valores y creencias. El padre cumple con el papel de protector y proveedor, generalmente. Por su parte, la madre es la que regula las emociones, la que cuida los aspectos físicos y psíquicos.

La familia como modeladora de la personalidad requiere un ambiente de afecto y correspondencia en todas las etapas de la vida de sus integrantes. La adolescencia es una etapa de transición. La adolescencia es definida como “la etapa de la vida en la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales—parentales internalizadas y verificando la realidad social que el medio le ofrece mediante el uso de elementos biofísicos en desarrollo a su disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital lo que sólo es posible si se hace el duelo por la identidad infantil” (Knobel, 1962, citado en Aberastury 1988).

Sherif (1965) menciona que la adolescencia está caracterizada fundamentalmente por ser un espacio de transición entre la pubertad y el estadio adulto del desarrollo

y que en éste periodo puede variar el reconocimiento de la condición adulta del desarrollo y que en las diferentes sociedades se le da al individuo.

Para el adolescente, entrar al mundo de los adultos significa perder definitivamente su condición de niño. Es un momento crucial en la vida del individuo y constituye una etapa decisiva de un proceso de separación que se inició en el nacimiento.

Los cambios que se producen en esta etapa llevan a una nueva relación con los padres y el mundo, es necesaria una comunicación asertiva con los adolescentes que los influya positivamente.

La comunicación eficaz tiene que ver con un tipo específico de la inteligencia: la interpersonal, saber distinguir los diferentes aspectos del intercambio de información entre las personas y poner en práctica ese conocimiento equivale a disponer de mayor influencia (Ribeiro, 2000).

El presente trabajo se inicia en el capítulo 1 con información referente a la familia: su concepto, funciones, tipos de familia , valores y estilos de crianza. El segundo capítulo, abarca fundamentos básicos de la adolescencia desde su definición, crecimiento físico, autoestima, sexualidad, grupos y duelos. El tercer capítulo explica la importancia de la comunicación en la familia, sus valores y factores que intervienen. En el cuarto capítulo se expone una propuesta de trabajo con padres de familia desde la Programación Neurolingüística.

CAPITULO 1. LA FAMILIA

1.1 ¿Qué es una familia?

La casa es un lugar donde, cuando debes ir tienen que dejarte entrar.
Robert Frost

La experiencia de la vida en familia es dada en un contexto social estructurado e históricamente definido. La familia moldea las conductas de los actores y regula sus acciones y emociones. Abordar el concepto de familia demanda el conocimiento de estudiosos en el tema, las definiciones de lo que es la familia se ubican dentro del campo teórico que se estudia.

Según el modelo sistémico, la familia es un sistema relacional que conecta al individuo con el grupo llamado sociedad. Para Andolfi (1977) la familia es un sistema relacional. Un todo orgánico que supera y articula entre sí los diversos componentes individuales.

De acuerdo con el fundador de la teoría sistémica, Salvador Minuchin, la familia puede verse como un sistema que opera dentro de otros sistemas más amplios y tiene tres características: a). su estructura es la de un sistema sociocultural abierto, siempre en proceso de transformación; b). se desarrolla como una secuencia de etapas marcadas por crisis que las obligan a modificar su estructura sin perder por ello su identidad; c). es capaz de adaptarse a las circunstancias cambiantes del contexto modificando sus reglas y comportamientos para acoplarse a las demandas externas (Eguiluz, 2003).

La familia, vista como un sistema, se integra de subsistemas relacionados que son tres: conyugal, parental y fraterno.

El subsistema conyugal se construye cuando dos adultos de sexo diferente se unen con la intención de construir una familia. Posee tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento de grupo.

La relación del subsistema conyugal con los hijos forma parte del subsistema parental, es decir, las relaciones de afecto y comunicación entre padres e hijos.

El tercer subsistema es el fraterno que se forma a partir del nacimiento de más de un hijo en la familia. Los hijos aprenden a llevar relaciones de camaradería, cooperación, competencia y negociación, pero también aprenden a envidiar y pelear con sus hermanos.

Para Minuchin (1983), el subsistema fraterno es un laboratorio social donde los niños aprenden a experimentar relaciones con sus iguales, logran amigos, buscan aliados, guardan las apariencias cuando ceden y obtienen reconocimiento por sus habilidades. Pueden asumir posiciones diferentes en las relaciones mutuas que resultan significativas en el desarrollo posterior de sus vidas.

Para Eguluz (2003) la familia es un grupo social con una historia compartida de interacción, un sistema compuesto por personas de diferente edad, sexo y características que generalmente comparten el mismo techo.

Sánchez (1980) considera la familia como unidad fundamental de la sociedad, el grupo social que conserva nexos de parentesco entre sus miembros, tanto de tipo legal como consanguíneo que se constituye por individuos de generaciones distintas.

La familia como sistema activo requiere un proceso de ajuste y adaptación de los miembros a las nuevas condiciones internas y externas para conservar su estructura. La familia como sistema abierto está integrado a otros sistemas, por ejemplo, la escuela o el sistema laboral de los padres, todos estos influyen en la familia con sus reglas, valores y creencias, y ocasionan cambios en el grupo familiar.

En otro orden de ideas, Virginia Satir describe a la familia con un lenguaje sencillo, como un “microcosmos del mundo”, como un témpano de hielo donde la mayoría sólo percibe la décima parte de lo que sucede, ve y escucha (Satir 1991).

Aberastury (1995) define a la familia como modeladora de la personalidad que requiere un ambiente de afecto y comprensión en todas las etapas de la vida de sus integrantes.

Por otro lado, Riviere (1976) define a la familia como un grupo de personas que conviven en una casa habitación en un lapso prolongado, que están unidos o no por lazos consanguíneos y que se asisten en el cuidado de sus vidas, considerando que el lazo de sangre no es el elemento privativo de la familia, pues los hijos pueden ser adoptivos.

1.2 Funciones de la familia

Gobernar una familia es casi tan difícil como gobernar todo el reino.
Montaigne

La preocupación por la familia tiene sus antecedentes en el filósofo griego Platón quien pensaba que la familia era débil para confiarle la socialización de los hijos y debía ser apoyada por el Estado (Platón citado en Gelles, 2001).

De acuerdo a Ackerman (1982) las funciones de la familia corresponden a aspectos biológicos, psicológicos, sociales y económicos.

En el aspecto biológico la familia tiene como función prioritaria la perpetuación de la especie. Desde el punto de vista psicológico ofrece la interconexión socioafectiva, pues crea los vínculos de interdependencia requeridos para satisfacer las necesidades individuales. Desde el aspecto social facilita la transferencia de valores, creencias y costumbres así como la transmisión de habilidades que ayudan al crecimiento. Respecto a los factores económicos, permite la diferenciación de tareas y previsión de necesidades materiales.

Las funciones familiares, como sus estructuras son variables para Murdock (1949 citado en Gelles, 2001) ya que la familia realiza cuatro funciones centrales. La

primera es la regulación de la actividad sexual; ninguna sociedad permite a las personas involucrarse de manera libre en comportamientos sexuales cuando y con quién quieran. Algunas sociedades prohíben estrictamente la intimidad sexual antes del matrimonio; otras requieren que una mujer demuestre que es fértil embarazándose antes de casarse. Algunas sociedades tienen un tabú contra el incesto, aunque varían los miembros de los familiares que son incluidos.

La segunda función es la reproducción, donde la familia se perpetúa con los hijos para llevar su linaje o reemplazar a los miembros de la sociedad que han muerto o emigrado y así mantener la sociedad viva de generación a generación.

La tercera función es la socialización de los niños. No es suficiente producir niños. Se debe dar cuidado físico y educación para los roles adultos. La primera responsabilidad es enseñar a los niños el idioma, los valores, normas, creencias, tecnología y habilidades de su cultura.

La cuarta función es el mantenimiento económico. La responsabilidad familiar primaria es proporcionar comida, refugio, protección, cuidado de la salud y otras necesidades para sus integrantes, incluso para los que son jóvenes o viejos o incapaces para mantenerse.

Es verdad que en algunas sociedades diversas funciones han cambiado o son controladas por instituciones. Por ejemplo, con el control natal efectivo y seguro y los abortos legales, la regularización de la actividad sexual se volvió menos urgente. Durante la llamada revolución sexual de los años setenta “el sexo no sólo perdió su conexión biológica con la reproducción, sino también su conexión normativa con el matrimonio” (Skolnik, 1991, p. 89).

Las funciones de la familia en la socialización han cambiado de manera significativa. La tendencia global se dirige hacia funciones que eran materia de

cuidado personal de la familia para ser controladas por expertos profesionales, mercados de gran escala y organizaciones formales.

Aunque algunas de las funciones familiares han disminuido, una que se ha incrementado es la gratificación emocional. Aunque en las escuelas enseñan habilidades a los niños, la familia todavía proporciona socialización educativa o apoyo y cuidado emocional. Los niños no son los únicos en recibir gratificación emocional de la familia. Para la mayoría, la familia es el grupo con el que satisfacen necesidades emocionales en una base continua. En una encuesta, tres de cada cuatro participantes mencionaron a la familia como “un grupo de personas que se aman y cuidan entre sí” (Newsweek, 1990, citado en Gelles, 2001).

1.3 Tipos de familia

Todas las familias felices se asemejan, pero las desgraciadas lo son de distinta manera.
Tolstoi

Para clasificar los tipos de familia se consideran dos aspectos, el primero por el número de elementos que la forman, es decir, familias nucleares y extensas; el segundo es la forma de su constitución donde se ubican familias de padres divorciados, familias reconstituidas, familias monoparentales, familias adoptivas y familias homosexuales.

La familia nuclear llamada también tradicional, que implica la presencia de un hombre y una mujer unidos en matrimonio, más los hijos tenidos en común, viviendo todos bajo el mismo techo. “Actualmente podemos hablar de familia nuclear como la unión de dos personas que comparten un proyecto de vida en común en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, un compromiso personal entre los miembros y son intensas las relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia” (Robles citado en Eguiluz, 2003).

Las familias extensas están integradas por la familia múltiple, es decir, la de los padres y los hijos en convivencia más la colateral. Este tipo de familias se presenta en algunos casos por factores de herencia y sucesión.

Diversos estudios han mostrado que la familia desempeña un papel importante como red social de apoyo familiar (Lasch, 1970).

La convivencia diaria con la familia de origen ya sean abuelos o parientes, establece redes de alianza y apoyo principalmente para padres que trabajan. Está comprobado que a menor nivel socioeconómico familiar más se establecen redes de relación con familiares y parientes (Rodrigo y Palacios, 1998).

La formación de familias extensas se integra cuando las familias nucleares se separan o divorcian y los hijos de estos rompimientos buscan a la familia de origen.

En el segundo aspecto referente a la forma de constitución se ubican las familias de padres divorciados que son el resultado de una decisión de rompimiento entre la pareja insatisfecha y en conflicto que tiene otros intereses fuera del matrimonio.

Bowen (1978) sostiene que, conforme a la teoría sistémica de la familia, hay cuatro tipos de relaciones maritales pueden originar un rompimiento conyugal (Urdaneta, 1986):

1. Uno de los esposos puede asumir una posición dominante y el otro quedarse en un papel más adaptable. A veces, tal patrón de interacción funciona bien. Sin embargo, un nivel alto de ansiedad entre ambos puede provocar que el cónyuge del rol adaptable sea ineficaz y el dominante empiece a distanciarse de forma física o emotiva, o de ambas maneras.

2. Ambos asumen posiciones dominantes por lo que surge constantemente angustia entre ellos y puede llevarlos a una separación física de forma agresiva.

3. Los dos pueden asumir posiciones adaptativas en la relación que les impidan solucionar conflictos entre ellos. En algunos casos, esos matrimonios

están caracterizados por permanecer mucho tiempo juntos, pero sus relaciones personales son sumamente conflictivas, pues no llegan a soluciones eficaces.

4. Hay una distancia emocional significativa entre ambos esposos y un sobreinvolucramiento de uno de ellos con los hijos.

Con frecuencia, después del divorcio la pareja divorciada busca establecer una nueva convivencia con o sin vínculo matrimonial. Estas familias en la que por lo menos un miembro de la pareja proviene de una unión anterior recibe el nombre de familia reconstituida. La constitución de una familia como resultado de segundas, terceras, cuartas o posteriores nupcias tiene en la actualidad una enorme importancia. Hace años, sólo las personas viudas podían casarse de nuevo, pues el divorcio era mal visto y rechazado socialmente. En la actualidad, los segundos matrimonios son más complicados porque involucran a más familias. Las formadas por segundas nupcias o siguientes nupcias se integran generalmente con un antecedente de fracaso o pérdida; el dolor es una de las principales emociones. La sensación de vulnerabilidad, miedo y falta de confianza es difícil de manejar (Robles citada en Eguiluz, 2003).

McGoldrich y Cartes (1988, citado en Eguiluz, 2003) señalan las cuatro razones por las que las personas vuelven a unirse:

1. Tanto las presiones sociales como las necesidades individuales conducen a las personas a volver a casarse. Esta presión es ejercida en particular sobre la madre, ya que se acepta socialmente que el niño requiere dos padres para crecer y desarrollarse de manera sana.

2. Las personas divorciadas o viudas suelen sentirse con frecuencia incómodas en compañía de amigos casados.

3. Es creencia común que las divorciadas o viudas no pueden sostener solas una casa y afrontar la responsabilidad de los hijos.

4. Las necesidades de afecto, compañía adulta e intimidad sexual llevan a buscar un nuevo compañero o compañera matrimonial.

La formación de una familia reconstituida precisa planear y conceptualizar con base en modelos distintos, dada la cantidad de relaciones familiares por llegar a un acuerdo simultáneo. También debe incluir las relaciones de la familia extensa ya que éstas son consideradas vitales para estabilizar el sistema.

La familia monoparental resulta cuando la pareja decide no seguir viviendo junta, separarse o divorciarse. Algunos padres o madres se relacionan con sus hijos como si no necesitaran ningún otro vínculo afectivo y recurren a la fortaleza de su efecto y la grandiosidad para su persona frente a tal, pero esto puede coartar tanto las posibilidades de crecimiento personal como de toda la familia.

Una segunda forma de familia monoparental es aquella en la cual ha habido duelo por la muerte de la pareja. Ésta no termina cuando el amor del otro acaba o el cónyuge desaparece, sino que cursa todo un proceso.

La muerte como fenómeno universal, es opuesta a la vida y de manera implícita lo que es a la salud. Generalmente, está relacionada con un evento catastrófico, aún cuando hay condiciones excepcionales que la disculpan o la hacen más comprensible. Los padres que conservan la custodia de los hijos tras la muerte de uno de sus progenitores afrontan cierta sobrecarga de tensiones, responsabilidades y tareas. Si a esto se añade el desajuste emocional ligado a la propia separación de la pareja por la muerte se encuentran mayores dificultades en el control del comportamiento de los hijos y una escasa sistematización en el cumplimiento de reglas y límites. Asimismo, estas alteraciones combinan el propio proceso de dolor que viven los hijos y agudizan el desequilibrio familiar, lo cual dificulta la ayuda mutua. Afortunadamente, las alteraciones disminuyen a medida que el padre o la madre reorganizan sus metas en la vida y se adaptan a la nueva situación, en ocasiones, son un modelo de afrontamiento para los hijos a quienes

demandan la corresponsabilidad en el funcionamiento de la familia (Robles citado en Eguiluz, 2003).

Por último las familias monoparentales implican la función de ser padres o madres solteros. La sociedad ha criticado este tipo de constitución familiar. La discriminación jurídica de las relaciones extramatrimoniales y las sanciones a los padres en cuanto a su imagen social son ejemplos de censuras sociales. En la actualidad, la consolidación de este tipo de familia monoparental ha podido integrarse sin la existencia de las limitaciones antes mencionadas y ocurre con más frecuencia que en décadas anteriores.

La difusión de medidas asistenciales para la crianza de los hijos como lo son guarderías y centros de asistencia infantil, el trabajo de los derechos de las mujeres a la libertad sexual y libertad de reproducción, y las modificaciones de los derechos de la niñez, por mencionar algunos factores, han permitido que la presencia de la familia monoparental sea reivindicada y respetada como cualquier otra.

Los datos actuales de Sanger y Kelly (1987) muestran que la mujer de escasos recursos económicos y base de la familia monoparental está ascendiendo notablemente en nuestra sociedad. Sin embargo, la socialización de los hijos representa un problema en este tipo de hogares, pues el papel del padre está poco regulado e implica recurrir a redes familiares y sociales en compensación de la ausencia de un progenitor.

La familia adoptiva está basada en la falta de vínculo biológico entre padres e hijos. Las características son diversas, tanto por los motivos que llevan a la adopción como por las características de quienes adoptan y quienes son adoptados, así como por la dinámica de convivencia que se establece en su relación.

La decisión de adoptar es un proceso complejo que, según las estadísticas, tiene mayor frecuencia en mujeres que en hombres (Rodrigo y Palacios, 1998). Se puede hablar de dos tipos de adopción: la tradicional, en la que la pareja no puede tener un hijo biológico y busca entonces uno adoptivo; y la preferencial, en parejas para las que la adopción es una opción independiente de su fertilidad.

En otro tiempo, sólo se podían adoptar recién nacidos o muy pequeños que hubieran nacido en el propio país. Sin embargo, la diversidad actual de estos trámites permite mayor frecuencia en la adopción de niños mayores o nacidos en otros países, la simultánea de varios hermanos llamada adopción múltiple y la de niños con necesidades educativas especiales. Esta diversidad tiene relación con el tipo de niños que se adoptan y con las personas que realizan la adopción.

Los retos específicos de las familias adoptivas son diversos, por un lado comprende la adaptación mutua y el ajuste en el hogar y la vida familiar a las características del niño o niña: Por el otro la reconfiguración de la familia una vez que llega el hijo adoptado, el desarrollo del sentimiento de pertenencia, la comunicación al hijo de su condición adoptiva y la percepción que tenga la familia como semejante o diversidad de las demás familias (Robles citado en Eguiluz, 2003).

La ampliación reciente del núcleo familiar, como se ha mencionado a lo largo de este apartado, con base en diferentes etnias, familias monoparentales, divorcio y reconstitución, propicia la posibilidad de apertura hacia la vida familiar de la mujer o el hombre homosexual. Por su expansión, la homosexualidad tiende a establecerse en algunos núcleos de la sociedad y ello requiere solución de los conflictos psicológicos y sociales que plantea el concepto de familia homosexual como distinta a la tradicional.

Algunas personas que tienen estilos de vida distintos a la heterosexualidad inician sus familias después de casarse y con descendencia y otro grupo asume su

derecho a vivir la experiencia de la reproducción. Sussman y Steinmetz (1988, citada en Eguiluz, 2003) mencionan que el número de familias de homosexuales con hijos aumenta mediante el proceso de adopción producto de segundas nupcias. Gran cantidad de mujeres manifiesta su homosexualidad luego de iniciar su vida sexual activa en el matrimonio. De acuerdo a los autores no hay evidencias de que el desarrollo de un hijo de padres homosexuales esté comprometido significativamente con esta preferencia desde el principio sólo por su origen, pese a lo que pueda inferirse.

1.4 Valores en la familia

La virtud es una especie de salud, belleza y de buenas costumbres del alma
Platón

Aunque la virtud procede en sus principios de la naturaleza, recibe sus toques finales de la instrucción
Quintiliano

Los valores se han ido construyendo y transformando a lo largo de la historia manifestándose de diferentes maneras en culturas y grupos humanos diferentes.

A manera de ilustración, se pueden citar varios ejemplos:

Los espartanos de la Grecia clásica arrojaban desde el monte Taigeto a los recién nacidos con deformidades congénitas; los hebreos de la antigüedad aplicaban la ley del Talión que consistía en hacer sufrir al acusado el mismo daño que éste había causado (ojo por ojo y diente por diente). En algunas culturas de América se consideraba que mediante sacrificios humanos podía mantenerse el orden, la vida y la continuidad del mundo.

Actualmente estas ejemplificaciones pueden resultar impensables para algunas personas. Cabe decir que los valores se pueden analizar de acuerdo al contexto donde se ejercen.

De acuerdo con Maggi (2003) un valor es la cualidad por la que un ser o un hecho despierta mayor o menor aprecio, expresa la importancia, significación o eficacia

de algo. Los valores concuerdan con las concepciones de la vida de las personas, no existen en lo abstracto ni de manera absoluta porque están ligados a la historia, a las culturas, a los individuos y a las circunstancias que enfrentan.

Tienen influencia en la forma de pensar, en los sentimientos y formas de comportamiento que se proyectan a través de actitudes y acciones ante personas y situaciones concretas, suponen un compromiso real y profundo de las personas y el contexto donde se vive.

Un valor no es simplemente una preferencia momentánea, sino algo que se cree, que se sostiene y que se considera justificado, como fruto de un proceso de razonamiento o como consecuencia de un juicio personal que se da en un marco determinado.

Para Gelles (2001) los valores son “estándares amplios, compartidos y abstractos de lo que es correcto y vale la pena respetar”. Aunque son compartidos, pocas veces son asumidos en todo momento por cada miembro de una cultura.

Según Pick, Giuvadán y Martínez (1995), los valores son guías que encaminan la conducta hacia determinada meta. Los valores son indicadores de lo que se debe hacer. Un valor define lo correcto o incorrecto, lo importante o lo superficial para cada persona. Los primeros elementos del aprendizaje en los menores provienen de sus estructuras familiares y es importante que sean conformadas de acuerdo con funciones y valores entre sus integrantes.

Para que un valor tenga un significado real, es necesaria una correspondencia entre decirlo, creerlo y actuarlo de manera repetida y constante.

Los valores se transmiten verbalmente y con mensajes no verbales, se aprenden a través de padres, madres, maestros y otros medios como la televisión, los libros o los vecinos, por citar algunos ejemplos.

De acuerdo a las autoras es necesario clarificar que los valores dados a los hijos en los primeros años de sus vidas son fundamentales. Sin embargo estos valores se van modificando a lo largo del tiempo ya sea por la influencia de personas, necesidades o medios de comunicación. Es importante que los hijos conozcan los

valores para que los puedan identificar y tener los elementos que permitan entenderlos y analizarlos de manera que en el desarrollo de sus vidas puedan tomar decisiones al respecto.

Carl Rogers (1964, citado en Givaudan y Pick, 1993) sostiene que en los seres humanos existe una evolución de los valores a lo largo de la vida. A medida que el ser humano avanza en el proceso de crecimiento y socialización va aprendiendo juicios de valor de otras personas dejando de actuar de acuerdo a las necesidades de su organismo y actuando con base en los valores impuestos por otros sobre lo que se debe y no se debe hacer. En ocasiones la persona aprende y adopta valores concebidos por otros aunque no sean congruentes con los propios, ocasionando contradicciones y pérdida de confianza en sí mismo. Rogers argumenta que el enfoque del individuo maduro es similar al del infante donde la propia experiencia lo lleva a regresar a un estado donde vuelva a tomar en cuenta las necesidades de su organismo, siendo nuevamente el foco principal que dirige su conducta.

Los valores que se aprenden a lo largo de la vida en la familia y en el contexto abarcan una amplia gama: morales, estéticos, monetarios, intelectuales, utilitarios, individuales, religiosos, políticos y sociales por citar algunos, que en cada persona y familia toman un matiz diferente de acuerdo a los aspectos a los que se le da mayor o menor importancia.

1.5 Estilos de crianza

Los hombres suelen poner más cuidado en la crianza de sus caballos y de sus perros que en la de sus hijos.
William Penn

Así como existen valores y maneras de transmitirlos a la familia, también el estilo de crianza manifiesta como se ejerce la disciplina y la autoridad. De acuerdo con Papalia (1988), el desarrollo de cada niño se relaciona con el ambiente emotivo, la forma como son tratados por sus padres.

La psicóloga Diana Baumrind, estudió las relaciones existentes entre los estilos de educar a los niños y la competencia social entre ellos. Dirigió sus estudios a 95 familias que tenían niños en guarderías. Mediante una combinación de extensas entrevistas, pruebas estandarizadas, observaciones en la escuela y en la casa identificó tres categorías en la manera de actuar de los padres con respecto a sus hijos y lo relaciono con las conductas de los niños (Baumrind, 1967; Baumrind y Black, 1967 citado en Papalia, 1988).

Los padres con autoridad ejercen un firme control cuando es necesario, pero explican su posición y animan a sus hijos a que expresen sus opiniones. Se sienten seguros en su capacidad para guiar a los hijos mientras respeten los intereses, opiniones y la personalidad única de los mismos. Combinan un firme control con apoyo y amor. Los niños saben qué se espera de ellos, que se comporten bien, que cumplan sus compromisos y que lleven a cabo sus obligaciones en el ámbito familiar. Saben cuando satisfacer sus expectativas y cuando vale la pena arriesgarse al enfado de sus padres para lograr un objetivo. Parecen prosperar de acuerdo a los niveles realistas y las expectativas de sus padres, son los que muestran más confianza en sí mismos, mayor autocontrol y son los más asertivos, curiosos y satisfechos.

Por otro lado, los padres autoritarios valoran la obediencia incuestionable y castigan a sus hijos con la fuerza al no cumplir lo que ellos consideran un nivel adecuado. Son fríos controladores y distantes, sus hijos tienden a estar descontentos, ser recelosos o introvertidos.

Los padres permisivos, quienes piden poco a sus hijos, establecen pocas reglas y raramente los castigan. A la edad preescolar estos niños son inmaduros y son los que tienen menor confianza en sí mismos, menor autocontrol y menor curiosidad.

El trabajo de investigación antes mencionado ha supuesto importantes logros en la forma de educar a los hijos y ha propiciado el interés de nuevas investigaciones de otros estudiosos involucrados en el trabajo con familias.

Por su parte, Kohn (1986) comparó padres de las clases trabajadoras y medias en Estados Unidos, Polonia y Japón y encontró que los padres de la clase trabajadora tienden a ser tradicionales. Ellos quieren que sus hijos sean ordenados, limpios, obedientes y respetuosos.

Los padres de clase media tienden a ser más desenvueltos. Quieren que sus hijos sean comunicativos, ávidos de aprendizaje, prestos para compartir y cooperar. Se enfocan a la dinámica interior del niño: valoran el autodomínio.

Kohn, al explicar éstas diferencias, sugiere que la manera en que los padres socializan a sus hijos reflejan sus propias experiencias, específicamente las del trabajo. Socializan a sus hijos para el mundo que ellos mismos conocen. Los tipos de material de lectura en una casa, los programas de televisión que los padres observan, sus temas, estilos de conversación, actividades familiares y expectativas generales para un niño contribuyen a hacer la diferencia (Kohn 1986 citado en Gelles, 2001).

CAPÍTULO 2. FUNDAMENTOS BÁSICOS DE LA ADOLESCENCIA PARA UNA MEJOR COMPRENSIÓN.

2.1 ¿Qué es la adolescencia?

De todas las bestias salvajes, un muchacho es la más difícil de manejar.
Platón

Conviene precisar que la palabra adolescencia proviene del latín “adolescere” que significa “crecer”. Crecer hacia la madurez. Cada persona pasa de la condición de niño a la de adulto a través de la adolescencia (Argyle, 1996). La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales y la búsqueda de valores propios. En siglos anteriores, el tema se ha abordado antes de nuestra era por filósofos como Platón (427-347), quien afirmaba que la adolescencia se caracteriza por una excitabilidad excesiva y por el placer de las discusiones sin fin. Es también el tiempo en que se desarrolla la inteligencia y la razón. Aristóteles (384-322) afirmaba que en esta etapa se desarrolla la capacidad de elección que permite la formación del carácter (Lutte, 1988).

Jean Jacques Rousseau en su obra “Emilio” describe la adolescencia como una metamorfosis, un segundo nacimiento. el estado de la existencia en el que se despierta el sentido social, la emotividad y la conciencia moral (Lutte, 1988).

De acuerdo a Pepin (1975), la adolescencia se reduce a una causa biológica. “El hombre sale de su infancia en el momento prescrito por la naturaleza”. Enfatiza a la preadolescencia y adolescencia como períodos de crisis desarrolladas en un lapso (12-13 a 18-19 años, con muchas variantes individuales) en el que se realiza la evolución biológica pubertaria (crecimiento somático y madurez endocrino-genital). Este impulso biológico intenso es el motor principal de la crisis evolutiva que se asienta en el espíritu, en la conducta y en la sexualidad que conforman la personalidad del adolescente.

Para Gesell, el término adolescencia es el lapso comprendido entre los 10 y 16 años, la transición entre la niñez y la edad adulta. A la edad de 11 años aparecen los primeros indicios de la conducta adolescente y la madurez se logra después de los 20 años. El propósito central de la adolescencia consiste en que cada individuo se encuentre a sí mismo (Muuss, 1984)

En 1904, Stanley Hall (Lutte, 1988) publica su obra “La adolescencia” y a partir de entonces se le conoce como el padre de la psicología de la adolescencia. Retomó el concepto darwiniano de la evolución y formuló la Teoría de la recapitulación, que sostiene que el organismo individual. En el transcurso de su desarrollo atraviesa por etapas que corresponden a aquellas que se dieron durante la historia de la humanidad, que van desde el primitivismo o el salvajismo, hasta los modos de vivir más civilizados que caracterizan a la madurez. Suponía que ese desarrollo obedece a factores fisiológicos que están determinados genéticamente y que sus fuerzas directrices internas controlan y dirigen el desarrollo, el crecimiento y la conducta. Así mismo, divide el desarrollo humano en cuatro etapas: infancia, niñez, adolescencia y juventud. Define la adolescencia como el periodo que se extiende desde la pubertad (alrededor de los 12 ó 13 años) hasta la adultez. Al igual que Rousseau describe este concepto como un segundo nacimiento, porque es cuando se manifiestan los rasgos más evolucionados, donde fluctúan tendencias contradictorias que el autor denomina “tormenta e ímpetu”. Hall se refiere a la adolescencia como segundo nacimiento por la crisis que acompaña esta etapa, una transformación profunda provocada por la pubertad, una renovación total y drástica de la personalidad, tiempo de agitación y tormentas, de cambios de humor, del despertar sexual, del rechazo hacia la escuela y la familia. Para este autor esta etapa tiene una determinación biológica y está dominada por las fuerzas del instinto, que para lograr la calma es necesario un periodo durante el cual no deben ser presionados a comportarse como adultos porque son incapaces de hacerlo (Muss, 1984).

Para Wallon (Lehalle, 1990), el desarrollo genético está gobernado esencialmente por tres leyes fundamentales. Ubicaremos en que posición se encuentra la adolescencia.

1. La ley de alternancia funcional. Estipula que la actividad alterna cuando se pasa de un estadio a otro. Se distingue el hecho de estar orientado hacia el exterior sobre el entorno, o hacia el interior, hacia una reflexión sobre sí mismo. La adolescencia es una fase de orientación reflexiva, es decir, centrada en el yo.

2. La ley de preponderancia funcional. Establece que en cada estadio aparece una función preponderante. Esta aparición está ligada a la maduración, que comprende el crecimiento del cuerpo, el sistema nervioso y el sistema endocrino. En la adolescencia las transformaciones puberales están evidentemente en el primer plano y son las que van a desencadenar las interrogantes y las transformaciones psicológicas. Sin embargo, el crecimiento físico no lo explica todo puesto que los factores internos y externos se entremezclan en cada edad: la adolescencia no provoca la sucesión automática de las modificaciones orgánicas a las pulsiones sexuales y de éstas a las componentes juveniles.

3. La ley de la integración. Precisa que los viejos modos de funcionamiento (los correspondientes a estadios anteriores) no desaparecen sino que subordinan a los nuevos funcionamientos tanto en el plano fisiológico (maduración) como en el plano psicológico. El desafío de la adolescencia consiste en la integración final de la personalidad adulta, después de una fase de remodelaciones y conflicto.

En su libro “la evolución psicológica” publicado en 1941, Wallon expresa: “en la sucesión de sus edades el niño es un solo y único ser en curso de metamorfosis. Su unidad, hecha de contrastes y de conflictos, se verá con ella renovada y será susceptible de una mayor amplitud (Lehalle, 1990).

Es útil mencionar las aportaciones de Jean Piaget, que fue un psicólogo suizo, dedicado al estudio acerca del desarrollo cognitivo del niño. En sus investigaciones también habla de la adolescencia. En su estudio lo divide en unidades denominadas períodos del desarrollo del niño. De acuerdo con él, la

adolescencia está ubicada en el período de las operaciones formales (11-15 años). El adolescente empieza donde quedo el niño de las operaciones concretas. Entonces trabaja sobre éstas operaciones disponiéndolas en forma de proposiciones y éstas se convierten después en parte de su estructura cognoscitiva. El niño de las operaciones concretas parte de la experiencia y hace determinadas interpretaciones a través de los datos obtenidos de los sentidos. El adolescente, empieza con lo posible y después comprueba varias posibilidades comparándolas con las representaciones que recuerda de sus experiencias pasadas. En este período de operaciones formales el adolescente resuelve problemas más complejos, elabora hipótesis y es capaz de formular y verificar las mismas, su pensamiento se vuelve egocéntrico y puede seguir la forma de argumentación en la manera como se explica la realidad (Phillips, 1977).

Desde la perspectiva psicoanalítica, Blos (1962, citado en Lehalle, 1990) distingue cinco estadios de desarrollo de la adolescencia: la preadolescencia, la primera adolescencia, la adolescencia, el final de la adolescencia y la post-adolescencia. La preadolescencia corresponde a un despertar de las pulsiones ligado al desarrollo puberal. La primera adolescencia corresponde esencialmente a una fase de ausencia y rechazo de las figuras parentales. La adolescencia propiamente dicha se caracteriza por el descubrimiento del objeto heterosexual y, consecuentemente, el despertar del Edipo. Puede introducirse una etapa narcisista como una etapa de desprendimiento de la unión de los padres hacia el amor de un nuevo objeto. El final de la adolescencia es una etapa de consolidación de las funciones y de los intereses del yo. Se estructura la imagen del yo según el autor, el yo es el heredero de la adolescencia al igual que el súper yo era el heredero del complejo de Edipo. La post-adolescencia es una imagen distinguida para señalar la entrada a la vida adulta (profesión, matrimonio, procreación, etc.)

De acuerdo con Blos, es esencial considerar la noción de individuación en el tema de la adolescencia porque en este estadio como él lo llama: el niño se desprende

de la madre por internalización, el adolescente se desprende del objeto internalizado para amar un objeto exterior y extrafamiliar (Lehalle, 1990).

Dentro de la teoría psicoanalítica, Ana Freud (Caplan, 1984) considera la adolescencia como la fase de perturbación en los mundos psicológicos relativamente estables de la niñez a la edad adulta. Más que una etapa estabilizada constituye un proceso y tiene un desarrollo propio.

Desde el psicoanálisis, Arminda Aberastury y Mauricio Knobel, paralelamente a su trabajo con adolescentes, explican la adolescencia como “la etapa de la vida durante la cual el individuo busca establecer su identidad adulta, apoyándose en las primeras relaciones objetales parentales internalizadas y verificando la realidad que el medio social le ofrece, mediante el uso de elementos biofísicos en desarrollo a sus disposición y que a su vez tienden a la estabilidad de la personalidad en un plano genital, lo que solo es posible si se hace duelo, por la identidad infantil” (Aberasturi y Knobel, 1995).

Para ampliar el concepto de adolescencia antes referido es necesario prestar atención a la importancia que los autores le dan al duelo en el período de adolescencia. Una explicación más detallada respecto al duelo en esta etapa de desarrollo se podrá revisar en el último apartado de este capítulo.

Ana Freud (Aberastury y Knobel, 1995) describe que es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico en la adolescencia y considera, en realidad, que toda la conmoción de este período de vida debe ser estimada como normal, señalando además que sería anormal la presencia de un equilibrio estable en el proceso adolescente.

En relación con lo anterior, Merlo en 1961 (citado en Caplan, 1984) destaca que la personalidad bien intencionada, no es siempre la mejor adaptada, pero tiene la fuerza interior para advertir el momento en que la aceptación temporaria del medio puede estar en conflicto con la realidad de objetivos básicos y puede también modificar su conducta de acuerdo con sus necesidades circunstanciales y este es

el aspecto de la conducta en que el adolescente en términos generales puede fallar. Al vivir en una etapa fundamental de transición, su personalidad tiene características especiales que nos permiten ubicarlo entre las llamadas personalidades marginales, en el sentido de adaptación y la integración.

Knobel (2005) menciona que la estabilización de la personalidad no se logra sin pasear por cierto grado de conducta patológica, que se debe considerar inherente a la evolución normal de esta etapa de la vida. Frente a un mundo cambiante, y a un individuo que, como el adolescente, presenta una cantidad de actitudes también cambiantes, que no se pueden comparar con lo que sería la normalidad en el concepto adulto del término. La normalidad se establece sobre las pautas de adaptación al medio y que no significa sometimiento al mismo, sino más bien la capacidad de utilizar los dispositivos existentes para el logro de las satisfacciones básicas del individuo en una interacción permanente que busca modificar lo displacentero o lo inútil a través del logro de sustituciones para el individuo y la comunidad.

Knobel y Aberastury establecen un concepto llamado “síndrome de adolescencia normal” que tiene ciertas características que se pueden observar en distintas culturas y marcos sociales. La mayor o menor anormalidad de esta categorización se deberá en gran medida a los procesos de identificación y de duelo que haya podido realizar el adolescente.

Para resumir, las características del síndrome normal de adolescencia se pueden describir en la siguiente sintomatología:

1. Búsqueda de sí mismo y de la identidad.
2. Tendencia grupal.
3. Necesidad de intelectualizar y fantasear.
4. Crisis religiosas que pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso.
5. Desubicación temporal, en donde el pensamiento adquiere las características de pensamiento primario.

6. Evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad genital adulta.
7. Actitud social reivindicadora con tendencias antisociales de diversa intensidad.
8. Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta dominada por la acción que constituye la forma de expresión conceptual más típica de este período de la vida.
9. Una separación progresiva de los padres.
10. Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo.

Erikson (1972) propone un concepto de adolescencia centrándolo más en lo social y la define como una crisis de identidad en oposición a confusión del papel o roles sociales. Concibe al desarrollo como una interacción entre los factores biológicos, psicológicos, y sociales. La tarea es la formación de una identidad socialmente conocida. Los adolescentes durante esta etapa realizan ensayos de roles diferentes a fin de llegar a conocer su identidad, enfrentan crisis y, superándolas, encuentran en la sociedad el lugar reconocido por los otros y que se caracteriza en particular por elecciones de tipo político, social, religioso, profesional y por una orientación sexual.

Para estudiar el término de lo que es la adolescencia, no se plantea como un tema aislado, se involucran aspectos sociales, biológicos, psicológicos para evitar una abstracción parcial de una etapa que se considera dentro de una totalidad de conocimiento. Literalmente se puede resolver el problema etimológico de lo que es la adolescencia como condición o procesos de crecimiento.

Teóricamente, explicar la adolescencia ha llevado a los especialistas en el tema a diferencias en cuanto terminologías, conceptos, así como a interpretaciones que benefician a los estudiosos e involucrados en el trabajo con adolescentes porque proporcionan una visión desde distintos ángulos que enriquece a los interesados.

2.2 Crecimiento físico

“La sangre joven no obedece a un viejo mandato.”
Shakespeare

De acuerdo con Papalia y Wendkos (1985), la adolescencia es el período que nos sitúa entre la infancia y la edad adulta. Este proceso inicia con la pubescencia (del latín “pubescere” que significa cubrirse de pelo). En esta etapa de rápido crecimiento maduran las funciones reproductivas, aparecen los cambios en los órganos sexuales y aparecen los caracteres secundarios (los que no están directamente relacionados con la reproducción: el desarrollo de los senos, del vello corporal, facial y cambios de voz).

En las adolescentes los caracteres sexuales secundarios son: aparición de los senos, vello en el pubis, vello en las axilas, aumento en la anchura y profundidad de las caderas. En los adolescentes masculinos los cambios en los caracteres sexuales secundarios son: vello genital, vello axilar, vello facial, vello corporal y cambios de voz.

Tras dos años, esta etapa finaliza en la pubertad, cuando el individuo es sexualmente maduro y capaz de reproducirse. Aunque la edad media de la pubertad son los 12 años para la mujer y los 14 años para el varón, existe un amplio margen de edades que pueden ser considerados normales.

La menarquia, que es el primer período menstrual, indica la madurez sexual de la mujer, la señal equivalente para los varones es la presencia del esperma en la orina que aparece aproximadamente en uno de cada cuatro varones de 15 años (Richardson y Short 1979 en Papalia y Wenkos, 1985).

Es común asociar el crecimiento físico con el crecimiento de talla, por ejemplo, la cabeza, las manos y los pies son las primeras partes del cuerpo que alcanzan su tamaño adulto, crecen más precozmente que las otras partes del cuerpo porque el crecimiento muscular coincide con el crecimiento del esqueleto ya que ambos dependen de la misma hormona. En lo que se refiere al crecimiento en cuanto a la diferenciación sexual las niñas llegan a la adolescencia antes que los niños y alcanzan la pubertad casi dos años antes que ellos (Lehalle, 1990).

De acuerdo al autor anteriormente mencionado se distingue tres tipos de variantes en cuanto al crecimiento físico: 1) variación en la edad de la pubertad, 2) variación en la edad de crecimiento, independientemente de su edad de aparición y, 3) variaciones en la secuencia del desarrollo.

Los adolescentes son conscientes de su apariencia física. Los varones quieren ser altos y con espaldas anchas, mientras que las mujeres prefieren ser delgadas pero con busto. Destaca el valor que los adolescentes conceden a una buena apariencia. Los adultos que se consideraban atractivos en su adolescencia tienen mayor confianza en sí mismos que los que no se sintieron atractivos y estas diferencias no desaparecen hasta mediados de los cuarenta (Berscheid, Walstery Bohnstedt, 1973 en Papalia y Wenkos, 1985).

Las transformaciones fisiológicas y morfológicas que se producen en la adolescencia constituyen uno de los acontecimientos más importantes en este periodo de desarrollo.

2.3 Autoestima y afectividad

“El amor propio es el instrumento de nuestra conservación”.
Voltaire

“La principal tarea del hombre en la vida es darse nacimiento a sí mismo, llegar a ser lo que potencialmente es el producto más importante de ese esfuerzo es su propia personalidad”.
Erich Fromm

Es evidente que el crecimiento físico y la adaptación necesaria a dicho crecimiento físico conducen a una nueva imagen del cuerpo, pero especial en el caso del adolescente, el cuerpo es también un cuerpo síntoma, al manifestarse la dificultades de la integración personal (Lehalle, 1990).

Una de las tareas del adolescente es la búsqueda de su identidad, resolver la cuestión de ¿quién soy yo en realidad?. Esta cuestión no se resuelve plenamente en la adolescencia sino que se repite a lo largo de toda la vida (Papalia y Wenkos, 1985). Anteriormente, al citar las aportaciones de Arminda Aberastury y Mauricio Knobel respecto a la adolescencia, se retoma la primera característica de lo que los autores llaman síndrome de adolescencia normal que habla de la búsqueda de

sí mismo y que la identidad es la que se caracteriza por el cambio de relación del individuo, básicamente con sus padres. La separación de éstos comienza desde el nacimiento, pero es durante la adolescencia cuando los seres humanos quieren ser ellos mismos (Aberastury y Knobel, 2005). La búsqueda de la identidad lleva al adolescente a formarse un concepto de sí mismo que está relacionada con la autoestima.

La autoestima, es un tema que ha despertado interés, prueba de esto se encuentra en los libros, cursos, diplomados y talleres que se imparten. Hoy en día el trabajo que realizan los psicólogos está encaminado a elevar la calidad de vida de la persona con su ambiente. En épocas pasadas no se le concedía el lugar de importancia que se observa en la actualidad.

Givaudan y Pick (1996) explican que la autoestima se forma desde la infancia, primero a través de la relación con los padres y las madres y posteriormente con el grupo familiar y social. En la adolescencia, se reafirma o revalora, y así en la edad adulta los éxitos y fracasos continúan repercutiendo en la manera de evaluarnos a nosotros mismos.

De la palabra autoestima existen numerosas definiciones. La autoestima es una poderosa fuerza dentro de cada uno de nosotros. Comprende mucho más que ese sentido innato de autovalía que presumiblemente es nuestro derecho a nacer. Es la experiencia de ser aptos para la vida y sus requerimientos. Es la confianza en nuestra capacidad de pensar y de afrontar los desafíos de la vida; es nuestra confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades, y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos (Branden, 1992). La autoestima es estar dispuestos a ser conscientes de que somos capaces, de ser competentes para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y de que somos merecedores de la felicidad (Branden, 1998).

Virginia Satir (1991), para explicar la autoestima, crea una metáfora que lleva por nombre “la olla que nadie vigila”. La revela como una olla que puede estar llena o vacía, en la que puedes guardar sentimientos de vergüenza o inutilidad, de valía o de culpa. En una olla guardas tu valía personal. Menciona que la autoestima es una actitud, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta. Es la capacidad de amarnos, de valorar a los demás, de enfrentar a la realidad de manera adecuada.

Bucay (2002), para definir la autoestima, lo hace basándose en la etimología del verbo estimar que está relacionado con el valor. En ese mismo contexto estimación significa valoración. La palabra estimación viene de medir, y medir se vincula a la idea de darle a las cosas el valor que tienen. El prefijo auto, denota “uno mismo”. De este modo, la autoestima es la capacidad de evaluarse o valorarse a uno mismo.

La autoestima es el juicio de valor que tenemos de nosotros mismos, es la capacidad de sentirnos hábiles e importantes. Es también el grado de respeto y amor hacia nosotros mismos. La persona con autoestima alta es capaz de reconocer logros, errores y limitaciones, en cambio, la persona con autoestima baja no es capaz de reconocer si hizo algo bien, esconde o justifica sus errores y a veces evade su responsabilidad al culpar a otros. El origen de la autoestima es la familia. Si los hijos son educados con afecto y respeto, será más probable que crezcan sintiéndose amados e importantes, pero si los insultan, humillan, ridiculizan o los tratan con agresiones, será más probable que tengan baja autoestima, porque sentirán que no son importantes ni hábiles, sino torpes e inútiles. (Gómez en Eguiluz, 2003).

La autoestima se aprende, fluctúa y la podemos mejorar. Es a partir de los primeros años de vida cuando se empieza a formar un concepto de cómo nos ven nuestra madre, padre, maestros, compañeros y las experiencias que vamos

adquiriendo. Los padres generan obstáculos para el crecimiento de la autoestima de sus hijos cuando:

- Transmiten que el niño o niña no es suficiente.
- Le castigan por expresar sentimientos considerados inaceptables.
- Lo ridiculizan o lo humillan.
- Transmiten que sus pensamientos o sentimientos no tienen valor o importancia.
- Intentan controlarle mediante la vergüenza o la culpa
- Le sobreprotegen y en consecuencia obstaculizan sus normas aprendizaje y creciente confianza en sí mismo.
- Lo educan sin ninguna norma, sin una estructura de apoyo o con normas contradictorias, confusas, indiscutibles y opresivas: en ambos casos inhibe el crecimiento normal.
- Le niegan la percepción de su realidad e implícitamente le alientan a dudar de su mente.
- Tratan hechos evidentes como irreales, alterando así el sentido de racionalidad del niño o la niña.
- Aterrorizan al niño con violencia física o con amenazas inculcando agudo terror como característica permanente.
- Tratan al niño o la niña como objeto sexual.
- Le enseñan que es malvado, indigno o pecador por naturaleza. (Jóvenes por una vida sin violencia, 2004).

La opinión de los otros contribuye a formar la imagen que tiene el adolescente de sí mismo, la autoimagen es la creencia o el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, de nuestro cuerpo, de nuestras acciones, actitudes y valores (Rodríguez, 2002).

Por otro lado el nivel de autocrítica deviene al grado de conocimiento y aceptación de las normas sociales y de la congruencia que guarde el comportamiento respecto de ellas. (Gómez en Eguiluz, 2003).

Desde la Programación Neurolingüística (PNL) Carrión (1999) menciona que la autoestima es el conjunto de creencias (limitantes o desarrolladas) y valores (virtuosos o viciosos) que el sujeto tiene acerca de quién es, de sus capacidades, habilidades, recursos, y potencialidades pasadas, presentes y futuras, que le han conducido hasta donde está y que le llevarán hasta donde crea que puede llegar.

El adolescente va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar que es el principal factor que influye en la formación de la misma, ya que incorpora a está los valores, reglas y costumbres que en ocasiones suelen ser contraproducentes como ya se hizo mención. Pero la personalidad no se conforma únicamente a través de la familia sino con todas las personas que son significativas. “La autoestima es importante porque la manera de percibirnos y valorarnos moldea nuestras vidas” (Jóvenes por una vida sin violencia, 2004).

Relacionando el vínculo de autoestima y afectividad resultan valiosas las aportaciones del libro “Aprendiendo a ser papá y mamá” (Pick, Givaudan y Martínez, 1995, p. 65) donde se sugiere demostrar afecto con las siguientes posibilidades:

1. Caricias, abrazos y frases estimulantes.
2. Elogiando esfuerzos.
3. Reconociendo sus esfuerzos de relacionarse.
4. Hablando sobre sus sentimientos.
5. Resaltando características especiales.
6. Aceptando sus ideas.
7. Respetando la intimidad de su habitación.
8. Permitiendo que cumpla con sus responsabilidades a su manera evitando el peligro para que descubra sus habilidades y cualidades.
9. Permitiendo que lleve a cabo su trabajo u obligaciones a su ritmo.
10. Comprendiendo sus fracasos y apoyándolo cuando necesite ayuda.

En lo que se refiere al entorno emocional, donde crece el niño y el adolescente, es importante mencionar que “el apoyo emocional que reciba en los primeros años va ser determinante para su autoestima, desarrollo personal y seguridad”. El ambiente debe adecuarse a la edad y necesidades específicas del desarrollo (Verduzco y Murow, 2000).

La autoestima es determinante en los adolescentes porque influye en la manera de pensar, aprender, sentir, crear, valorar, comportarse, decidir, etcétera. La adolescencia es una etapa de grandes cambios y retos. Es una etapa de elección porque estamos en una sociedad donde se tiene que elegir entre las posibilidades que se ofrecen, buscar caminos y en ocasiones hacer nuevos senderos cuando lo que ofrece la realidad no proporciona un nivel más elevado en la forma de vivir la vida, dejando de lado los modelos propuestos en la televisión, el cine, las revistas, el internet o el entorno en su totalidad, que en numerosas ocasiones promueven un mundo plástico, artificial, con paraísos inexistentes. Savater (1991:189) sugiere “no esperar milagros salvadores ni de los nuevos siglos ni de los nuevos milenios porque ningún calendario trae algo nuevo a la vida de los hombres. Sólo confiar en sí mismo y en lo que se pueda hacer todos juntos con sólo quererlo de verdad. Inteligentemente”.

2.4 Sexualidad

La juventud cambia sus gustos por el calor de su sangre.
Rochefoucauld

La adolescencia es por lo general un periodo complejo de “ajuste” en muchos sentidos: se busca consolidar la identidad sexual, aparecen los conflictos en el intento de actuar en los roles sexuales de manera armónica con los requerimientos sociales, se lucha muchas veces por una autonomía en el campo de la sexualidad que choca con los valores establecidos del mundo adulto, no se posee independencia económica y la personalidad de los adolescentes oscila

entre la imitación de modelos estereotipados y espontaneidad individual (Corona y Ehrenfeld, 1985)

La sexualidad humana abarca aspectos biológicos, psicológicos, sociales, clínicos, morales y culturales. Ser hombre o ser mujer es el resultado de la integración de aspectos biológicos, psicológicos y sociales. La sexualidad, como componente fundamental de la naturaleza humana, posee también las características de estar formado por estos tres aspectos (jóvenes por una vida sin violencia, 2004):

1. El componente biológico, que refiere al conjunto de características anatómicas y fisiológicas que hacen diferentes al hombre de la mujer. Está constituido por las diferencias anatómicas-fisiológicas de los órganos sexuales comúnmente llamado sexo. Esto implica que la persona posee genitales pertenecientes a uno u otro sexo y, en función de la apariencia física de sus genitales externos se le designa como hombre o mujer. A esta acción se le denomina asignación de género.
2. El componente psicológico, que establece una interrelación con los factores biológicos y sociales que empiezan a influir desde el nacimiento y continúan haciéndolo el resto de sus vidas. Este componente se dará a partir de la identidad sexual también llamada identidad de género. La identidad sexual es la convicción de ser hombre o mujer, situación que se suma a la demanda social de comportarse como tal, para corresponder a la idea de masculinidad o feminidad que se maneja en la cultura. La identidad sexual estructura la vida conformando los sentimientos, actitudes, forma de pensar, de relacionarse, el empleo, etc.
3. El componente social de la sexualidad, que conforma a partir del nacimiento del nuevo ser, con base en la observación de los genitales externos se le asigna un sexo (hombre o mujer) y esta asignación trae consigo una serie de expectativas sociales con respecto a las conductas, pensamientos y sentimientos que se consideran apropiados para los hombres y mujeres. En el futuro el recién nacido será educado para actuar dentro del marco de esas diferencias. De tal manera, que el componente social de la sexualidad debe comprenderse como el patrón de comportamiento aprendido en lo que se refiere al rol que como hombre o mujer habrá de desempeñar en la vida social.

La importancia de un aprendizaje sexual temprano es crucial en los seres humanos. Los terapeutas sexuales comentan a menudo la preponderancia de la educación represiva entre las personas con un funcionamiento sexual poco adecuado (O'Connor, 1982; en Papalia y Wenkos, 1985).

Relacionando lo antes dicho, la ignorancia con la que se crece respecto a la sexualidad, impulsa a enfrentar las dudas o cuestionamientos sexuales de una manera poco concreta y objetiva, en ocasiones retomando las mentiras, mitos y tabúes de antaño: la cigüeña, los niños vienen de París, falsear los nombres de los órganos genitales por motivos de culpa, miedo, negación: *no tienes edad para saber preguntar eso, la masturbación causa locura, el SIDA sólo se transmite a los homosexuales, el sexo es un asunto de sucios y perversos, si te dan un beso te embarazas, etc.* Estas actitudes, hacen que la desinformación y falsas ideas respecto a la sexualidad sigan persistiendo y permanezca la confusión e inseguridad al respecto.

Todavía, muchos adolescentes se muestran ambivalentes y algo confusos frente al sexo. En parte continúan recibiendo mensajes contradictorios de la sociedad. La sexualidad aparece en las carteleras, la televisión, películas y revistas. Sus compañeros pueden incluso animar la actividad sexual mientras que sus padres, profesores y guías religiosos la frenan. Cuanto más se aproximan a su mundo exterior, más confuso y conflictivo les resulta su sistema de valores que encuentran. Como resultado de ello no logran guiarse consistentemente. Además, en tanto que ya son físicamente maduros y aptos para la reproducción, el desarrollo emocional a menudo va retrasado y en algunos casos no están preparados, ni capacitados para aceptar la responsabilidad madura que una relación sexual implica (Dreyer, 1982 en Papalia y Wenkos, 1985).

Lamentablemente, el sexo para algunos sigue siendo tema tabú de modo que no se enseña a las personas a reconocer su cuerpo y cuidarlo de manera

responsable. La apropiación del cuerpo (conocerlo, quererlo, sentirlo como propio) es básica para una sexualidad sana y placentera. (Jóvenes por una vida sin violencia, 2004).

Para la psicóloga alemana Charlotte Bühler (1893-1974), que estudió a lo largo de su vida el proceso vital del ser humano como desarrollo total, habla de una vida esencialmente lograda, una plenitud de lo vivido tanto en la dicha como en el dolor. Mencionando cuatro tendencias fundamentales para la vida donde se ubica en la segunda posición, la sexualidad que la consideraba, parte de la imagen del ser humano que vive en forma constructiva (Quitmann, 1989).

Las cuatro tendencias fundamentales de la vida antes mencionadas son:

1. Tendencia a satisfacer las necesidades; definida como inclinación a la relajación, a la comodidad y a la felicidad.
2. Tendencia a la sexualidad, al reconocimiento del yo, a la adaptación autolimitativa; definida como tendencia a la limitación, clasificación, pertenencia y seguridad.
3. Tendencia a la expansión creadora; definida como inclinación a la trascendencia, a la actuación creadora, a la autorrealización.
4. Tendencia a la integración y mantenimiento del orden interno; definida como inclinación a la clasificación, a la autosuficiencia, a la paz del espíritu.

La sexualidad es un tema que muchas veces genera curiosidad, angustia, risa, miedo. Es un tema que, aunque ha sido tratado en muchos libros durante los últimos años, no ha dejado de ser tabú. La sexualidad no involucra sólo el hecho de tener relaciones sexuales. Es un potencial con el que nace el ser humano y que puede desarrollarse y nutrirse. Es parte de nuestra propia constitución y personalidad por lo que define la forma en la que vivimos la vida cotidiana (Pick, Givaudan y Martínez, 1995).

2.5 Amistad y grupos de compañeros

La vida no es nada sin amistad.
Cicerón

Desde la infancia, los seres humanos somos criaturas sociables interesadas en otras personas, especialmente cuando son de nuestro mismo tamaño. Los niños pequeños muestran especial interés en otros niños y las amistades emergen de un período a partir de los tres años, convirtiéndose en algo cada vez más importante en la vida de los humanos. Hasta aproximadamente los nueve años, los niños acostumbran a definir la amistad en función de sus propias necesidades, después, con su capacidad para ponerse en lugar de otros, desarrollando más el sentido de reciprocidad (Berger, 1981 en Papalia y Wenkos,1995).

La norma de reciprocidad es más penetrante y poderosa de lo que se pueda pensar. Se manifiesta en los detalles más pequeños de la vida cotidiana: cuando una persona le da a otra un regalo, asistencia, consejo, halagos, afecto, amistad o confianza. La reciprocidad “es la norma que demanda responder de igual forma a cierto comportamiento” (Gelles y Levine, 2000). En algunos casos los vecinos intercambian favores; los niños, juguetes; los adolescentes, secretos; los conocidos, cortesías; los cocineros, recetas, etc.

Cada persona tiene un círculo social propio. La relación entre iguales está matizada por valores como compañerismo, lealtad, competencia y amistad y durante la adolescencia estos valores contextualizan formas de interrelación que coexisten con los valores y afectos familiares (Rogoff, 1993 en Gelles y Levine, 2003).

Los adolescentes regularmente se unen gracias a un proceso de empatía e identificación y aceptación de características. Algunos aspectos de cohesión social son el género, el lugar de residencia, la escuela, las actividades deportivas, la edad, la religión, el trabajo. La permanencia en estas formas de agrupación obedece a criterios de tipo afectivo y de un código ético regularmente implícito. En las agrupaciones de tipo nutricional los criterios regularmente son de equidad,

cooperación, lealtad, confidencialidad y reciprocidad. En las agrupaciones de tipo antisocial, los criterios regularmente son la lealtad obligada, la complicidad, la competencia con resentimiento y la ley del más fuerte. (Gómez en Eguiluz, 2003).

La relación entre iguales, brinda a los adolescentes nuevas experiencias con las cuales desarrolla nuevas habilidades sociales. Algunos desarrollan respeto, cooperación, competencia, lealtad y compañerismo en un ambiente y clima positivos; otros desarrollan habilidades en las mismas áreas, pero, impregnados de valores negativos como la complicidad, la deslealtad, la violencia y la prepotencia. (Rodrigo y Palacios, 1999).

Como resultado de estas relaciones entre iguales algunos adolescentes quedan unidos por lazos de amistad y afecto. Uno de los espacios más recurrentes y duraderos es la escuela, pues en ella tienen una estancia constante en un lapso duradero en esta etapa por esto la amistad y los grupos de compañeros son determinantes.

En el grupo, el individuo adolescente encuentra un reforzamiento muy necesario para los aspectos cambiantes que se producen en este período de la vida. El fenómeno grupal adquiere una importancia trascendental ya que el adolescente transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial. El grupo constituye así la transición necesaria en el mundo externo para lograr la individuación adulta (Aberastury y Knobel, 2005).

La palabra amistad es mencionada en numerosas ocasiones con todas las derivaciones que se puedan realizar: amigable, amistoso, amigo, etc. Algunas personas tienen diversos amigos para responder diversas necesidades y los adolescentes no son la excepción porque en su lenguaje manifiestan la versatilidad para convivir de los cuales podemos ejemplificar: amigos para jugar, buenos amigos para ir al cine, amigos íntimos para contar secretos, etcétera.

Las amistades pueden desarrollarse, en primer lugar, a partir de la proximidad, después a partir de características similares en cuanto origen como edad o sexo. Posteriormente a partir de las relaciones de roles como colaboradores, compañeros de estudio, compañeros de juego y, finalmente a partir de la semejanza de valores y actitudes (Huston y Levinger, 1978 en Papalia y Wenkos, 1995).

2.6 Duelos en la adolescencia.

“La vida es un combate”.
Voltaire

De acuerdo con los autores Aberastury y Knobel (1995), en la infancia la relación de dependencia es la situación natural y lógica. En la adolescencia hay una confusión de roles, ya que al no poder mantener la dependencia infantil y al no poder asumir la independencia adulta, el sujeto delega al grupo gran parte de sus atributos y a sus padres la mayoría de las obligaciones y responsabilidades, quedando su personalidad fuera de todo proceso de pensamiento. El pensamiento del adolescente está determinado por un proceso de triple duelo:

1. Duelo por el cuerpo infantil.
2. Duelo por la identidad y el rol infantil.
3. Duelo por los padres de la infancia.

Los cambios que manifiesta el adolescente en su cuerpo sucedan de una manera precipitada para que los pueda reconocer, aceptar y asimilar de una manera rápida. El duelo por el cuerpo infantil puede parecer simple pero para el adolescente las modificaciones en su cuerpo lo llevan a la estructuración de un nuevo yo corporal, a la búsqueda de su identidad y al cumplimiento de nuevos roles que constituye el segundo proceso de duelo donde se pueden observar brotes de una indiferencia absoluta, falta de carácter, inestabilidad afectiva y continuos cambios hasta llegar a establecer su identidad. Cabe agregar que no sólo el adolescente padece este largo proceso, sino que los padres tienen

dificultades para aceptar el crecimiento y adaptarse a todos los cambios que se presentan.

En el proceso de duelo por los padres la dependencia infantil se va abandonando paulatinamente y con dificultad. La impotencia frente a los cambios corporales, las penurias de la identidad, el rol infantil en pugna con la nueva identidad y sus expectativas sociales hacen que recurran a un proceso de negación de los mismos cambios que se van operando en las figuras e imágenes correspondientes a los padres y en el vínculo entre ellos. Que no permanecen pasivos en estas circunstancias, ya que también tiene que elaborar la pérdida de sometimiento infantil de sus hijos, ocasionando una interacción de doble duelo, que dificulta aún más este difícil aspecto en la adolescencia, porque sin lugar a dudas la relación de los padres con sus hijos en esta etapa de desarrollo sufrirá una metamorfosis.

Los autores anteriormente citados recomiendan una elaboración completa de los procesos de duelo para evitar dificultades que podrían verse reflejados en la conducta, y que pueden verse modificados mediante el tratamiento especializado.

CAPÍTULO 3. COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

3.1. Comunicación

La comunicación es una palabra común en nuestro días está implícita en cada detalle de la vida, y sus manifestaciones se encuentran en miradas, escritos, gestos, señales, palabras, silencios, en el vestir, con los colores que se usan, con la forma de caminar, los actos, el tono de la voz, porque el ser humano no puede dejar de expresarse aún cuando no se tenga la intención. La negación en si misma es otra forma de expresión.

Puede resultar repetitivo otra tesis que hable de comunicación cuando ya se han escrito libros, investigaciones, etcétera, a diferentes niveles educativos y campos de estudio que desde su postura aportan elementos para poder comprender y abordar desde otra mirada este proceso que se vive cada momento y que la mayoría de las veces se puede mejorar en cada persona.

En el presente trabajo la comunicación se aborda de una manera general porque se encuentra íntimamente relacionado con el papel que ejerce la familia en las funciones que desempeña. Puede resultar atrevido o jocosos decir que la comunicación es “el ajonjolí de todos los moles”, pero cuesta trabajo suponer que exista algún evento en la existencia humana donde no se haga presente en alguna de sus manifestaciones.

Existen conceptos y explicaciones al respecto que en este capítulo se analizarán desde diferentes posiciones teóricas. Todas son valiosas y arrojan luz para la mejor comprensión del tema.

Virginia Satir (1991) utiliza una metáfora para explicar lo que es la comunicación y la representa como una enorme sombrilla que cubre y afecta todo lo que sucede entre los seres humanos. Explica que una vez que el individuo llega al planeta, “la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los

demás y lo que suceda con cada una de ellas en el mundo. La manera como sobrevivimos, la forma como desarrollamos la intimidad, nuestra productividad, nuestra coherencia, la manera como nos acoplamos con nuestra divinidad, todo depende de nuestras habilidades para la comunicación”.

La comunicación tiene muchos aspectos:

1. Es el calibrador para medir la autoestima del otro.
2. La herramienta para cambiar el nivel de la autoestima.
3. La diversidad de formas como la gente transmite información: que da y que recibe, como la utiliza y como le da significado.
4. Es aprendida a través de la interacción desde el nacimiento.
5. Es cambiante si se desea.

La comunicación es un proceso con un funcionamiento específico con elementos identificables. La comunicación funciona así: “te encuentras frente a mí; tus sentidos asimilan mi aspecto, mi sonido, mi olor y, si llegas a tocarme, las sensaciones que te provoco. Tu cerebro informa entonces lo que esto significa para ti, evocando experiencias de pasado, en particular las vívidas con tus padres u otras figuras de autoridad, tu aprendizaje en libros y tu capacidad para asimilar esta información con el fin de explicar el mensaje de tus sentidos. Según el informe de tu cerebro, te sentirás cómodo o incómodo; tu cuerpo se tensará o se relajará”(Virginia Satir, 1991).

Los elementos que se aportan en el proceso de comunicación en palabras de la autora son los siguientes:

1. Aportamos nuestros cuerpos, que se mueven que tienen forma y figura.
2. Aportamos nuestros valores, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una buena vida (los debiera y debería para uno mismo y los demás).

3. Aportamos nuestras expectativas del momento, mismas que brotan de las experiencias pasadas.
4. Aportamos nuestros órganos de los sentidos, ojos, oídos, nariz, boca y piel; los cuales nos permiten ver, escuchar, oler, gustar, tocar y ser tocados.
5. Aportamos nuestra capacidad para hablar, palabras y voz.
6. Aportamos nuestro cerebro, los almacenes del conocimiento que incluyen lo que hemos aprendido de experiencias pasadas, lo que hemos leído y asimilado mediante el aprendizaje y lo que ha quedado registrado en los hemisferios cerebrales. Respondemos a la comunicación como una cámara de película equipada con sonido: el cerebro graba las imágenes y sonidos que se suceden en el momento presente.

También Swihart (1985) explica que la comunicación es un proceso mediante el cual entendemos a los otros y buscamos ser entendidos por ellos. Es un medio para lograr respeto, empatía o una íntima relación, igual que desprecio, separación y contienda (Eguiluz, 2003).

Pick, Giuvadán y Martínez (1995); explican la comunicación como un proceso en el que se da y se recibe información. Es una manera de intercambiar ideas, sentimientos, y experiencias". Un proceso se inicia desde el embarazo. Los movimientos del bebé le permiten a la madre saber si está tranquilo o si le agrada determinada música. De la misma manera la madre comunica su estado emocional al bebé a través de los cambios en el ritmo cardíaco y respiratorio. Esta comunicación continúa después del nacimiento. El recién nacido utiliza el llanto como recurso para expresar una necesidad, primero biológica, como tener hambre o frío y después social como desear compañía. Por otro lado, la madre o el padre aprenden a identificar el tipo de llanto de su hijo o hija, así como otras señales que emite: balbucear, sonreír, seguir llorando o simplemente permanecer en calma. Gradualmente en los primeros años de vida la niña o el niño aprende otras maneras de comunicarse; utiliza principalmente gestos, movimientos, señales que continúa utilizando a lo largo de su vida como sonreír, decir adiós, fruncir el ceño,

o guardar silencio, hasta que aprenda otra forma de comunicarse a través del lenguaje iniciándose así la comunicación verbal.

Para Rosales (en Eguiluz, 2003), una de las características definitorias del ser humano es su capacidad y necesidad de comunicarse. Lo que explica la comunicación como un sistema cuyas partes constitutivas interaccionan, por lo tanto, se afectan mutuamente a través del proceso de construcción de significados. En tal sistema está inmerso todo ser humano, aún cuando no tenga la intención de comunicar, ya que es proporcionado por el aprendizaje que genera la cultura. Describe que la comunicación no es necesariamente intencional y consciente. La comunicación como sistema se dirige a la necesidad humana de compartir experiencias a partir de un proceso de elaboración de significados con los otros que constituye su entorno social.

Lair Ribeiro (2000) en sus estudios respecto a la comunicación humana habla de ella como una capacidad resultado de la inteligencia interpersonal. La comunicación “es la más básica y vital de nuestras necesidades”, “la capacidad de transmitir mensajes, pensamientos y sentimientos”. Describe que la comunicación no sólo se establece mediante las palabras, porque éstas representan sólo el 7% de la capacidad de influencia en las personas, el tono de voz el 38% y el 55% al lenguaje corporal.

Cabe aclarar el concepto de inteligencia porque está relacionada con el tema en cuestión, y que no es una tarea fácil porque depende de la perspectiva de donde se defina. El término de inteligencia, es la unión de dos vocablos latinos: *inter* = *entre* y *eligere* = *escoger*. Por lo tanto, Inteligencia es la capacidad cerebral por la cual conseguimos penetrar en la comprensión de las cosas eligiendo el camino. Antunes (2001) define la inteligencia como “el flujo cerebral que nos lleva a elegir la mejor opción para solucionar una dificultad y se completa como una facultad para comprender entre varias opciones cual es la mejor”. También nos ayuda a resolver problemas o incluso crear productos válidos para la cultura que nos

rodea”: otros factores que influyen en la inteligencia son la lengua, la herencia cultural, la ideología, las creencias, la escritura, los métodos intelectuales y otros medios del ambiente.

El término de inteligencia interpersonal surge de las investigaciones de Howard Gardner, quien determinó que la inteligencia no es una sino múltiples y que todas las personas son inteligentes y que lo importante es descubrir en que somos hábiles. El término de inteligencias múltiples revolucionó el concepto de inteligencia, caracterizándola como la manera en que resolvemos los problemas, por lo cual describió 9 tipos de inteligencia, de los cuales menciona: lingüística, auditiva musical, lógico-matemática, espacial, kinestésica corporal, naturalista, espiritual, intrapersonal e interpersonal (Ribeiro, 2000).

Lair Ribeiro (2000), como se mencionó anteriormente, marca una relación estrecha entre comunicación e inteligencia interpersonal. Enfatiza que la inteligencia es la capacidad de hacer distinciones, que se puede comprobar si una persona es más inteligente que otra por el número de distinciones que es capaz de hacer en un determinado ambiente o contexto. Las personas limitadas no perciben numerosos detalles que los más inteligentes consiguen ver. La inteligencia no depende sólo de factores genéticos. El principal factor que influye es la programación del cerebro. Se puede preparar a la gente para que desarrolle todos los tipos de inteligencias porque se tienen más conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro. La comunicación eficaz tiene que ver con la inteligencia interpersonal que permite saber distinguir los diferentes aspectos del intercambio de información entre las personas y pone en práctica ese conocimiento para poder tener mayor poder de persuasión y de influencia.

Para González (2001), la comunicación es un proceso de dar y recibir información por medio del lenguaje verbal y no verbal.

La comunicación nos hace humanos, nos diferencia de otros seres vivos, va más allá de hablar y escuchar. Acciones que se pueden decir con simpleza, pero no por eso se puede decir que se ejercen de una manera auténtica y útil. Puede resultar insultante para algunos si les preguntan ¿sabes escuchar?, ¿sabes hablar?; o tal vez respondan con rapidez una contestación afirmativa sin explicaciones. Se da por sentado que las personas saben escuchar y hablar en un proceso de comunicación, pero la interrogante salta a la vista en caso de una respuesta afirmativa ¿por qué tantos problemas en las relaciones humanas? Los especialistas en el tema nutren respuestas para aportar desde su campo de estudio explicaciones posibles.

El psicólogo John Powell dice que la comunicación es escuchar más los significados que las palabras. En el escuchar verdadero, llegamos detrás de las palabras, vemos a través de ellas para encontrar a la persona que se está revelando. Escuchar es una búsqueda para entender el tesoro de la persona como se revela verbal y no verbalmente (Covey, 1998).

Satir (1995) explica que las buenas relaciones humanas dependen de que una persona entienda el significado de las palabras pronunciadas por la otra, hablar dependerá de la libertad de expresión que compartas con quién escucha, de la seguridad que tengas de ti y de la conciencia que tengas al expresarte.

La autora utiliza una metáfora para explicar lo que es escuchar. Lo representa como un circo de tres pistas. Primero atiendes al sonido de la voz del otro, sientes temores pasados y futuros concernientes a ambos; después tienes conciencia de tu libertad para decir lo que sientes y, por último. te concentras en el esfuerzo que debes realizar para encontrar el significado de las palabras de tu compañero.

Hablar y escuchar es una complicada actividad del espacio interior que ocurre en los individuos, a partir de ella se desarrolla la comunicación y la interacción entre las personas .Para hacerlo libremente es necesario:

1. Que el que escucha dé toda su atención al que habla y esté presente en ese momento.
2. Que el que escucha abandone las ideas preconcebidas de lo que dirá su interlocutor.
3. Que el que escucha interprete lo que sucede de una forma descriptiva, y no emita juicios.
4. Que el que escucha esté alerta para percibir cualquier confusión y formule preguntas con mayor claridad.
5. Que el que escucha haga saber a su interlocutor que le ha escuchado y que el contenido de lo dicho fue comunicado.

Covey (1998) menciona cinco clases diferentes de escuchar: Ignorar a la persona. Pretender escuchar. Puede escuchar selectivamente o incluso escuchar con atención. Pero escuchar realmente para entrar a la mente de otra persona se llama escuchar empático, que es escuchar con empatía. Es tratar de ver el mundo a través de los ojos de otra persona, dentro del marco de referencia del otro.

3.2 Tipos de comunicación.

Comunicar es una condición de la vida humana y el modo como nos relacionamos con los demás; sin embargo, cuando hablamos de comunicación es común que pensemos de forma automática en el lenguaje, considerando a este como el único vehículo significativo de comunicación.

En años recientes, se pueden encontrar investigaciones que tratan de ahondar en los modos de comportamiento que constituyen la comunicación y sus correlaciones. Watzlawick (1995) menciona que en cada situación de interacción todo el comportamiento tiene valor de mensaje, de ello se deriva la imposibilidad de no comunicar por más que nos esforcemos en no hacerlo.

Chávez (2002) explica que la comunicación se da en dos niveles: verbal o consciente y no verbal o inconsciente, todo el tiempo estamos comunicando. Expreso cuando hablo y cuando guardo silencio, cuando actúo o cuando me inmovilizo. Siempre estamos enviando mensajes: con mis gestos, con el tono de voz con que digo las cosas, con mis actos, con mi forma de vestir, de caminar, etc.

Andolfi (1985), al referirse a la comunicación abarca dos módulos: no verbal o analógica y verbal. La comunicación no verbal no sólo incluye los movimientos del cuerpo conocidos con el nombre de cinética sino, también el que uno toque al otro, la gestualidad, la expresión del rostro, el tono de voz, la secuencia, el ritmo, la cadencia de las palabras mismas y también la utilización del espacio personal como interpersonal. Al hablar de comunicación analógica explica que en el campo del comportamiento existen dos modalidades distintas de lectura del lenguaje no verbal:

1. El enfoque psicológico, según el cual la comunicación no verbal se considera como la expresión de emociones. En este sentido nos llevamos a creer que una particular expresión del rostro quiere expresar un estado de bienestar
2. El enfoque comunicacional estudia e interpreta los comportamientos posturales, el contacto físico y el movimiento en relación con el contexto social, con la cohesión y la regulación de las relaciones en grupo.

El autor menciona que los dos enfoques de la comunicación no verbal no son mutuamente excluyentes, porque los comportamientos humanos pueden ser al mismo tiempo expresivos y comunicacionales.

La comunicación verbal es de tipo convencional y arbitraria, transmite información a través de conceptos, basada en el principio del sí o del no. Transmite informaciones que pueden comprenderse o no según la sintaxis del módulo lingüístico.

Desde otra opinión, Maturana, (1980; en Rosales,2003) señala que no se puede negar que el lenguaje verbal es el medio con que se construye la comunicación, el cual abarca la representación hablada hacia el campo no verbal, conductual y cognitivo, consciente e inconsciente, utilizando diversos lenguajes como el kinestésico, el gestual, el corporal y desde luego, el verbal. Por ello, aún cuando el lenguaje verbal no es el único medio de comunicación es factible entender que los límites del campo de la comunicación están estrechamente vinculados con el lenguaje.

Para Satir (1994), las palabras son herramientas importantes para la comunicación. Se emplean de una manera más consciente que cualquier otra forma de contacto. Es importante aprender a usar bien las palabras en provecho de nuestra comunicación. Las palabras no pueden separarse de los suspiros, los sonidos, los movimientos y el contacto de la persona que las emplea. Todo esto constituye un paquete. El acto del lenguaje es, literalmente, el resultado de todo un conjunto de procesos que el cuerpo lleva a cabo .Participan en ello todos los sentidos, el sistema nervioso, el cerebro, las cuerdas vocales, la tráquea, los pulmones y todas las partes de la boca. Esto significa que hablar es un proceso complicado. El acto del lenguaje proviene de dos estímulos: lo que ocurre en nuestro interior y la respuesta a algo que ocurre fuera de nosotros.

La comunicación no es un proceso tan sencillo como articular palabras dentro del marco cultural de las personas, donde la carga más importante es la utilización del lenguaje verbal adecuado. Desde nuestros primeros años escolares, en las asignaturas que se vinculan con el lenguaje en cuestión de contenido o ejercicio, se hace énfasis en la importancia de éste para la convivencia y la integración en el grupo social. Basta recordar etapa por etapa las canciones, efemérides, poemas, cuentos, refranes, biografías, trabalenguas, exposiciones y demás actividades de expresión oral como requisito para aprobar perfiles en cada grado y nivel. Algunas personas cumplieron con el requisito solicitado pero en ocasiones de una manera

mecánica sin entender de lo que se hablaba y sin poder descifrar el mensaje de las palabras repetidas.

La psicoterapeuta Marina Castañeda (2002), al abordar el tema de comunicación se refiere a ella en varios niveles: verbal y no verbal donde las personas le dan más peso a esta última. Señala que en la comunicación es importante identificar el mensaje y el metamensaje. El mensaje es la información transmitida verbalmente, es lo que diríamos si repitiéramos una conversación a una tercera persona. En cambio, el metamensaje refleja el estado emocional de la persona que habla, así como la relación entre ella y su interlocutor. Es mucho más difícil de describir porque no siempre se expresa en forma verbal, porque depende de códigos culturales no explicitados y porque muchas veces la gente no lo registra conscientemente. Es lo que se entiende, aunque no se haya dicho explícitamente, y consiste en cosas intangibles como los gestos, el tono de voz y la postura corporal. Si tratáramos de repetirlo, comentaríamos algo como: “se veía triste”. El metamensaje puede o no coincidir con el mensaje, puede interpretarse de muchas maneras. El metamensaje, por su inherente ambigüedad, es ideal para expresar poder sin tener que explicarlo. Lo no dicho es mucho más eficaz para inducir a los demás a hacer algo que quizá no harían si uno se los ordenará explícitamente. Además puede servir para rebelarse ante el poder, en situaciones donde éste no puede cuestionarse abiertamente.

3.3. Familia y comunicación.

La comunicación permite establecer relaciones entre las personas, tanto dentro como fuera de la familia. En cada familia existe una diferente modalidad de comunicación. El tipo de familia determina que tan abierta o encubierta es la comunicación, que tan directa es, si se utiliza a otros miembros de la familia para enviar un mensaje a un tercero y que tan congruente es con el resto de las ideas que se transmiten en la familia, ya sea a través de ejemplos o actitudes. La

comunicación puede ser un elemento de gran importancia para la integración familiar y para el desarrollo emocional del individuo cuando se utiliza adecuadamente. De la misma manera puede ser el foco principal del problema en la familia y afectar aspectos emocionales en las personas al crear, enviar y recibir mensajes contradictorios, conflictivos o confusos (Guivadan y Pick, 1996).

De acuerdo con Watzlawick (1995), la congruencia entre el mensaje y el metamensaje está relacionada directamente con los problemas de comunicación familiar. Él explica que en una relación familiar saludable, la comunicación se mueve a través de la espontaneidad y los aspectos relacionados de manera directa con las experiencias vividas. De esa forma los metamensajes están implicados directamente con los mensajes de la acción comunicativa, lo que lleva al mínimo las malas interpretaciones. Por el contrario, en una relación no saludable, la diferencia entre los mensajes y los metamensajes constituye lo cotidiano, de manera que la interacción comunicativa ha sido distorsionada hasta el punto de convertirse en un aspecto cada vez menos importante.

Cuando la diferencia entre los mensajes y los metamensajes se vuelve la norma más que la excepción en la interacción comunicativa, la tendencia es a desarrollar estructuras patológicas, de las cuales Watzlawick ha particularizado tres:

1. Tangencialización. En esta relación comunicativa, la persona A emite un mensaje a B, cuando B identifica el requerimiento de comunicación por parte de A, descuida el contenido de mensaje y la finalidad de A, lo que arroja una respuesta tangencial. Por ejemplo, la esposa pregunta al marido si le gusta su nuevo arreglo personal porque se pintó el cabello, pero él le reclama por haber incurrido en gastos innecesarios; ésta es una respuesta tangencial.
2. Mixtificación. En esta estructura comunicacional, la divergencia aparece entre la relación de uno y las percepciones, sentimientos e intenciones del otro. Aquí la divergencia ocurre por la diferencia entre lo que observamos y lo que comunicamos que está pasando. Un caso típico es cuando un padre de familia

evidencia molestia y enojo, pero dice a los hijos que no pasa nada, que todo está bien.

3. Paradoja. En esta estructura en el contenido del mensaje está la contradicción, de manera que un mensaje significa tanto la afirmación como la negación de éste. Un ejemplo de este caso sería cuando los padres exigen al hijo que se defienda ante la agresión y no permita los abusos, pero al mismo tiempo le prohíben lastimar o agredir a otros, situación que los conduce a la única respuesta posible: obedecer desobedeciendo.

Rosales (en Eguiluz, 2003) plantea una pregunta interesante ¿cuáles son los principales problemas derivados de la comunicación que se encuentran en las familias? El autor cita tres aspectos como modalidad de respuesta. El primero se refiere al contacto físico, ya que es el primer espacio vital de interacción entre los bebés y los padres, entre las parejas y los hermanos. El segundo aspecto es la violencia familiar insertada en el seno de algunas familias. El tercer aspecto es la valoración expresada por medio de los comportamientos cotidianos. Rosales menciona que las familias saludables se caracterizan, entonces, por desarrollar modelos adecuados de comunicación. Los miembros de estas familias comparten actividades y se dan tiempo para comunicarse mientras juegan o trabajan juntos.

Existen diferentes clasificaciones de familias, de acuerdo con diversos autores como se puntualizo en el capítulo uno. En cada familia existe una tendencia a comportarse de determinada manera. El estilo que predomina se establece en las relaciones de cada uno de los integrantes. No hay familias iguales cada una tiene su historia. Pick y Givaudan (1996) describe algunas de las características de relación de las familias:

1. Familias con tendencias rígidas. En estas familias no se permiten nuevas reglas y muchas veces se mantienen las mismas reglas que prevalecían en otras generaciones. Es difícil aceptar cambios, generalmente se da en un ambiente de angustia o temor en todos los miembros de la familia para proponer cambios o

cambiar las tradiciones familiares, lo que impide que haya una libre expresión de sentimientos o necesidades.

2. Familias que tienden a la sobreprotección. En estas familias existe la preocupación por proporcionar a los miembros todo tipo de protección y bienestar, aunque para ellos tengan que hacer esfuerzos desmedidos. Muchas veces la sobreprotección retrasa el desarrollo de la autonomía y de las habilidades esperadas para cada edad en los hijos, ya que se limita y no se les permite realizar ciertas actividades por pensar que se pueden lastimar o que no están preparados para hacerlo.

3. Familias que tienden a ser amalgamadas. En estas familias procuran realizar todas las actividades en conjunto, impidiendo cualquier intento de separación de algún miembro y limitando la individualidad y el desarrollo de la autonomía.

4. Familias que tienden a evitar conflictos. Son familias donde no se toleran las dificultades. Es común que se manifieste una apariencia ante los demás de que no existen problemas en la familia y todo funciona con armonía. Esta actitud no permite la solución de conflictos ni enfrentar problemas.

5. Familias que tienden a centrarse en los hijos. Por lo general existen conflictos de pareja que al no poderse resolver son evitados. Se centra la atención alrededor de los hijos y cuando estos dejan de ser el centro se rompe el equilibrio y aparecen conflictos en la pareja.

6. Familias con tendencias anárquicas. Son familias donde el papá y la mamá son incapaces de disciplinar a los hijos ya que no saben establecer límites y los tratan con demasiada flexibilidad perdiendo el control y la autoridad en la familia. A primera vista parece que se toma en cuenta la opinión de cada miembro pero dado que no existen reglas, cada quien hace lo que desea, sin tener límites o

responsabilidades. El crecer dentro de una familia de este tipo muchas veces conduce a una falta de capacidad para tomar decisiones y a pautas de conducta irresponsable.

7. Familia inestable. Son familias donde no hay metas claras, no existen planes y se improvisa constantemente. Este tipo de familias transmite a sus miembros inseguridad y estos no aprenden a tener objetivos claros y esforzarse para lograrlos.

8. Familias con un solo miembro de la pareja. En algunas ocasiones un hijo adopta el papel de padre o madre ausente lo cual lo hace madurar prematuramente y no permitir su desarrollo de acuerdo a su etapa. En otros casos el padre o la madre tiene que jugar el papel de ambos miembros de la pareja. En ocasiones estas familias son menos conflictivas y pueden brindar mayor estabilidad a los hijos que las familias donde prevalecen ambos miembros de la pareja con una interacción inadecuada.

9. Familias con tendencias democráticas. En estas familias existen reglas claras que han sido establecidas y aceptadas en conjunto. Se toman en cuenta las necesidades individuales de acuerdo con el sexo y edad de cada integrante a la vez que las necesidades globales de la familia. Existe una comunicación clara y directa. También se presentan conflictos, desacuerdos, épocas de crisis. Sin embargo, generalmente los problemas se discuten y se analiza la forma de solucionarlos.

La comunicación en la familia es un trabajo constante, porque dentro de este contexto se debe realizar la tarea de formar seres humanos que implica una gran cantidad pruebas y errores. La mayoría aprende mejor sobre la práctica aunque las experiencias previas son de utilidad. Cada persona tiene su historia y al pertenecer a una familia estás crecen, se conjuntan y construyen nuevas historias de vida.

Satir (1991), al hablar del diseño de la familia menciona que la tarea de educar, de formar personas es el trabajo más difícil, complicado, angustioso y agobiante del mundo. Sugiere que para tener éxito es necesario tener toda la paciencia, el sentido común, el compromiso, el sentido del humor, el tacto, el amor, la sabiduría, la conciencia, el conocimiento que tengan a su disposición. Al mismo tiempo, esta tarea puede ser la experiencia más satisfactoria y gozosa de la vida.

La autora utiliza una metáfora para explicar tres áreas que complican el cumplimiento del diseño familiar. Estos aspectos son como un témpano de hielo que se encuentra en el fondo del funcionamiento familiar. El primero es la ignorancia; alguien desconoce algo, y además es posible que no se de cuenta de ello, así que no tiene conciencia de la necesidad de averiguarlo. El segundo problema es que la comunicación puede ser ineficaz. Tal vez han enviado mensajes que desconocen o quizás piensen que envían mensajes que en realidad no transmiten. Así no se comunican con sus hijos. Si vigilan las respuestas de los demás podrán percatarse de la situación. La tercera área del témpano es que hacer con sus valores. Si dudan de sus valores no podrán enseñarles a sus hijos algo definido. ¿Qué pueden enseñar, cuando ustedes mismos desconocen el tema? Y si no tienen la capacidad al abordar un problema, la situación podría convertirse en una contradicción “haz lo que te digo y no lo que yo hago”, provocando un sentimiento de injusticia o falsedad.

Familia y comunicación son palabras profundas que al unirse pueden provocar una lluvia de ideas que se puede tornar en una tormenta si se toma una pose de dominarlo o conocerlo todo, aparentar que las situaciones se tienen bajo control. Afortunadamente se puede tener acceso a la información desde varios puntos de vista. El conocimiento es una herramienta importante en la formación de individuos tomando en cuenta que la familia no es un fenómeno que se estudia como la luz o el ciclo del agua y se describen sus elementos para su estudio. Aunque la familia si es objeto de estudio para varios campos de la ciencia y se pueden reconocer parámetros, está integrada por seres humanos. Los seres humanos experimentan

emociones a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta su muerte; cada uno en su historia. Decir que todo ser humano siente no es una frase poética, tal vez esto no siempre sea manifiesto pero así es. Y al tener la convicción de su existencia podemos actuar de manera distinta de la que se acostumbra tener cuando solo respondemos a lo evidente. En algunas ocasiones lo esencial es invisible para los ojos.

3.4. Empatía y comunicación.

El término empatía se deriva del griego *empathia* que significa “sentir dentro” y se utiliza comúnmente para referirse a la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona. También se define como conciencia de los sentimientos de las necesidades y de las preocupaciones ajenas; sintonía con el sentir de otras personas, ser capaces de ver las cosas desde su perspectiva y cultivar la diversidad con una amplia diversidad de personas.

El psicólogo Titchener fue quien acuñó el término de empatía. Sostenía que aparece en los primeros años del desarrollo como una especie de imitación de las emociones ajenas y este proceso de vivir las sensaciones ajenas es lo que nos permite comprenderlas mejor y compartirlas. Siguiendo esta idea de que la empatía aparece en los primeros años de vida, Brothers. L. (1980 cit. en Goleman, 1995), en los estudios realizados respecto a la empatía, ha identificado neuronas en la corteza visual que sólo aparecen en respuestas o expresiones o gestos específicos, como una mueca o una postura dócil. Esas neuronas son diferentes a las demás de la misma región, lo cual significa que el cerebro está diseñado para responder a expresiones emocionales específicas, es decir, que la empatía es algo que proporciona la biología.

Además explica que las mismas regiones de la corteza donde se encuentran las neuronas específicas de las emociones también son las que tienen conexión más

directa con la amígdala y cuando se lesionan los lóbulos frontales las habilidades empáticas disminuyen considerablemente. Entonces se puede entender que la amígdala y sus conexiones con la zona de asociación de la corteza visual son claves para la empatía.

Goleman (1995) explica que el desarrollo de la empatía está relacionado con la educación que reciben los padres o los cuidadores. En la familia la falta de empatía entre padres e hijos supone un perjuicio emocional para estos últimos, provocando un desequilibrio, el descuido ocasiona a la larga deficiencias empáticas, pero el abuso emocional intenso y sostenido en la familia ya sea en dirección ascendente (sobrepotección) o descendiente (humillaciones o amenazas) provoca resultados paradójicos. Ante estas experiencias tempranas los hijos pueden llegar a desarrollar conductas opuestas. Por una parte, pueden llegar a desequilibrarse tanto emocionalmente que se conviertan en psicópatas; pero por otro lado pueden convertirse en personas con una extraordinaria cualidad emocional que les lleve a estar atentos continuamente a las emociones de quienes los rodean. Además menciona que la empatía proporciona ventajas como son: la adaptación emocional, ser sociable, ser sensible, favorecer el rendimiento académico y proporciona estabilidad emocional. Además que se puede recuperar a lo largo de la vida con los amigos, parientes o los psicoterapeutas.

Desde el enfoque humanista Carl Rogers (1980 cit en Lafarga y Gómez 1989), al analizar los factores que contribuyen a una relación interpersonal de crecimiento menciona elementos experienciales o actitudinales que se establecen entre las personas. Estos factores son la congruencia, la empatía y el interés positivo.

Por la naturaleza de este apartado se describe lo que es la empatía con el fin de conocer el resultado de su análisis. Describe que la empatía es percibir el mundo interno de significados privados y personales como si fueran los propios, pero sin perder la cualidad del “como si”. Sentir su confusión o timidez o su enojo o su sentimiento de haber sido tratado injustamente como si fueran propios, pero sin que la propia incertidumbre, o miedo o coraje o recelo se vean implicados.

Rogers explica que esta clase de empatía elevadamente sensitiva es importante para una relación de crecimiento que hace posible que una persona se acerque a si misma y aprenda a cambiar y a desarrollarse. Menciona que esta clase de comprensión es extremadamente rara porque no la recibimos o la damos con frecuencia. Al contrario, en ocasiones ofrecemos otro tipo de comprensión que es muy diferente, por ejemplo, “entiendo lo que esta mal contigo”, se establece una comprensión evaluativa que proviene del exterior. Resalta que no es sorprendente que nos apartemos de la verdadera comprensión porque si una persona se muestra realmente abierta a la manera en que la vida es experimentada por otra persona, al llevar su mundo dentro, entonces se corre el riesgo de de ver la vida al modo del otro, de ser cambiado y que hay resistencia al cambio Y así se trata de ver al mundo de otra persona sólo en términos propios. Considera que cuando las personas puedan entender la experiencia que esta ocurriendo en el mundo interior del otro como él la ve y lo siente, sin perder la individualidad de su propia identidad en ese proceso empático, es probable que el cambio tenga lugar.

La importancia de la empatía dentro de la comunicación de las personas en todas las áreas de su vida es obvia porque promueve un mejor entendimiento. Aproximarnos a otro ser humano no es tan sólo escuchar lo que nos dice y dar respuestas mecánicas o superficiales. Nos permite enriquecernos en el intercambio con los demás al aprovechar la diversidad, al convivir con diferentes tipos de personas y al mismo tiempo habilitar en la comprensión de los demás al captar los sentimientos, ideas, habilidades y coincidir

Esta elección de podernos “poner en los zapatos de otros” es una oportunidad para crecer.

CAPÍTULO 4. PROPUESTA DE TRABAJO DESDE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

Nada puedes enseñarle al hombre. Sólo puedes ayudarlo a que descubra dentro de sí mismo.
Galileo Galilei

La propuesta de este trabajo de investigación se hace desde la Programación Neurolingüística cuyo origen se remonta a la primera mitad del siglo pasado. En Santa Cruz, California, John Grinder profesor de Lingüística en la Universidad de California y Richard Bandler matemático y especialista en computación interesado en psicoterapia hicieron una serie de descubrimientos que dieron origen a la formación de la PNL. Sus hallazgos surgen de analizar a tres psicoterapeutas: Virginia Satir extraordinaria terapeuta familiar, Milton Erickson hipnoterapeuta mundialmente conocido por revolucionar el campo de la hipnosis y Fritz Perls gran innovador de la psicoterapia y creador de la terapia Gestalt. Bandler y Grinder elaboraron modelos de terapia que funcionaban en la práctica y podían enseñarse. A partir de la depuración de patrones crearon un modelo que puede usarse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y para una mejor calidad de vida.

Los iniciadores decidieron llamarla Programación Neurolingüística (PNL) porque cubre tres ideas. La palabra programación se refiere a las formas que se eligen para organizar ideas o pensamientos con el propósito de producir resultados. La palabra “neuro” abarca la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de los procesos neurológicos de visión, oídos, olfato, tacto, gusto y sentimientos. Porque la relación con el mundo es a través de los cinco sentidos.

La palabra lingüística indica que usamos el lenguaje para dar orden a los pensamientos y conducta, así como para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos.

En cuanto a las definiciones de la PNL resulta complicado reducirlas a una en concreto ya que por su naturaleza cada autor tiene su percepción de la misma.

Para Forner (2002), la PNL es el arte y la ciencia de la excelencia personal. Es un arte porque cada uno da su toque único y personal y de estilo a lo que está

haciendo. Es una ciencia porque hay una técnica, un método y un proceso para descubrir los modelos empleados en los individuos en un campo para obtener resultados sobresalientes. La PNL abarca un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar, pensar, y sentir de forma efectiva en el mundo. Es útil porque su propósito es incrementar las opciones y alternativas de una persona, mejorar su calidad de vida y optimizar su rendimiento profesional y vital.

Chávez (2002) explica que la Programación Neurolingüística es una tecnología destinada a organizar y reorganizar nuestra experiencia así, como nuestros recursos para mejorar nuestra conducta y obtener los resultados que deseamos. También aclara que no se trata de técnicas extrañas, sino que nos lleva a identificar y utilizar nuestro propio código de comunicación de forma eficaz, para conseguir los mejores resultados en cualquier medio de desempeño.

La PNL posibilita el desarrollo de nuevas habilidades, la obtención de resultados deseados y el máximo aprovechamiento de recursos propios. También con la PNL se puede mejorar la forma de comunicar (Senillosa, 2003).

El objetivo de la PNL es ayudar a las personas a desenvolverse mejor en todo lo que hacen (Harris, 2002). Esta afirmación no excluyente es de gran utilidad en todas las áreas de desempeño en las que se puede aplicar porque la PNL explora la manera de pensar y sentir. Estudia y crea modelos de excelencia para todas las clases sociales. La meta es que cada uno pueda obtener su nivel óptimo.

La PNL tiene principios que la distinguen de la psicología tradicional. La psicología clínica se ocupa principalmente de descubrir las dificultades, catalogarlas e indagar sus causas históricas; la PNL se interesa por cómo nuestros pensamientos, acciones y emociones trabajan en conjunto, aquí y ahora, para producir nuestras experiencias.

Los principios de la PNL son:

- a. El mapa no es el territorio: nuestros mapas mentales no son el mundo, respondemos a nuestros mapas, más que directamente al mundo real. Es más sencillo actualizar los mapas que cambiar el mundo.
- b. Toda experiencia tiene una estructura: nuestras experiencias y recuerdos tienen su propio patrón. Cuando modificamos dicha estructura o patrón, nuestra experiencia cambia automáticamente.
- c. Si una persona puede hacer algo, cualquier otra puede aprender a hacerlo: podemos aprender el mapa mental de un realizador y hacerlo nuestro. Haz como si todo fuese posible. Cuando exista algún límite físico o ambiental, el mundo de la experiencia te lo hará saber. Se propone seguir a otra persona como modelo, adaptándola a nuestra personalidad y realidad (Harris, 2002).
- d. Bajo todo comportamiento subyace una intención positiva: incluso los comportamientos nocivos, agresivos y desconsiderados tuvieron en su origen un propósito positivo. En lugar de condonar o condenar tales acciones se pueden separar de la correspondiente intención positiva de la persona de modo que se puedan añadir a estas nuevas opciones actualizadas y más positivas que cumplan la intención inicial.
- e. Mente y cuerpo son parte del mismo sistema: los pensamientos influyen de forma instantánea en la tensión muscular, la respiración y las emociones. Y todo ello a su vez afecta a nuestros pensamientos. Aprendiendo a cambiar cualquiera de estos aspectos, aprendemos a cambiar el otro.
- f. No puedes no comunicarte: estamos comunicando de manera constante. Nuestros pensamientos son comunicaciones con nosotros mismos que se revelan a otros a través de los sentidos, posturas y movimientos corporales.
- g. El significado de tu comunicación es la respuesta que obtienes: los demás reciben lo que hacemos y decimos a través de sus propios mapas mentales del mundo. Prestar atención a cómo es recibida nuestra comunicación permitirá hacer los ajustes necesarios.
- h. Las personas están dotadas de todos los recursos que necesitan: las imágenes mentales, las emociones, las sensaciones, son los elementos básicos de nuestros recursos físicos y mentales. Podemos emplearlos para construir

cualquier pensamiento, emoción o habilidad que queremos y aprovecharlos después en nuestras vidas donde más se necesiten. Todos tenemos los recursos necesarios para hacer lo que deseamos una persona tendrá más éxito si cree que sus logros.

i. Las personas se deciden siempre por la mejor opción disponible: desde nuestra experiencia debemos elegir todas nuestras opciones, al menos hasta que se añadan otras nuevas y mejores.

Si lo que haces no funciona haz otra cosa: si sigues haciendo lo que siempre has hecho, seguirás obteniendo siempre lo que obtuviste. La flexibilidad es fundamental. Si deseas algo nuevo haz algo nuevo, especialmente cuando existen tantas alternativas. Las limitaciones no se encuentran en el territorio, sino en nuestros mapas. Si quieres ver el mismo paisaje, sigue por la misma carretera. Pero si lo que quieres es algo diferente, haz algo distinto. Con la PNL, podrás mejorar y enriquecer tus mapas mentales, así como descubrir lo que marca la diferencia entre el éxito y fracaso, entre lo bueno y lo magnífico, entre el logro y la plenitud.

No se puede solucionar algo haciendo lo mismo que lo causó: varíe, use sus recursos, cambie de estrategia y cambiará el resultado (equipo de formadores de PNL Comprehensive, 1998).

La PNL ha dado origen a una serie de técnicas que pueden utilizarse tanto personal como profesionalmente. Se emplean en diversos ámbitos como el deporte, los negocios, las ventas y la educación, no sólo permiten ponernos en contacto e influir en otras personas, sino también penetrar en nuestro interior, unificando las distintas partes de nuestro ser (Forner, 2001).

En el presente capítulo se expone el diseño de un taller para trabajar con padres de familia de adolescentes en educación secundaria. Está dirigido a los padres o aquellas personas que están a cargo de la tutoría de los adolescentes.

El espacio físico para el desarrollo del taller consistirá en un salón espacioso para llevar a cabo los ejercicios y prácticas en pareja, en tríos y en equipo. Se requiere

un espacio con iluminación y ventilación para la presentación adecuada de los materiales.

Los materiales en el salón deben incluir: sillas, mesas, grabadora o reproductor de música, diversos discos compactos de música, proyector de acetatos o cañón para la presentación de materiales y material impreso en fotocopias.

En cuanto la organización del tiempo del taller tendrá una duración de 5 sesiones de lunes a viernes de 3 horas cada una. Está contemplada para 20 padres de familia o tutores, como ya se menciono anteriormente.

Los materiales para el desarrollo del taller son variados los cuales se mencionaran en la descripción de cada sesión.

Cabe señalar que antes del inicio de cada sesión (15 minutos) se utilizará aromaterapia para la estimulación del sentido del olfato. Los olores agradables son importantes para el aprendizaje integral. El oído es uno de los sentidos más importantes porque a través de él entran las vibraciones al cerebro, algo crucial para el aprendizaje. Tomando en cuenta este conocimiento antes de iniciar cada sesión del taller se escuchará música barroca cinco minutos y después un fondo musical para el aprendizaje activo (Ibarra, 1999).

OBJETIVO GENERAL

Que los padres de familia aprendan a comunicarse adecuadamente con sus hijos adolescentes.

Al finalizar el taller los padres adquirirán conocimientos y habilidades para mejorar y fortalecer la comunicación con sus hijos adolescentes.

También se pretende sensibilizar a los padres de la importancia de una comunicación adecuada en la familia.

OBJETIVOS PARTICULARES

Comprender la importancia de la comunicación y sus beneficios para mejorar la calidad de vida familiar.

Propiciar un cambio de actitud con los elementos básicos de la comunicación a fin de promover un crecimiento personal y mejorar las convivencias con sus familias. Para lograrlo se les facilitará información del tema en material impreso en cada sesión de acuerdo al temario del taller.

A continuación se presentan las cartas descriptivas de las sesiones del taller.

SESIÓN UNO

TEMA: COMUNICACIÓN.

Duración. 3 horas.

Objetivos:

- a. Los padres se conocerán a través de una dinámica de integración.
- b. Los padres identificarán el concepto de comunicación y sus componentes.

Ambientación: se escuchará música barroca durante 5 minutos.

Una vez sentados los integrantes del taller, se les proporcionará una tarjeta y marcadores de diversos colores para que escriban el nombre con que les gustaría ser nombrados. Terminado su gafete se les dará material para que lo prendan de su ropa en un lugar visible.

Posteriormente se realizará una dinámica de integración para que cada participante se presente y comente sus expectativas del taller. Tiempo aproximado 10 minutos.

1.1 Dinámica. Técnica de apertura

Tiempo aproximado: 5 minutos.

Esta técnica facilita a los participantes el proceso de integración a las actividades, promover a través de la música y los movimientos la relajación reducir la tensión

que presenten los integrantes del taller y ayudar a participar en las actividades de manera natural.

Elegir una melodía, de preferencia muy alegre con un volumen alto. Los participantes mueven sus sillas hacia los extremos para que sean instalados en el espacio que ha quedado libre formando un círculo, para hacer caso a las indicaciones: manos arriba, un aplauso, caminando hacia atrás, un brinco, saludando, marchar, agachados, carcajada, grito, etc.

1.2 Conferencia: Comunicación

Tiempo aproximado: 40 minutos.

Material: Rotafolio, láminas en diapositivas, computadora y cañón

Procedimiento. El coordinador explicará a través de las diapositivas que es la comunicación.

1.3 Foro de preguntas y respuestas

Tiempo: 20 minutos

El coordinador moderará las dudas, opiniones y comentarios de cada una de los participantes del taller.

1.4 Ejercicio de relajación.

Tiempo: 15 minutos.

Pedir a los participantes que se sienten cómodamente, cierren sus ojos y sigan las indicaciones que se escuchan.

Cierra tus ojos y al escuchar mi voz te vas relajando más y más profundamente. Siente tu respiración profunda y tranquila. Percibe como entra el aire por tus pulmones y como sale lentamente. Con cada respiración puedes disfrutar más de esta relajación mientras permaneces sentado.

Ahora imagina delante de ti una escalera y mientras voy contando del 1 al 10, vas bajando paulatinamente un escalón y te vas sintiendo más y más relajado (a) 1, 2, 3, te sientes tranquilo(a) 5, 6, 7, 8, 9, 10. Estás muy bien. Mientras te estás relajando más y más tu mente evoca un recuerdo de un acontecimiento que te

hizo sentir muy bien contigo mismo, contigo misma. Fue algo tan bello que tienes el deseo de volverlo a disfrutar. Visualiza todo lo que ves, vuelve a escuchar todo lo que oíste, experimenta de nuevo todas las sensaciones que tuviste en aquel momento y probablemente haya un tipo de olor o sabor especial de aquel acontecimiento. Disfruta de este acontecimiento con todos los detalles.

Ahora voy a contar del 10 al 1 y con cada número irás regresando de este estado especial de conciencia. 10, 9, 8, 7, te sientes bien 6, 5, 4, te sientes muy bien, 3, 2, 1. Vuelve a tomar conciencia del aquí y el ahora sintiéndote muy relajado(a), visualiza la expresión de paz y tranquilidad que hay en tu rostro y a tu tiempo y a tu propio ritmo vuelve a sentir tu cuerpo. Estírate. Abre tus ojos, bosteza.

1.5 Cuestionario

Tiempo: 10 minutos

Material: hojas blancas, colores y lápices.

Procedimiento: Se darán las hojas a los integrantes del taller y se les pedirá que escriban y respondan las siguientes preguntas.

¿Cómo me comunico?

¿Cómo se comunican los demás conmigo?

¿Cómo me gustaría comunicarme?

1.6 Foro de comentarios.

Tiempo: 20 minutos.

Procedimiento: Posteriormente a la resolución de cuestionarios el coordinador dará lectura a las respuestas de los cuestionarios sin citar el nombre para dar lugar a los comentarios con cuatro preguntas:

1. ¿Puede inferir o suponer de quién se trata?
2. ¿Cómo nos sentimos al escuchar en voz de otra persona parte de nuestra opinión?
3. ¿Nos reflejamos en las historias de otros?
4. ¿Qué tienen en común las respuestas?

1.7 Cierre de la sesión

Tiempo: 10 minutos

Procedimiento: Para concluir la sesión se les agradecerá por su asistencia y se les pedirá que al salir depositen su gafete en una caja previamente acomodada en la puerta.

Se despedirá a los participantes de forma individual.

SESIÓN DOS. CANALES DE COMUNICACIÓN.

Objetivo: Que cada uno de los padres de familia identifique su canal de comunicación .

Tiempo: 3 horas

2.1 Recepción de los participantes.

Ambientación: Música barroca.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: Caja con gafetes, reproductor de discos compactos, discos compactos de música barroca.

Procedimiento: Se recibirá a los padres en la puerta para darles la bienvenida y se les entregarán sus gafetes.

2.2 Ejercicios de gimnasia cerebral: tensar y dispensar pasos.

Tiempo: 10 minutos.

Objetivo: Promover a través de los ejercicios la relajación para reducir el nivel de estrés.

Procedimiento: Después que los participantes han entrado se les pide que se levanten y se separen de sus lugares para realizar algunos ejercicios con la finalidad de disminuir su estrés y favorecer una mayor comprensión.

Los ejercicios son de gimnasia cerebral acompañados con un fondo musical de música de la naturaleza.

1. Este ejercicio se realiza a la orilla de una silla con la columna recta y sin cruzar los pies.

2. Tensa los músculos de los pies, junta los talones, luego las pantorrillas, tensa la parte superior de las piernas.
3. Tensa los glúteos, el estómago, el pecho y los hombros.
4. Aprieta los puños, tensa las manos, los brazos, crúzalos.
5. Tensa los músculos del cuello, aprieta las mandíbulas, tensa el rostro, cerrando los ojos.
6. Una vez que tengas tenso todo el cuerpo, mantén la tensión durante 10 segundos con toda la fuerza que se pueda aplicar.
7. Después de haber pasado los diez segundos exhala el aire aflojando totalmente los músculos el cuerpo.

2.3 Conferencia de los canales de comunicación.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales. Cañón, diapositivas, computadora portátil

Procedimiento: El coordinador explica a los participantes la información respecto a los canales de comunicación.

2.4 Detectando mis canales de acceso.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Cuestionario impreso.

Procedimiento: El participante debe colocar un círculo a cada una de las afirmaciones que aparecen en el cuestionario y que considere que se ajusta su manera de comportarse cotidianamente. Después, asignar un punto a cada una de las respuestas y posteriormente hacer el conteo, anotando el resultado en cada uno de los espacios en la parte inferior de los cuestionarios.

Explicar a los padres que no hay respuestas correctas o incorrectas, solo se está midiendo el canal de comunicación de mayor uso en ese momento de su vida.

KINESTÉSICO

1. Me gusta la gimnasia.
2. Practico algún deporte.

3. Hago gimnasia.
4. Aprendo más rápido cuando escribo las cosas.
5. Cuando suena música sigo el ritmo con el cuerpo.
6. Disfruto haciendo trabajos manuales.
7. Me gusta sentir el viento en el rostro.
8. Tiendo a ganar peso.
9. Tengo buena coordinación.
10. Toco y abrazo a la gente con frecuencia.
11. Me gusta sentir el material de la ropa que me pongo.
12. Me encanta tomar un baño con agua caliente.
13. Me acariciaron y cargaron mucho cuando era niño (a).
14. Acaricio a los animales.
15. Disfruto de los masajes.
16. Me gusta comer.
17. Me estiro y bostezo cuando siento deseos.
18. Me agrada que me rasquen la espalda.
19. Me gusta el tacto y el contacto.
20. Muchas veces me siento tenso (a).

TOTAL DE PUNTOS PARA LA ORIENTACIÓN KINESTÉSICA _____.

VISUAL

1. Me gusta mirar la televisión.
2. Cuando estudio o atiendo una conferencia tomo apuntes.
3. Me gusta leer libros o revistas.
4. Siempre arreglo las abolladuras y rayones de mi carro.
5. Me gusta que me den las instrucciones por escrito.
6. Me fijo como están vestidas las personas.
7. Escribo listas de lo que necesito hacer.
8. Decoro mi casa con buen gusto.
9. Resuelvo crucigramas o sopa de letras.

10. Soy buen observador.
11. Me interesa mucho la forma como luzco.
12. Compró flores.
13. Voy a museos y galerías de arte.
14. Cuando viajo, tomo muchas fotografías.
15. Entiendo los mapas.
16. Miro los aviones, pancartas, grafitis.
17. Me gusta ver fotos.
18. Miro a la gente.
19. Me gusta ver cine.
20. Me gusta mantener mi casa impecable.

TOTAL DE PUNTOS PARA LA ORIENTACIÓN VISUAL _____

AUDITIVO

1. Me atraen los sonidos de las ciudades.
2. Oigo la radio.
3. Escucho el sonido del viento.
4. Hablo con los animales.
5. Escribo poesías rimadas.
6. Oigo música para relajarme.
7. Me gusta que me den las instrucciones verbalmente.
8. Hablo mucho.
9. Oigo los ruidos de los carros y me pueden molestar.
10. Soy buen oyente.
11. Me repito a mí mismo para recordar las cosas.
12. Compró muchos discos.
13. Hablo con los objetos.
14. Me gusta conversar largamente.
15. Estudio en voz alta.
16. Hablo mucho por teléfono.
17. Grabo las clases o conferencias.

18. Voy a los conciertos.
19. Hablo con las plantas
20. Me hablo a mí mismo.

TOTAL DE PUNTOS PARA LA ORIENTACIÓN AUDITIVA_____

2.5 Foro de comentarios.

Tiempo 20 minutos.

Procedimiento. Cada padre podrá participar al dar su opinión respecto a sus canal de comunicación para integrarse en un equipo de acuerdo a su autoevaluación de su canal de comunicación.

2.6 Dinámica del espejo.

Tiempo: 20 minutos.

Material: Fondo musical.

Procedimiento: Solicitar a los padres que elijan una pareja con el objetivo de que sigan el lenguaje del otro usando movimientos y gestos. De forma alternada sin usar comunicación verbal. El coordinador dirá la palabra “cambio” para que se siga la indicación de cambio de pareja de tal manera que todos hagan los ejercicios con todos sus compañeros del taller.

2.7 Descripción familiar.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales. Hojas blancas y lápices de colores.

Procedimiento. Cada padre de familia hará una descripción de la forma de comunicarse de cada uno de los miembros de su familia, explicando que la comunicación abarca más que las palabras, incluye además el lenguaje corporal, los gestos y el tono de voz.

2.8 Plenaria: intercambio

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Papel bond y marcadores.

Procedimiento. Que cada padre de familia exprese su opinión respecto a la comunicación de su familia con su hijo adolescente.

En grupo, hacer una lista de las semejanzas de la comunicación de sus hijos adolescentes.

Escribir en el papel bond sus sugerencias para mejorar en la comunicación con los adolescentes.

2.9 Grito energético.

Tiempo: 5 minutos.

Procedimiento: Explicar a los padres que el grito energético activa todo el sistema nervioso, ya que permite que fluyan las emociones atoradas y provoca una alerta total en todo el cuerpo. Y pedirles que sigan las indicaciones.

1. Abrir la boca todo lo que se pueda
2. Gritar muy fuerte sacando el sonido desde el estómago gritando “ AAAHH”.
3. Gritar durante un minuto con todas las fuerzas.

2.10 Cierre de la sesión

Se contestarán dudas o comentarios, después se les agradecerá su presencia y se les pedirá que al salir depositen su gafete en la caja previamente acomodada en la puerta. Despedir a cada participante con gentileza.

SESIÓN TRES: HERRAMIENTAS DE COMUNICACIÓN.

Duración 3 horas.

Objetivo: Dar a conocer algunas herramientas de comunicación.

3.1 Recepción de los participantes.

Ambientación. Música barroca.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: Caja con gafetes, reproductor de discos compactos y compactos de música barroca.

Procedimiento: se hará la recepción en la puerta para darles la bienvenida y se les proporcionarán sus gafetes.

3.2 Relajación.

Tiempo: 10 minutos

Materiales: reproductora de CD y disco compacto de música de la naturaleza con volumen bajo.

Procedimiento. El coordinador dirigirá una relajación al grupo e padres para que experimenten el proceso, pidiendo que se sienten en una postura cómoda, cierren sus ojos y escuchen con atención. La voz debe ser suave, clara y pausada.

RELAJACIÓN

Respira hondo.

Relaja tu cuerpo...

Toma conciencia de lo importante que eres en el universo

Siéntelo en tus células...En todo tu cuerpo...

Crea una habitación especial.

La necesitas para cuando establezcas la unión con la maravillosa fuente de poder.

Coloca una silla bajo un traga luz.

Siéntate mentalmente en la silla y deja que la luz del sol bañe todo tu cuerpo.

Comprende que esa luz recarga las pilas de tu luz interna...

Siente amor por el universo.

Hazte consciente de tu inteligencia y tu grandeza.

Siente que eres parte de él.

Afirma mentalmente que desde hoy tienes el control de tu vida.

Sientes seguridad, confianza y calma.

Tienes el timón de tu vida en las manos.

Haz un giro para cambiar lo que no necesitas.

Dirígete hacia la meta con todo el corazón, con la mente.

Sientes seguridad, confianza y calma.

Percíbelo... disfrútalo.

Lentamente empieza a sentir tu cuerpo con la seguridad de tener al universo de tu parte.

A tu tiempo y a tu ritmo abre tus ojos, siente tu cuerpo, estírate, bosteza.

3.3 Conferencia: “Características del adolescente”.

Tiempo. 40 minutos

Materiales: diapositivas, computadora portátil.

3.4 Dinámica “Creo en mi hijo (a) y en lo que siente”.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales. Tarjetas con actuaciones de la sección de apoyo de instrucción

Objetivo: que los padres aprendan la importancia de comunicarse con sus hijos adolescentes de manera que proporcionen un ambiente de confianza.

Procedimiento:

1. Solicitar a los padres que formen parejas.
2. A cada pareja se le asignará el número 1 ó 2.
3. Dentro de la pareja se asignará la letra A o B.
4. Se entregará a cada padre la tarjeta de la situación y el personaje que le toca representar.

SITUACIÓN UNO

SUJETO A (HIJO) Mamá estoy muy triste porque veo a mi mascota enferma.

SUJETO B (MAMÁ) No es nada hijo, no te preocupes.

SUJETO A (HIJO) Pero, mamá nunca lo había visto tan tranquilo, me siento tan preocupado.

SUJETO B (MAMÁ) No exageres, ya te dije que no es nada.

SITUACIÓN DOS

SUJETO A (HIJO) Mamá estoy muy triste porque veo enferma a mi mascota.

SUJETO B (MAMÁ) Estás preocupado por tu mascota ¿verdad?.

SUJETO A (HIJO) Si mamá.

SUJETO B (MAMÁ) Vamos a observarlo un rato y si lo seguimos viendo tan tranquilo, lo llevamos al veterinario.

Para concluir esta dinámica se abre un espacio de opinión para preguntar a los participantes que sintieron en cada una de las situaciones y las implicaciones de estas conductas para el desarrollo de una relación de confianza con sus hijos.

Hablar de la importancia de reflejar y considerar los sentimientos en la comunicación.

3.5 Dinámica: “Encontrando mi niño interior”.

Tiempo: 30 minutos.

Material: Fotografías de los participantes, hojas blancas y lápices de colores.

Procedimiento. Cada padre elegirá una fotografía que le recuerde una situación determinada, sea agradable o desagradable. Escribirá la historia de ese niño: qué pensaba, qué escuchaba, qué sentía en ese momento.

Después escribirá una carta contestando a las necesidades del niño de la fotografía. Posteriormente el coordinador pedirá a los participantes que comenten su historia con la finalidad de exponer la importancia de los sentimientos en la comunicación.

3.6 Dinámica “La balanza”.

El objetivo de esta dinámica es que los padres aprendan que la forma de comunicarse tiene ventajas y desventajas en la toma de decisiones.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Diapositivas, computadora portátil, tarjetas de apoyo, fotocopias, papel bond y marcadores.

Procedimiento:

1. El coordinador mostrará el diagrama de una balanza.
2. Preguntar al grupo de padres, en lluvia de ideas algunas decisiones que deben de tomar con su hijo (a) adolescente.
3. Elegir de las opiniones tres ideas y escribirlas en el papel bond para ejemplificar mediante el uso de la balanza la toma de decisiones cuando hay dos o tres alternativas.
4. Preguntar al grupo cuáles son las ventajas y desventajas de cada una de las alternativas que se hayan planteado para la primera decisión que se utilice como ejemplo.
5. El coordinador debe tener cuidado de no anticipar una decisión, explicando que el propósito de la balanza es tomar en cuenta tanto los pros y los contras en la toma de una decisión y que siempre hay más que una opción por considerar sin afectar la comunicación.
6. Pedir a los padres que escriban tres decisiones que tienen que tomar con su hijo(a) adolescente evaluando sus pros y contras.
7. Que los padres elijan un ejemplo y lo comenten a los integrantes del taller.
8. Hacer una conclusión grupal y escribirla en el papel bond.

3.7 Cierre de la sesión.

Agradecer la asistencia y pedir que se den un aplauso, dar pauta a comentarios si es necesario. Pedir que dejen los gafetes en la caja y despedir a cada uno de los participantes.

Tiempo: 10 minutos.

SESIÓN CUATRO ¿CÓMO ES MI FAMILIA?

Objetivo: Que cada padre pueda identificar cómo es su familia y aprender a mejorar su comunicación.

4.1 Recepción de los participantes y entrega de gafetes.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: caja con gafetes, reproductora de CD, música barroca.

Ambientación: con música barroca

Procedimiento: se recibirá a los padres y se les entregaran sus gafetes

4.2 Ejercicios de gimnasia cerebral.

Tiempo: 10 minutos

Procedimiento:

Explicar que el ejercicio se llama “gateo cruzado” que permite que ambos hemisferios cerebrales se comuniquen, se prepara al cerebro para un mayor nivel de razonamiento y que sigan las indicaciones.

1. Los movimientos deben hacerse en cámara lenta.
2. En posición de firmes tocar con el codo derecho (doblado el brazo) la rodilla izquierda (levantando y doblando la pierna).
3. Regresar a la postura inicial.
4. Con el codo izquierdo tocar la rodilla derecha lentamente.
5. Regresar a la posición inicial.
6. Hacer una secuencia de gateo cruzado en 6 tiempos tomando en cuenta las necesidades y condición física del grupo.
7. Pedir que se den un aplauso.

4.3 Dinámica: “Te presento a mi familia”

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: papel bond, marcadores, hojas y lápices de colores.

Procedimiento:

1. Cada padre de familia debe tomar un pliego de papel bond y buscar un lugar de apoyo para trabajar,
2. Dibujar en el centro del papel a su familia.
3. Escribir alrededor de su dibujo algunas características de sus familia.
4. Presentar su trabajo frente al grupo. .

5. Grupalmente, identificar las semejanzas de las familias.

4.4 Conferencia: La familia.

Tiempo. 30 minutos

Materiales: computadora, cañón, diapositivas.

Procedimiento: exponer las características de la familia, tipos de crianza, funciones de la familia.

4.5 Dinámica: trabajo con expectativas.

Tiempo: 40 minutos.

Materiales: fotocopias de cuestionario, lápices de colores, música de fondo musical.

Procedimiento:

Entregar a los padres el cuestionario y explicar que debe ser llenado sin prisa.

TRABAJO CON EXPECTATIVAS.

Indicaciones. Completa la siguiente frase, puedes usar otra hoja si es necesario para escribir el mayor número de expectativas que tengas. Escribir sin censura todo lo que venga a tu mente.

1. Yo esperaba que mi familia...
2. En lugar de lo que yo esperaba mi familia...
3. Estoy molesta(o) porque mi familia hace, dice...
4. Yo siento que...
5. ¿Qué tipo de necesidades emocionales (seguridad, amor,) esperabas de tu familia...
6. ¿Qué cosas has hecho a fin de lograr que los miembros de tu familia puedan satisfacer tus necesidades (violencia física, verbal, emocional, económica, súplicas, premios, vigilancia, recurrir a profesionales para intentar cambios, chantajes, indiferencia)...

7. ¿Qué opciones has utilizado para satisfacer estas necesidades emocionales? (comer, beber alcohol, comprar cosas, hacer ejercicio, salir de tu casa, buscar distracciones)...

IDENTIFICACIÓN DE RECURSOS.

1. ¿Cuáles son algunos recursos que podrías utilizar con el fin de satisfacer de forma madura tus necesidades
2. ¿Qué pensamientos te gustaría tener?
3. Describe cuál sería el desenlace ideal de esa situación.
4. ¿Cómo sería la situación ideal?
5. ¿Qué verías, escucharías, sentirías?
6. Escribe una historia distinta con los recursos que identificaste.

Conclusión grupal: ¿Qué aprendo del trabajo con expectativas?

4.6 Dinámica. “La botella de los mensajes positivos”.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Una botella de vidrio y tarjetas de apoyo instruccional.

Procedimiento:

1. El coordinador pedirá a los padres que se sienten en un círculo, ya sea en el piso o en sillas de acuerdo a la elección grupal.
2. El coordinador colocará tarjetas con mensajes negativos y muy generales al centro, junto con la botella.
3. Solicitar a cada participante que se turne para girar la botella. La persona señalada tomará una tarjeta para darle lectura en voz alta y convertirá el mensaje negativo y general en un mensaje positivo y específico.

TARJETAS DE APOYO CON MENSAJES NEGATIVOS Y GENERALES.

1. Todo lo que hiciste de tarea está mal.
2. Eres un tonto.

3. ¿Por qué siempre tienes que hacer así las cosas?
4. Cuando aprenderás a vestirte.
5. Eres un inútil.
6. Estoy harto.
7. Eres un flojo.
8. Por tu culpa se nos hizo tarde.
9. Puras vergüenzas contigo.
10. Sólo sirves para dar problemas.
11. ¿Cuándo cambiarás?.
12. Contigo es tiempo perdido.
13. Cambia tu forma de ser.
14. Eres una tragedia en la familia.
15. Nada haces bien.
16. No entiendes razones.
17. Ya nada me sorprende de ti.
18. Mira que fachas.
19. Nunca te creo nada.
20. Contigo puros pretextos.

Conclusión: Que los padres identifiquen la comunicación que realizan con sus hijos adolescentes y manifiesten su opinión verbalmente.

4.7 Cierre de la sesión:

Tiempo: 10 minutos.

Para concluir la sesión se les pedirá que al salir depositen sus gafetes en la caja previamente acomodada en la puerta. Se despedirá a cada participante agradeciendo su asistencia.

SESIÓN CINCO: EMPATÍA.

Objetivo: Que cada uno de los padres pueda entender qué es la empatía y la pueda experimentar.

Tiempo: 3 horas

5.1 Recepción de los participantes.

Tiempo: 10 minutos.

Materiales: caja con gafetes, reproductora de CD, compactos de música barroca.

Procedimiento: se recibirá a los padres en la puerta para dar la bienvenida y se les entregaran sus gafetes.

En lo que se acomodan en su lugar los participantes se escuchará un fondo musical.

5.2 Dinámica “Como me gustan mis zapatos”.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: papel bond, marcadores hojasy lápices de colores.

Procedimiento: .Que cada participante tome un pliego de papel y describa cómo le gustan los zapatos. Posteriormente cada padre de familia explica su trabajo frente al grupo.

Después, reflexionar respecto a las semejanzas y diferencias de cada participante para describir su trabajo.

Señalar la importancia de tomar en cuenta las necesidades y preferencias de los demás.

5.3 Conferencia Empatía

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: diapositivas, computadora portátil, cañón y fotocopias.

Procedimiento: Explicar la información de lo que es la empatía presentando la información y permitiendo que los padres participen al hacer preguntas y pedir ejemplos.

5.4 Dinámica “Quiero confiar en ti papá, mamá...quiero confiar en mí mismo”.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Tarjetas de apoyo de instrucciones y cinta adhesiva.

Procedimiento:

1. El coordinador solicita a los padres que formen parejas de preferencia con personas con las que no hayan trabajado.
2. El coordinador entregará a un miembro de la pareja una tarjeta que contenga alguna de las instrucciones presentadas en las tarjetas de apoyo. Le pide que se le pegue en la espalda de su compañero de manera que el resto del grupo vea la instrucción.
3. El coordinador le pide a cada pareja que pase al frente a desarrollar el papel que se le solicita. A su compañero (a) se le solicita que reaccione ante lo que están diciendo.
4. El coordinador le pide a cada miembro de la parejas, cuyo papel fue el de reaccionar, que exprese lo que sintió al recibir el tipo de comunicación a la que fue sujeto (a).
5. Al concluir las actuaciones, el coordinador invitará al grupo a discutir que sucedió en cada una de ellas explicando el motivo de cada reacción e identificando cuál es la mejor respuesta para tener empatía con el hijo adolescente.

TARJETAS DE APOYO DE INSTRUCCIONES.

Instrucciones para el comunicador: siga las instrucciones de la tarjeta que trae colgada su compañero (a). No ceda. Continúe haciéndolo todo el tiempo hasta que se le indique.

Instrucciones para el que responde: Responda de acuerdo con los sentimientos que le provoca la forma que su compañero (a) se está comunicando con usted. Trate de identificar su forma de comunicarse.

Situación con la que van a tratar:

Es un adolescente de 13 años que está diciendo a su mamá que las matemáticas son difíciles y que reprobó el examen.

Tarjetas con las siguientes palabras para colocarlas en la espalda de los participantes.

1. Sermonéame.
2. Dime que tengo razón.
3. Escúchame.
4. Ridiculízame.
5. Compréndeme.
6. Halágame.
7. Cállame.
8. Admírame.
9. Motívame.
10. Ignórame.

5.5 Dinámica “Autobiografía”.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: Lápices de colores, hojas blancas y fotocopias.

Procedimiento: Que cada participante describa como era en su etapa como adolescente en el formato de la fotocopia que se va a entregar a cada participante y al finalizar comentar sus experiencia, frente al grupo de padres y relacionarlo con la vivencia de tener un hijo adolescente.

AUTOBIOGRAFÍA DE MI ADOLESCENCIA.

1. Yo soy
2. Me decían
3. Mi aspecto físico era
4. Me vestía

5. Mis complejos eran
6. Con mi familia me llevaba
7. Mis sentimientos
8. Me gustaba
9. Mis papás me regañaban
10. La música que escuchaba
11. Los peligros eran
12. El ambiente en la escuela
13. Mis amigos eran
14. Yo soñaba
15. Como estudiante era
16. Mis maestros eran
17. Lo que no me gustaba de mis papás
18. Mis hermanos(as) eran
19. Mi adolescencia fue
20. Lo que más me gusto.

5.6 Dinámica. “Caras y muecas”

Tiempo. 15 minutos.

Materiales: Reproductor de CD y compactos de música alegre.

Procedimiento: Es importante poner música alegre en esta dinámica y animar a los participantes con elogios.

1. El coordinador pedirá que se agrupen en dos filas todos los participantes.
2. Solicitar que los participantes se queden uno enfrente del otro.
3. Pedir a los participantes de una fila que hagan gestos y muecas que obligue a su compañero a reírse. Inmediatamente después se cambian los roles.
4. Posteriormente el coordinador da a los participantes una tarjeta con una palabra y el otro compañero debe asignar un adjetivo calificativo que cause gracia.
5. Las palabras se mencionan lentamente para dar oportunidad a que mencionen los adjetivos calificativos.

6. Las palabras sugeridas son.: jefe, pero, zapato, zopilote, lagartija, ropa, música, fiesta, viaje, trabajo, compadre, suegra, vecino, bote, libro.
7. El coordinador explicará que la risa nos ayuda a reducir los niveles de estrés y que contamos con la habilidad de reír y hacer reír.

5.7 Cuestionario.

Tiempo: 15 minutos

Materiales: Cuestionario impreso.

1. ¿Cómo puedo ser más empática con mi familia?
2. ¿Cómo puedo tener empatía con mi hijo (a) adolescente,
3. ¿Cuál es la utilidad de la empatía para mí?.

Comentarios en grupo.

5.8 Dinámica “Caja de los recuerdos”.

Tiempo: 30 minutos.

Materiales: Cajas de zapatos, pliegos de papel fantasía para forrar, cinta adhesiva, tijeras, moños, hojas blancas, marcadores y lápices de colores.

Procedimiento:

1. El coordinador invita a que se agrupen en equipos de tres personas.
2. Colocar el material en una mesa al centro.
3. Indicar a los participantes que forren su caja como prefieran.
4. Cuando ya todos hayan forrado su caja solicitar que en una hoja escriban una metáfora personal y la depositen en la caja “soy como...”.
5. Pedir que dibujen en una hoja a las personas que aman y las depositen en la caja.
6. El coordinador les pide que escriban en una hoja lo que han aprendido en el curso y que lo depositen en la caja.
7. Solicitar que escriban en una hoja en qué momentos se encuentran más optimistas y el por qué.
8. Escribir en otra hoja las formas en que se han percatado de cómo mejora su estado de ánimo y las forma de comunicación y depositarla en la caja.

9. Escribir en una hoja todas las características que hacen al padre de familia valioso y depositarla en la caja.

10. El coordinador informa que esas cajas pueden colocarse en un lugar especial y utilizarla en algún momento de tensión con el objetivo de rescatar los momentos y las personas que nos motivan a ser felices aquí y ahora. Cerrar la caja con un listón.

5.9 Cierre del taller.

Tiempo: 20 minutos.

Materiales: cuestionario impreso.

Procedimiento: mediante la técnica de lluvia de ideas se les preguntará a los padres cómo se sintieron en el taller y que fue lo más importante para ellos.

Agradecer participación y pedir que llenen un cuestionario y entregarlo.

CUESTIONARIO PARA EL CIERRE DEL TALLER.

1. ¿El taller cubrió sus expectativas?
2. ¿Cuáles son las sugerencias?
3. ¿Qué fue lo que más les gusto?

Despedir a cada participante por su asistencia y felicitarlos por su trabajo en el taller.

CONCLUSIONES

Existen palabras que se pueden hablar desde afuera con cierta facilidad sin que se toquen aspectos individuales, recuerdos, anécdotas, vivencias, relaciones interpersonales o experiencias de la vida.

La palabra familia es más que un término, es un tema adherido en cada persona en voz alta y en silencio. Se puede hablar de ella citando autores, teorías, trabajos de investigación, propuestas y el trabajo puede resultar inmenso, incontenible como el mar por todos sus matices.

Cada estudioso contribuye con sus ideas al abordar el tema de la familia como objeto de estudio y proporcionar los resultados de su investigación.

Desde el inicio, este trabajo de investigación planteaba una propuesta de intervención para ver con otra lente lo que se puede hacer para mejorar la vida en familia. Porque no ha resultado suficiente el nivel cultural, social y económico para garantizar una vida familiar armoniosa con una comunicación adecuada que de equilibrio en cada individuo.

Porque el ser humano, entre todas las cosas que aprende en su vida, necesita convivir y socializar con los otros, y la familia juega un papel importante para el cumplimiento de este aprendizaje. Para lograrlo tiene que usar una comunicación que no sólo son palabras, abarca todo lo que un ser humano emite en sus gestos, sonidos, movimientos, silencios y la historia personal que se entrelaza con todo el repertorio de comunicación de los otros, situación delicada porque los otros son parte de su familia y aunque vivan en el mismo espacio físico cada uno de ellos tiene una visión distinta de la vida.

Cada familia es única por eso las recetas no funcionan, no es tan sencillo de clasificar. Un nombre es útil para identificar y reconocer las características, pero además de conocer el nombre de lo que define una situación agradable o desagradable es necesario decir cómo avanzar, salir, crecer y como usar los propios recursos para una vida más armoniosa.

Decir que lo que necesita una familia con o sin hijos adolescentes “es la comunicación” es una frase que ya se escucha, pero es preciso decir cómo hacerlo. Algunas familias tienen los recursos económicos para una terapia que brinde los recursos para mejorar su calidad de vida. Por otro lado, hay un gran porcentaje de la población que no tiene los recursos financieros para cubrir sus necesidades básicas y resulta un lujo asistir con un especialista. En un extremo más cómodo, aparentemente, se encuentran los que se dejan llevar por las circunstancias y repiten patrones familiares sin plantearse la posibilidad de mejorar y escribir otra historia. También habitan otros, los que saben que necesitan ayuda pero no saben o no se atreven a preguntar pensando que son los únicos con problemas y sólo necesitan una invitación, un libro o un taller para empezar de nuevo.

Los cambios no son automáticos o mesiánicos, a veces nos gustaría que así fuera porque la tiranía de los horarios en esta vida, llamada moderna, nos arrastra. Soñamos en que otros hagan cosas buenas que beneficien al mayor número de personas pero, la moraleja es que las otras personas también esperan lo mismo de nosotros. La pregunta es ¿quién va a dar los primeros pasos?, ¿cómo?, ¿dónde?

Es atrevido lo que se propone en estos renglones, por favor hágalo usted investigador, terapeuta, profesor, padre de familia, en fin, todas las personas involucradas con familias, jóvenes, adolescentes y niños. Existen en nuestra sociedad personas que investigan, proponen, estudian o se quejan, pero se necesita además de esto, llevarlo a la acción porque el conocimiento es un privilegio que favorece los cambios si se aplica adecuadamente. Cada persona, desde sus recursos, puede aportar sus conocimientos como expositor o como participante en el trabajo que se tiene con las familias. Puede hacerlo con actividades que van desde las más elaboradas hasta las más sencillas, como un taller para padres.

No se puede cambiar todo al mismo tiempo porque los cambios requieren tiempo. Se trata de un proceso donde se tienen que ir asimilando los pasos de uno en uno hasta que se vuelven parte de la vida. Es difícil establecer ideas o métodos sin

hacerlos parte de nosotros mismos. Se pueden encontrar situaciones en las que el sentido común indicará que se debe esperar o que algo no es adecuado. En una familia las relaciones sirven para enriquecerse y aprender de los errores, nadie nace sabiendo y menos conociendo como ser padre o hijo. Esto es algo que se aprende en la interacción de uno con otro. Lo importante es la actitud con la que enfrentamos la vida más que los problemas mismos.

BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, Arminda y Knobel, Mauricio (2005), *La adolescencia normal*, Argentina, Paidós educador.

Ackerman, Nathan W. (1982), *Diagnóstico y tratamiento de las relaciones familiares*, Buenos Aires, Argentina, Hormé.

Andolfi, Mauricio (1985), *Terapia familiar*, Argentina, Paidós.

Antunes, Celso (2001), *La teoría de las inteligencias liberadoras*, México, Gedisa.

Argyle, Troaver (1980), *Tú y los demás*, México, Ed. Harla.

Branden, N. (1992), *El poder de la autoestima*, Barcelona, Paidós.

Branden, N. (1998), *La autoestima de la mujer*, México, Paidós.

Branden, Nathaniel (1995), *Los seis pilares de la autoestima*, Barcelona, Paidós.

Brooks, Fowler D. (1959), *Psicología de la adolescencia*, Buenos Aires, Kapelusz.

Bucay, Jorge (2002), *De la autoestima al egoísmo*, Buenos Aires, Océano.

Caplan, Gerald y Lebovici, Serge (1984), *El desarrollo del adolescente*, Buenos Aires, Paidós.

Carrión López, Salvador (1999), *Técnicas avanzadas de PNL*, España, Mandala.

Carrión, L. (1999), *Autoestima y desarrollo personal con PNL*, Argentina, Obelisco.

Castañeda, Marina (2002), *El machismo invisible*, México, Grijalbo.

Centro de apoyo a la mujer "Margarita Magón" (2004), *Jóvenes por una vida sin violencia*, México, Endesol.

Chávez, Celia (2002), *Recupera tu felicidad. Cómo superar problemas emocionales y de salud con PNL*, México, Norma.

Corona y Ehrenfeld (1985), "Adolescencia, embarazo e identidad femenina", en *Revista femenina*, año 8, No. 40, México.

Covey, Sean (1999), *Los 7 hábitos de los adolescentes altamente efectivos*, México, Grijalbo.

- Eguiluz, Luz de Lourdes (2003), *Dinámica de la familia*, México, Pax México.
- Equipo de formadores de PNL comprehensive (1988), *PNL la nueva tecnología del éxito*, España, Urano.
- Erikson, Erik H. (1972), *Sociedad y adolescencia*, Madrid, Siglo XXI Editores.
- Forner, Rosetta (2002), *PNL para todos*, México, Quarzo.
- Fromm, Erich (1995), *El arte de amar*, México, Paidós.
- Gelles, Richard J. y Levin, Ann (2001), *Sociología*, México, Mc Graw Hill.
- Giuvadán, Martha y Pick, Susan (1996), *Yo papá, yo mamá. (La forma responsable de educar y disfrutar con tus hijos e hijas)*, México, Idéame.
- Goleman, Daniel (1995), *La inteligencia emocional*, México, Vergara.
- González, Luis Jorge (2001), *PNL. Éxito y excelencia personal*, México, Teresianum.
- Harris, C. (2002), *Las emociones*, Madrid, Alianza.
- Harris, Carol (1998), *Los elementos de la PNL*, España, Edaf.
- Ibáñez, Brambila, Berenice (1990), *Manual para la elaboración de tesis*, México, Trillas.
- Jackson, Brian (1981), *Cada niño una excepción*, España, Marata.
- Lafarga Corona, Juan y Gómez del Campo, José (1989), *Desarrollo del potencial humano, aportaciones de una psicología humanista*, Vol. 2, México, Trillas
- Lasch, Christopher (1970), *Refugio en un mundo despiadado*, México, Gedisa.
- Lehalle, Henry (1990), *Psicología de los adolescentes*, México, Grijalbo.
- Lutte, Gerard (1988), *Liberar la adolescencia*, Barcelona, Herder.
- Lyford-Pike, Alexander (1997), *Ternura y firmeza con los hijos*, Chile, Alfaomega.
- Maggi Rolando, (2003), *Desarrollo Humano y Calidad: Valores y Actitudes*, México, Ed Limusa
- Mannoni, Octave; Deluz, A.; Gibello, B. y Hébrard, J. C. (1984), *La crisis de la adolescencia*, Barcelona, Gedisa.

- Minuchin, Salvador (1988), *Caleidoscopio familiar*, Barcelona, Paidós.
- Muuss, Rolf E. (1984), *Teorías de la adolescencia*, Buenos Aires, Paidós.
- Navarro Góngora, José (1992), *Técnicas y programas en terapia familiar*, España, Paidós.
- Papalia, Diane y Wendkos, Sally (1988), *Psicología*, México, McGrawHill.
- Pepin, Louise (1975), *La psicología de los adolescentes*, Barcelona, Oikos-Tau.
- Phillips, John L. (1977), *Los orígenes del intelecto según Piaget*, Barcelona, Fontanella.
- Prieto, Francisco (2001), *La comunicación interpersonal*, México, Coyoacán.
- Quitmann, Helmut (1989), *Psicología humanista*, Barcelona, Heder.
- Ribeiro, Lair (1994), *Viajar en el tiempo*, España, Urano.
- Ribeiro, Lair (2000), *La comunicación eficaz*, España, Urano.
- Rodrigo, María José y Palacios, Jesús (1994), *Familia y desarrollo humano*, España, Alianza editorial.
- Sánchez Azcona, Jorge (1980), *Familia y sociedad*, México, Joaquín Mortiz.
- Sanger, Sirgay y Kelly, John (1987), *The woman who works, the parent who cares: A revolutionary program for raising your child*. Estados Unidos, Little brown
- Satir, V. (1992), *Autoestima*, México, Pax México.
- Satir, V. (1994), *En contacto íntimo*, México, Árbol editorial.
- Satir, V. (2002), *Ejercicios para la comunicación humana*, México, Pax México.
- Satir, V. (2002), *Pasos para ser amado: tus distintos rostros*, México, Pax México.
- Satir, Virginia (1991), *Nuevas relaciones familiares en el núcleo familiar*, México, Pax México.
- Savater, Fernando (1991), *Ética para Amador*, México, Ariel.
- Senillosa, Mónica Graciela (2003), *P.N.L. para pocos...*, México, Panorama.

Urdaneta, Yolanda de (1986), *Los hijos del divorcio*, Venezuela, Monte Ávila Editores.

Verduzco, Ma. Angélica y Murow Troice, Esther (2002), *Cómo poner límites a tus niños sin dañarlos*, México, Pax México.

Watzlawick, Paul (1995), *Teoría de la comunicación humana*, España, Herder.