



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**REESTRUCTURAR VÍNCULOS AFECTIVOS
EN LA ADOLESCENCIA**

T E S I N A

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:

JACQUELINE IRAIS AGUILERA CRESPO

DIRECTORA:

DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA

SINODALES:

**DR. CARLOS AUGUSTO ALBURQUERQUE PEÓN
MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ
MTRA. BLANCA ROSA GIRÓN HIDALGO
LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDOÑEZ**



Ciudad Universitaria, Cd. Mx.

Mayo, 2017.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

Agradecimientos:

A Carolina por cambiar mi vida, por tu confianza, por tratar de entender que tu mamá necesitaba seguir creciendo, por todo el tiempo compartido, simplemente gracias por ser tan fabulosa.

"Where you lead, I will follow anywhere that you tell me to, If you need, you need me to be with you I will follow where you lead".

A mis padres que siempre han respetado mis decisiones, me han apoyado en todo momento, gracias por amarme tanto.

A Rodolfo Marcos por su apoyo, por sus palabras, por su paciencia y sobre todo por los permisos para acudir a la universidad en horario laboral, sin su apoyo esta victoria hubiera sido imposible.

A mi analista por todo lo trabajado en el diván y por las intervenciones certeras "Festina lente".

A mis hermanos y hermanas por estar en mi vida, por su cariño y por todo el buen material para analizar y reestructurar a esta hermosa familia.

A mis sobrinos por ser parte de mis métodos de investigación, sus historias ya marcan una diferencia.

A Irene por ser mi persona y mi montaña en donde siempre puedo ver las cosas desde otro lugar.

A mis amigas Gloria y Danet por tantas experiencias juntas, tantas canciones, tantos cafés, las adoro.

A mis amigos Ángel y José Luis gracias por su compañía, por su cariño, por su tiempo y por ser unos amigos tan únicos y tan antiguos.

A mi tía Rosa ¡Tía, soy psicóloga! gracias por ser la mejor en lo que solo tú eres única.

A todos aquellos que fueron partícipes de este proceso, ya sea de manera directa o indirecta, gracias por sus aportaciones.

A Dios, a ti morenita por escuchar mis excéntricas plegarias y a San Pafnuncio por ayudarme a encontrar lo que regularmente pierdo.

Ari enhorabuena, sin duda todo ha valido la pena.

A mis profesores que compartieron sus conocimientos y experiencias en la práctica, en especial a mi querido profesor Fabián Martínez por su gran apoyo, su extrema confianza, cariño, por todas las oportunidades que me ha brindado en todos estos años.

A Iskalti y a Centros de Integración Juvenil, en especial a Miguel Ángel de León y Leticia Casimiro por integrarme en su equipo y mostrarme con ética, profesionalismo pero sobre todo con calidez humana el sentido de ser profesionales de la salud.

A los miembros de *me cayó el veinte* por su apoyo y cariño.

A mi directora la Dra. Mariana Gutierrez por su apoyo, asesoría y tiempo ofrecido en este trabajo y sobre todo por impulsar el desarrollo de nuestra formación profesional con el gran profesionalismo que la caracteriza.

A mis sinodales por el tiempo que invirtieron en este trabajo y por sus valiosos comentarios y observaciones.

A mi alma mater, la Universidad Nacional Autónoma de México, gracias por tu grandeza, a mi maravillosa Facultad de Psicología por mi extraordinaria carrera que con mucho orgullo, amor, pasión y respeto, representaré.

“He sido un hombre afortunado en la vida, nada me ha sido fácil”
Sigmund Freud

Índice

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN.....	2
CAPÍTULO I. Relaciones parentales	7
1.1 Apego, dependencia y pérdida.....	11
1.2 Abandono y sobreprotección.....	15
1.3. Carencias emocionales	18
1.4 Vínculos afectivos y desvinculación	20
CAPÍTULO II. Adolescencia	24
2.1 Duelos en la adolescencia.....	29
2.2 Conductas antisociales.....	34
2.3 Relaciones interpersonales	37
CAPÍTULO III. Resiliencia.....	40
3.1 Autonomía emocional	44
3.2 Toma de decisiones	45
3.3 Consecuencias	47
CAPÍTULO IV. Propuesta de taller	51
Justificación	51
Objetivo general	52
Objetivos específicos.....	52
Participantes	53
Escenario y materiales	53
Procedimiento.....	53
Conclusiones.....	73
Alcances y limitaciones.....	74
REFERENCIAS	75
ANEXOS	79

RESUMEN

Los vínculos afectivos son muy importantes en los primeros años de vida, la primera relación vincular se forma con la madre recibiendo el nombre de “diada” y se relaciona con el tipo de respuesta que se tiene ante las necesidades del bebé, esto promoverá el tipo de apego del infante, ya que éste es el estado de seguridad con el que aprenderá a vincularse.

En algunas ocasiones los padres no cuentan con las suficientes herramientas emocionales para afrontar la responsabilidad del maternaje o paternaje, desconociendo que las experiencias en la infancia pueden afectar la adultez ya que si en la infancia no existieron las atenciones, los cuidados y los mimos necesarios, es esperable que los vínculos en la adolescencia se caractericen por relaciones centradas en la imagen, dependencia emocional, encuentros breves como superficiales y que fácilmente reaccionen con conductas disruptivas, presenten tendencias a claudicar y al fracaso escolar pues ellos prefieren elegir algo que no implique compromiso.

El desarrollo psicológico brinda con la adolescencia una segunda oportunidad para reparar los tropiezos en la infancia y así reestructurar tanto los vínculos afectivos como la personalidad de una manera en la que los padres ya no están tan involucrados.

Palabras clave: Adolescencia, apego, reestructuración, relaciones parentales, vínculos afectivos.

SUMMARY

Affective bonds are very important in the early years of life, the first bonding relationship gets formed with the mother, receiving the name of "dyad" and it's related to the kind of behavior she has to the baby needs, so this will develop the sort of infant's attachment, as this is the state of security which he will learn to bond with.

Sometimes parents do not have enough emotional resources to face the responsibility of mothering or paternity, unknowing that childhood's experiences can affect adulthood, cause if it did not exist the necessary carrying and pampering being a child, It'll be expected that ties in adolescence gets distinguished by relationships centered on physical image, emotional dependence or short and superficial encounters that easily react as disruptive behaviors, presenting tendencies to giving ups and school failures, because they prefer to choose something that do not involve commitment.

Psychological development provides adolescents a second opportunity to repair childhood's stumblings and thus re-shape affective bonds as well as personality in a manner parents are no longer involved yet.

Key words: Adolescence, attachment, restructuring, parental relationships, affective bonds.

INTRODUCCIÓN

Hace poco más de 4 años al presentarse la oportunidad de colaborar en el trabajo con niños y adolescentes teniendo el primer acercamiento durante las prácticas profesionales en Iskalti (Clínica de Atención Psicológica) en donde se pudo conocer lo que actualmente estaban viviendo, padeciendo, pensando y actuando los niños y adolescentes. Por otra parte, estaban las experiencias que sus padres compartían durante las sesiones de seguimiento o durante las conferencias que se impartían en la clínica o en escuelas, en ese momento la atención estaba dirigida en las conferencias y talleres para padres, para brindarles estrategias aplicables en casa y se diera seguimiento a lo que se hacía en el consultorio. En algunos casos también se involucraba a los profesores para buscar alternativas en el grupo y así obtener mejores resultados.

Con los padres de niños menores de 12 años este método funciona, “les cae el veinte” de sus propias historias y logran resultados benéficos. Sin embargo, al colaborar en Centros de Integración Juvenil (CIJ) la respuesta era diferente, las estrategias no funcionaban: la asistencia a los talleres era muy baja, en ocasiones tenía que ser condicionada por la escuela o por algún profesor, bajo la consigna de “taller obligatorio” y, “extrañamente”, los padres de los chicos con conductas disruptivas eran justo los que estaban condicionados, en el último momento avisaban que no alcanzaban a llegar, llegaban tarde, se tenía que retirar temprano o sólo acudían a una o dos sesiones. Era evidente la falta de compromiso, de tolerancia y de interés a temas relacionados con sus hijos.

Durante el servicio social se brindaron asesorías a los alumnos de una Secundaria Pública, con jóvenes que viven en las colonias: Doctores, Obrera, Buenos Aires, Narvarte, Del Valle entre otras, de las delegaciones Benito Juárez y Cuauhtémoc de la Ciudad de México. Algunos provienen de primarias públicas y otros de privadas, algunos son hijos únicos, otros provienen de familias monoparentales, de familias nucleares, de familias extensas, homoparentales o reconstruidas, pero el factor común entre ellos, es que no tienen una buena relación con sus padres.

Hay casos en que las actividades de sus padres comprometen su seguridad, ya que son traficantes de drogas o de autopartes, pertenecen a pandillas delictivas y están rodeados de diversas actividades ilícitas o violentas, algunos han sido testigo del arresto o asesinato de sus padres y pueden o no estar de acuerdo con ese estilo de vida, pero desafortunadamente no conocen otro. Por todos lados es lo mismo y caen en un círculo vicioso, ya que la nueva pareja de papá o mamá presenta los mismos patrones y al expresar su desacuerdo corren el riesgo de ser abandonados o quedar al cuidado del hermano mayor, de los abuelos o algún otro familiar.

También es importante considerar las largas jornadas de trabajo que no permiten tener una buena convivencia: sus madres trabajan por la mañana y ellos estudian por las tardes,

entonces el vínculo entre padres e hijos está desatendido y esto parece ser un generador de conductas disruptivas.

Durante las sesiones que tuve con varios adolescentes, era común escuchar *“Mi papá no me hace caso”*. *“Mi mamá todo el tiempo está de malas y me regaña por todo”*. *“Me cae gordo el novio de mi mamá”*. *“La novia de mi papá dice mentiras sobre mí y él me pega por su culpa”*. *“Los amigos de mi papá me invitan a hacer negocios”*. *“Mi mamá me dice que soy igual a mi papá y que por eso le caigo ‘gordo’”*. *“Mi mamá dice que soy una puta”*. *“Mi mamá se burla de mis ‘cortadas’ y me dice que ‘si me pasa unas tijeras con más filo’”*. *“Mi mamá dice que, si me matan, mejor para ella, así ya no la molestarían de la escuela”*.

Todas estas frases hirientes provienen de madres deprimidas, con rabia y enojadas no sólo con ellas mismas por la frustración que conlleva el ser madre, sino también con sus padres o con la pareja que las abandonó, que las lastimó y que para colmo parecieran haber reencarnado en sus hijos, por lo que depositan en ellos todos esos resentimientos.

Por su parte los padres, al no saber cómo instaurar la ley, lo intentan mediante golpes, gritos, intimidaciones y haciendo uso de su “poder”, por lo que estos mensajes en el adolescente generan dolor y resentimiento, además de dañar su autoestima y comprometer la manera en la cual se vinculan afectivamente, ya que tienden a relacionarse de manera superficial, sus amistades son pasajeras, sus relaciones “amorosas” son intensas, inician prácticas sexuales de manera temprana y en algunos casos con violencia, comenten actos delictivos y la comunicación con sus padres es nula así como el apego a normas o el respeto a la autoridad y todo esto lo justifican con: *“Si mis papás me pusieran más atención, yo no sería así”*.

La realidad es que si sus padres no les han brindado la atención que necesitaron cuando eran unos niños, no lo van a hacer en la adolescencia porque ellos “ya son grandes”. Un profesional de la salud, podría percibir la necesidad de acompañamiento ante esta problemática. Como profesional de la salud, es importante considerar que aún requieren acompañamiento, es fundamental brindarle un panorama más amplio al adolescente, para que no sólo tenga que aceptar de dónde viene y lo que tiene, es incitarlo a reconocer su origen y que con lo que tiene o le han brindado puede hacer otra cosa. Requiere romper con esa lealtad nociva y lograr algo diferente con lo que tiene: el 85% de los jóvenes a los que se les brindó atención psicológica en la secundaria refirieron que no continuarían con sus estudios, porque no tenían ni idea de lo que podrían estudiar porque en su familia no son buenos para la escuela. Entonces es mejor ayudar con lo que hace la familia, que en algunos casos es delinquir, formar familias a temprana edad o en el mejor de los casos, atender el taller, el negocio o local que ya existe.

Los resultados de las pruebas proyectivas que se realizaron a los alumnos de la secundaria, refieren rasgos paranoides, es decir, se perciben hipervigilados, con relaciones interpersonales inestables, alteraciones de la identidad, impulsividad, comportamientos dañinos para sí mismo como el abuso de sustancias, en actividades temerarias, mantener relaciones sexuales sin protección y algunas otras que lo ponen en riesgo, inestabilidad afectiva, sufrir episodios de intensa ansiedad, euforia o irritabilidad que no logran controlar y que los involucran en más problemas, generando en sus padres hartazgo, desesperación y frustración que daña aún más el vínculo entre ellos.

Es por eso que en este trabajo se desea desarrollar un programa en el que estos jóvenes puedan reestructurar sus vínculos afectivos a través de un análisis sobre la relación que tienen con sus padres, los eventos que han ocurrido en su niñez y durante la adolescencia, la manera en la que se relacionan interpersonalmente, la forma en la que responden ante las adversidades y la capacidad que tienen para tomar decisiones y asumir sus consecuencias, para que una vez resignificados esos eventos ellos puedan vivir una juventud y adultez de mejor calidad y que quede a un lado el dicho popular que enuncia: “árbol que crece torcido, jamás su tronco endereza”.

Es importante analizar cada palabra que compone el título de esta tesina, ya que cada término es un elemento fundamental para el contenido y desarrollo de la propuesta. Comencemos con el prefijo “Re” según el diccionario de la Real Academia Española, tiene varios significados como el de “repetición” que se relaciona con *Reconstruir*, el de 'movimiento hacia atrás', con *Refluir*, el de 'intensificación' con *Recargar*. Indica también 'oposición' o 'resistencia', por ejemplo: *Rechazar* y *Repugnar*. Significa 'negación' o 'inversión del significado simple' como *Reprobar* (Consuegra Anaya, 2010).

Lo que abarca este prefijo es importante en este trabajo, ya que se apoyará a reconstruir los vínculos afectivos: se recordarán eventos significativos, tanto alegres como dolorosos y al hacerlos presentes el adolescente tendrá la oportunidad de rechazar lo que ya no quiere en su historia y así comenzar a reestructurarse, es decir, que el prefijo “re” interactúe con la palabra “estructura” y así el conjunto de elementos que constituyen el sistema emocional del adolescente se puedan reconstruir.

Sus emociones no se encuentran aisladas ni son independientes. Entre ellas existe una interacción e interdependencia que se intensifica durante la adolescencia. Esta etapa de transición en el desarrollo que se da entre la niñez y la adultez, se caracteriza por los ya conocidos cambios biológicos y los psicológicos, son estos últimos los más importantes: los signos de autonomía–dependencia, el distanciamiento o cuestionamiento hacia los adultos que hasta ahora influían de manera importante en su vida, excesiva preocupación por la apariencia física, egocentrismo, búsqueda de identificación con su grupo de pares, con los que formará vínculos afectivos, que van relacionados con el conjunto de emociones y sentimientos que puede experimentar a través de las distintas situaciones que experimentará las cuales pueden ser agradables o desagradables y le podrán generar estados y expresiones

ánimicas o emocionales que no logre tolerar y eventualmente las reprimida o desplace, comprometiendo así sus vínculos afectivos (Consuegra Anaya, 2010).

Por lo que haciendo una compilación de los términos el título de este documento se podría interpretar de la siguiente forma:

Hacer un movimiento hacia atrás para reconstruir los elementos que constituyen el sistema emocional durante la etapa de transición de cambios biológicos y psicológicos entre la niñez y la adultez.

Para comenzar con ese movimiento hacia atrás se consideraría lo que Freud refiere en su teoría (1917) donde indica que los primeros años de vida son fundamentales para el desarrollo ya que durante ésta etapa es cuando se forma la estructura básica de la personalidad. Por su parte Bowlby menciona que en los primeros años, las relaciones de apego son las relaciones predominantes y más influyentes en la vida de un niño, ya que son las que sientan las bases para las interpretaciones emocionales y cognitivas de experiencias sociales y no sociales, interviene también en el desarrollo del lenguaje, así como para adquirir un sentido respecto a uno mismo y hacia los demás en situaciones sociales complejas, logrando que el niño acepte y adquiera su cultura. (Grossmann & Grossmann, 2010)

Considerando lo mencionado por Freud y Bowlby, se podría decir que durante los primeros ocho años de vida, la estructura de la personalidad está íntimamente ligada a los vínculos afectivos, ya que los cuidadores primarios o las figuras de apego son los acompañantes durante la construcción de la personalidad. Bowlby señala que el apego sirve para asegurar la protección y el cuidado, el apego seguro sirve para aliviar la angustia, restaurar la homeostasis psicológica e incentivar la exploración, por lo tanto sentirse seguro es la base para transformarse en una persona emocional, social y cognitivamente aculturada. (Moneta, 2014).

Desde esta perspectiva podríamos decir que un niño con un tipo de apego seguro, tiene mayores recursos para desarrollar un tipo de personalidad más estructurada, ya que la angustia ha sido atendida y contenida desde el nacimiento.

Ahora bien, entendemos que los niños que no han recibido un buen acompañamiento afectivo, que han sido víctimas de maltrato, presentan lo que Bowlby denominó *apego desorganizado*, en este proyecto se abordará los riesgos y conductas que presentan niños con desorganización en el apego, así como también la serie de conductas parentales que se vinculan a la desorganización infantil. Ello incluye errores en la comunicación afectiva, abandono de los padres, respuestas negativas- invasivas, respuestas con confusión de roles, respuestas desorientadas y conductas atemorizadas o atemorizantes (Juffer, Bakermans-Kranenburg, & IJzendoorn, 2010).

El abandono de los padres es un elemento importante a considerar ya que como lo menciona Cichetti (2002) el abandono a temprana edad, promueve que el niño experimente una pérdida de confianza en la figura vincular y aún puede tener miedo de ésta.

Es por eso que en el primer capítulo se abordarán lo que son las relaciones parentales, el apego, la importancia de la figura de apego, el abandono, la sobreprotección, el impacto que producen las carencias emocionales en el adolescente y la necesidad de desvincularse para poder reestructurar.

Posteriormente en el segundo capítulo se abordará la adolescencia desde la perspectiva de los duelos que se presentan durante esta etapa, el adolescente en realidad sufre y al no lograr comprender lo que le sucede incurren en conductas disruptivas, que también afectan los vínculos, en este caso con sus símiles, en relaciones de amistad y de enamoramiento.

En el tercer capítulo interviene a manera de salvavidas, ya que en el capítulo uno aborda la relación con los padres y en el segundo lo que se padece en la adolescencia. En este se abordará la capacidad que el adolescente tiene para salir adelante pese a las adversidades, es decir, lo resiliente que es y lo que ahora tiene que soltar para poder seguir adelante sin tanta carga emocional. Así como la importancia que tienen sus decisiones y las consecuencias que estas producen.

En el cuarto capítulo se desarrolla el taller “Árbol que nace torcido...naah!!! Yo soy palmera” en el cual se propone una intervención en grupos reducidos con jóvenes con problemáticas similares, en el cual, a lo largo de 8 sesiones mediante dinámicas, se abordarán los temas referidos en los capítulos anteriores.

En el último capítulo se encuentran las conclusiones de este proyecto.

CAPÍTULO I. Relaciones parentales

Sabemos que los responsables de brindar las herramientas necesarias para vivir una infancia sana son los padres, sin embargo, no siempre es así y no por eso se les puede culpar de la infelicidad, falta de salud y una tendencia a repetir su patrón neurótico de conducta. Tomar la responsabilidad de la vida propia y liberarse de aquellos padres que hicieron tanto daño, aceptando, validando y expresando el abuso y enojo, son pasos para responsabilizarse de la propia vida y confrontar el conflicto interpersonal, ya que si se decide tomar el compromiso del presente y del futuro se dejará de proyectar en los padres la carga de la felicidad y se logrará tener compasión por ellos (Canales, 2014).

Canales (2014) señala que compasión no es igual a perdón. La compasión es entender de manera empática de donde proviene el sufrimiento y la conducta enferma del otro, la compasión hacia un padre implica entender que éste a su vez fue hijo de otro padre que abusó de él. Un abuelo *tóxico* no justifica que los padres abusen de sus hijos, sin embargo, es útil entenderlo para sanar las heridas, para entender que, en la mayoría de los casos, el abuso que genera un padre sobre su hijo no proviene desde la maldad, sino desde una carencia emocional. La compasión es un modo de acercarse al otro y entender lo terrible de su sufrimiento y cómo repercute en otros.

A lo largo de la vida los hijos de padres tóxicos arrastran en demasía la necesidad del reconocimiento, lo que les dificulta vivir la vida propia. Ante la pregunta ¿Quisieras vivir tu propia historia de vida? La respuesta ideal sería ¡Claro que quiero, quiero ser feliz!, el problema es que existe una lealtad intrapsíquica hacia la familia de origen que boicotea la felicidad, es como si el ser feliz, exitoso, estudioso o sobresaliente, fuera algo aberrante porque en la familia eso no se enseña y no se acostumbra una licenciatura, un reconocimiento o algo extraordinario. Entonces, la única manera para alcanzar la felicidad es tomar el control de la propia vida, lo cual implica identificar los pensamientos propios, sentimientos, metas y acciones, dejando atrás cualquier expectativa de los padres (Canales, 2014).

Es inevitable relacionar lo que el autor señala en este último párrafo, cuando hace referencia a la lealtad intrapsíquica, ¿por qué existe esa lealtad y de dónde viene? Primero se tendría que analizar lo que es el psiquismo, por lo que es necesario consultar lo que se ha mencionado años atrás por diversos autores de postulación psicoanalítica, respecto a las relaciones significativas que hacen posible el nacimiento del psiquismo y su consecuente desarrollo, es decir, ¿cómo funciona lo que ellos definen como relaciones objetales?

La teoría psicoanalítica señala que *“las relaciones objetales representan el estudio psicoanalítico de la naturaleza y el origen de las relaciones interpersonales y de las estructuras intrapsíquicas que derivan de las relaciones internalizadas del pasado,*

fijándolas, modificándolas y reactivándolas con otras en el contexto de las relaciones interpersonales presentes” (Ramírez, 2010).

Para Laplanche y Portalis (1971) el término "relación objetal" es utilizado para: "designar el modo de relación del sujeto con su mundo, relación cuyo resultado complejo y total da una determinada organización de la personalidad, de una aprehensión más o menos fantaseada de los objetos y de unos tipos de defensa predominantes" (p. 359).

Tyson y Tyson (2000) señalan que las relaciones de objeto son: "representaciones mentales inconscientes de los objetos y del sentido del self en interacción con ellos que se forma en el curso del desarrollo a partir de interacciones y experiencias importantes de la infancia, y afectan profundamente las interacciones interpersonales de la persona y sus elecciones de objeto" (p. 361).

Para Mahler el psiquismo se forma a través de un proceso continuo y progresivo cuyo resultado es la relación objetal intrapsíquica que el niño logra consolidar aproximadamente a los 3 años. Se necesita del vínculo con la madre como la única posibilidad para la supervivencia (Bleichmar, 2005).

Para Klein (1962) , la teoría de los objetos internos diseña una nueva estructura de la mente, destaca que son los vínculos y no las pulsiones son las fuerzas biológicas que se producen en el desarrollo mental. Siempre hay una motivación en todo proceso psicológico.

Klein (1962) refiere que los objetos internos son representaciones de personajes que se adquieren por introyección e identificación, es decir, lo que se observa constantemente, lo que es conocido y cotidiano, que establecen entre ellos ciertas fantasías inconscientes. Las emociones humanas no serían solo fuerzas instintivas puras sino resultado de las fantasías inconscientes, los objetos internos y las fantasías inconscientes producen significaciones dentro de la realidad psíquica y estos significados son los que se proyectan en la realidad externa dándole sentidos diferentes en cada momento vivencial.

Para Winnicott (1996) relacionarse con un objeto es un fenómeno complejo: el desarrollo de la capacidad para relacionarse con los objetos no es de ningún modo una cuestión de simple proceso madurativo, requiere y depende en gran medida de "la calidad del ambiente facilitador".

En una etapa temprana, el ambiente facilitador le proporciona al infante la experiencia de omnipotencia dentro del ámbito de una relación con los objetos subjetivos. El concepto de sostén es muy importante, referido al estado real inicial de la relación infante - madre, cuando el primero aún no ha separado un self del cuidado materno, respecto del cual está en una dependencia absoluta en el sentido psicológico.

Esto conduce al establecimiento de las primeras relaciones objetales y las primeras experiencias de gratificación instintiva y también lo que incluye y coexiste con él. La base de la satisfacción instintiva y de las relaciones objetales es la manipulación, el éxito del

cuidado materno, constituye la base de la fuerza del yo, mientras que el resultado de cada fracaso en dicho cuidado consiste en un debilitamiento del yo (Winnicott, 1996).

Por su parte Kernberg (1967) establece la existencia de cinco etapas para el desarrollo del psiquismo, a la primera la denominada "Autismo" normal o período indiferenciado primario, que abarca el primer mes de vida, precede a la consolidación de una buena constelación indiferenciada del sí mismo-objeto, que se constituye bajo la influencia de las experiencias gratificantes del lactante en su interacción con la madre.

La segunda etapa es llamada "Simbiosis" normal o período de representaciones primarias indiferenciadas sí mismo-objeto, comienza en el segundo mes de vida y termina entre el sexto y el octavo. Los más tempranos afectos placenteros indiferenciados evolucionarán hacia un placer más específico, con saciedad oral, excitación de diversas zonas erógenas, gratificación de la conducta exploratoria y, sobre todo, con incipientes experiencias interpersonales (y sus derivados intrapsíquicos) (Mahler, 1975) .

La tercera etapa, denominada "Diferenciación" entre las representaciones del sí mismo y las representaciones objetales, comienza entre el sexto y el octavo mes de vida y se completa entre los dieciocho meses y los tres años. En esta etapa comienza a completarse la diferenciación de la representación del sí mismo respecto de la representación objetal a partir del núcleo formado por la representación conjunta. Termina con la posterior integración de las representaciones "buenas" y "malas" del sí mismo en un concepto total del sí mismo, y con la integración de las "buenas" y "malas" representaciones objetales en representaciones objetales "totales"; es decir, se alcanza la constancia objetal. La fijación patológica o la regresión a esta etapa del desarrollo de las relaciones objetales internalizadas determina la organización de la personalidad de tipo border (fronterizo) (Kernberg, 1967).

El estudio psicoanalítico de pacientes fronterizos reveló que los diversos estados yoicos que se esmeran en separar, representan la activación de relaciones pasadas (reales o fantaseadas) con personas significativas o una combinación de esas relaciones reales o fantaseadas con fantasías tendientes a proteger al individuo contra los peligros reales o imaginarios inherentes a dichas relaciones. Estas relaciones objetales internalizadas presentan siempre, por lo menos, tres componentes: una representación del sí mismo, una representación objetal en algún tipo de interacción con la representación del sí mismo y un estado afectivo, por lo general intenso, difuso y abrumador (rabia, miedo, amor idealizado, etc.) (Ramírez, 2010).

La cuarta etapa enunciada, integración de las representaciones del sí mismo y las representaciones objetales y desarrollo de las estructuras intrapsíquicas superiores derivadas de relaciones objetales, comienza en la última parte del tercer año de vida y perdura a lo largo de todo el período edípico. Se caracteriza por la integración de las representaciones del sí mismo con la carga libidinal y con carga agresiva en un sistema definido del sí mismo, y por la integración de las imágenes objetales con carga libidinal y con carga agresiva en representaciones objetales "totales" (Kernberg, 1967).

Durante esta fase se consolidan el yo, el superyó y el ello como definitivas estructuras intrapsíquicas generales. La patología típica de la cuarta etapa está representada por las neurosis, el carácter obsesivo-compulsivo y el depresivo-masoquista. Un tipo de patología caracterológica, es la personalidad narcisista, se caracteriza por una anormal condensación de las nuevas estructuras intrapsíquicas que aparecen en esta etapa, junto con una agresión a la organización de la tercera edad (Kernberg, 1967).

La quinta etapa que tiene por nombre “Consolidación de la integración del superyó y el yo”, comienza al completarse la integración de todos los niveles del superyó. Disminuye poco a poco la drástica oposición entre éste y el yo. En términos más generales, los recursos internos con que cuenta un individuo para hacer frente a conflictos y fracasos están en íntima relación con la madurez y la profundidad de su mundo interno de relaciones objetales (Kernberg, 1967).

Por el contrario, el más notable ejemplo de fracaso en el desarrollo normal de las relaciones objetales internalizadas está representado por las personalidades narcisistas, que tienen dificultades para evocar no sólo personas reales de su pasado, sino incluso sus propias experiencias. Con esas personas la doble ausencia de representaciones objetales integradas con carga libidinal y de un concepto integrado del sí mismo libidinalmente caracterizado determina la vivencia de vacío tan característica de los pacientes fronterizos y, en especial de las personalidades narcisistas, correspondan o no a la categoría de fronterizos (Kernberg, 1967).

Esa vivencia de vacío hace que estos pacientes necesiten concentrarse exclusivamente en las experiencias interpersonales. Muchas veces las personalidades narcisistas son conscientes de su incapacidad para juzgar a los demás y a sí mismos tal como los perciben los demás, más allá de las pautas que acerca de su comportamiento les brinda la interacción actual (Kernberg, 1967).

Finalmente, se señala que los procesos de integración, despersonalización o generalización adaptativa, con la finalidad de lograr una integración con los demás en el contexto de las relaciones interpersonales, e individualización, representan los resultados estructurales de la internalización de las relaciones objetales, no sólo en el superyó sino también en el yo.

Entonces el desarrollo del psiquismo nos enfrenta a un reconocimiento del sujeto en intercambio permanente de experiencias objetivas y subjetivas, donde los personajes significativos van a generar un clima emocional que será terreno para futuras relaciones objetales y vínculos que impactarán el estado mental (Ramírez, 2010).

1.1 Apego, dependencia y pérdida

Apego

Considerando las aportaciones antes mencionadas de Klein (1962), Kernberg (1967), Mahler (1975), Winnicott (1996) y Canales (2014), quienes refieren que los afectos en la infancia son de suma importancia, en especial los afectos de la madre serán orientadores de los afectos del infante, así como la importancia de reacción de la madre ante las distintas actitudes del bebé. Por tanto, el bebé nace dotado por la biología para el desarrollo, pero necesita de un adulto que se haga cargo de la conservación de su cuerpo y a través de esta interacción se logren activar diversos centros funcionales innatos que irán configurando los diversos sistemas motivacionales, es decir, las estructuras que gobernarán la afectividad, la cognición y la acción, es por eso que la díada madre-hijo juega el papel central en la constitución del vínculo de apego.

Por lo que en este apartado además se considerará lo que Bowlby (1993) plantea en su teoría, ya que es necesario comprender la respuesta que se da al separar esta díada, es preciso entender también el vínculo que ata al bebé a esa figura y para emplear la terminología propia de este tipo de relaciones se utilizarán los términos de “apego” y “figura de apego”.

Psicoanalistas como Kenberg (1967) y Mahler (1975) han coincidido en sus apreciaciones, reconociendo que las primeras relaciones humanas que entabla el niño sientan las bases de su personalidad; no obstante, todavía no se ha llegado a un acuerdo acerca de la naturaleza y origen de esas relaciones (Bowlby, 1993a).

De acuerdo con Bowlby (1993) el vínculo que une al niño con la madre (díada) es producto de la actividad de una serie de sistemas de conducta en los cuales la proximidad con la madre es una consecuencia previsible. Dicho en otras palabras, la madre asiste al pequeño al escuchar su llanto, cuando balbucea o se ríe y posteriormente atenderá al llamado y a determinados gestos que se clasifican como señales sociales que la alertan para alimentarlo, cambiarlo, interactuar con él y mimarlo.

El momento en el que la díada se interrumpe y logra convertirse en un complejo es cuando el padre se integra o es parte de la crianza. La conducta paterna que se da como contraparte de la conducta de apego de los hijos se denomina “conducta de atención” (Bowlby, 1993a). Los hijos se sienten contenidos por la madre y protegidos por el padre, quien a su vez se encarga del establecimiento de reglas, límites, reforzar la obediencia y advertir las consecuencias, promoviendo con esto mayor estructura durante el desarrollo.

En 1993 Bowlby explica que el niño al recibir las atenciones requeridas, desarrolla la conducta afectiva, que se describe como aquella dirigida a buscar y mantener la proximidad con otro individuo, en este caso los padres que lo han atendido y contenido ante la angustia. Así el niño continuará con el acercamiento lo que incluye la búsqueda y el seguimiento, utilizando en cada caso cualquier medio de locomoción disponible.

La naturaleza de la figura hacia la cual se dirige esta conducta afectiva durante la infancia ejerce, por consiguiente, una serie de efectos a largo plazo, por ejemplo: buena comunicación, capacidad de resolver problemas y llegar a acuerdos. Sin embargo, durante la adolescencia, el vínculo afectivo que une al hijo con sus padres comienza a debilitarse, por un lado se dan los adolescentes que se apartan por completo de los progenitores. Por otro los que siguen sumamente apegados a ellos y se muestran incapaces de dirigir su conducta afectiva hacia otras personas o no desean hacerlo. En medio de ambos se halla la mayoría de los adolescentes cuyo vínculo con su padres sigue siendo poderoso pero a su vez entablan vínculos de suma importancia con otros seres humanos (Bowlby, 1993a).

Los adolescentes dirigen parte de la conducta afectiva no sólo hacía personas ajenas a la familia sino hacia grupos e instituciones diferentes. Para muchos la escuela, grupo escolar o religioso puede convertirse en “figura” o centro de afecto subordinada y para algunos la “figura principal”, en esta etapa es cuando aparecen los “ídolos” y al dejar de ser los padres los “súper héroes” (tema que se abordará en el siguiente capítulo).

Ahora es en el “artista” o en el grupo de amigos donde se depositan todas las emociones que han resurgido de la infancia, por tal motivo es importante conocer lo que ha ocurrido en los primeros años de vida con sus figuras de apego y así lograr comprender su manera de vincularse, si construye vínculos afectivos sanos o si están más bien relacionados con una manera más inestable o dependiente (Bowlby, 1993a).

Dependencia

La dependencia hacia la madre es absoluta en el momento del nacimiento y disminuye más o menos gradualmente hasta la madurez, el vínculo afectivo se pone en evidencia después de los 6 meses de vida y puede ser tan duradero como la vida misma (Bowlby, 1993a).

El deseo de cualquier niño es el de poseer exclusivamente a los padres, que estén todo el tiempo con él y para él, y por tanto los celos que genera que cuiden al hermanito, que tengan actividades de pareja y en ocasiones hasta de las obligaciones laborales. En la adolescencia estos sentimientos se despliegan a la relación con los amigos: el vínculo con el mejor amigo expresa las emociones que de forma más temprana estaban depositadas en los padres (Bowlby, 1993a).

Actualmente los jóvenes mantienen relaciones de amistad o noviazgo muy intensas, de mucha intimidad y cercanía, pero también se acompañan de celos, posesividad, dependencia y angustia ya que ante alguna dificultad estos vínculos pueden romperse.

Por ejemplo, una desilusión amorosa, un desacuerdo con amigos, riñas, burlas o alguna otra circunstancia que provoque quedar excluido de un grupo o relación, esto puede provocar que el adolescente se sienta desesperado, solo, vacío y sin identidad.

Por lo que es preferible intentar ser independiente en lugar de dependiente. En realidad el término dependencia utilizado en las relaciones personales, suele connotar cierto menosprecio, debido a que parece que la felicidad no puede ser obtenida con los propios recursos y se debe depender de la conducta y acciones de otra persona para adquirirla o mantenerla.

Entonces lo contrario ocurre en relación a la expresión “vínculo de afecto”, es decir, existe un sentimiento que los une y que se comparte por convicción generando bienestar de manera semejante. Se podría considerar admirable que los miembros de una familia se hallen unidos por ese vínculo. Por otra parte, el desapego que demuestra un individuo en sus relaciones personales por lo común se considera criticable, debido que se relaciona con desinterés y falta de empatía (Bowlby, 1993a).

Es muy distinto depender de una figura materna que sentirse apegado o unido a ella por un vínculo de afecto. La palabra dependencia indica el grado en que un individuo se halla subordinado a otro para asegurar su supervivencia y por consiguiente posee una connotación funcional en cambio el vínculo de afecto hace referencia a una forma de conducta (Bowlby, 1993a).

Las relaciones acompañadas de dependencia llegan a presentar diversas problemáticas, ya que no hay un respeto hacia la individualidad. La toma de decisiones está condicionadas a la aprobación o a la presión de los padres, de los amigos o la pareja.

Integrando los conceptos de las relaciones objetales, el psiquismo y la dependencia se podría entender que el sentimiento de dependencia es el resultado de no haber sido atendido en la infancia, es decir, quedó grabada esa falta de atención y contención. El niño que no fue atendido, mirado, mimado y contenido por la madre, conserva una sensación de “falta” o “vacío” que provoca que se encuentre en una búsqueda constante de “algo” para llenarlo.

Ese algo puede ser una relación con vínculos inestables, conductas disruptivas, robo, consumo de alcohol o drogas, pero al final no logra satisfacer ese sentimiento, por lo que es necesario reconocer esa falta o pérdida, para lograr sanar o reconciliar el vínculo y así formar mejores relaciones (Bowlby, 1993a).

La dependencia hacia una figura de apego, se puede también relacionar con la pérdida física o emocional de alguna figura parental, debido a que el vínculo, por decirlo de alguna manera, queda suspendido en el aire, por lo que se idealiza la “relación perfecta” y de manera inconsciente se busca que alguien más cumpla esa fantasía. En el siguiente compilado se abordará el impacto que tiene la pérdida en el desarrollo emocional y cómo la fantasía o idealización ponen en juego la realidad y el contexto (Bowlby, 1993a).

Pérdida

Uno de los grandes terrores de la infancia se relaciona con la pérdida de los padres, ya sea por ausencia o por muerte, Bowlby (1993) destaca cuatro variantes patológicas como respuesta a la pérdida de un progenitor en la niñez o en la adolescencia:

- Anhelos inconscientes de la persona perdida.

El niño o el adolescente añoran la presencia del progenitor, idealizan la imagen, consideran que las vivencias a su lado fueron mejores y que si estuvieran presentes, seguro las cosas serían mejores.

- Reproche inconsciente contra la persona perdida, combinado con auto reproches conscientes y a menudo incesantes.

Si la muerte fue por enfermedad o descuido existe el reclamo por no haberse atendido, por no haber pensado en que les haría falta.

- Cuidado compulsivo de otras personas.

Asumen responsabilidades que no les corresponden, teniendo excesivo cuidado hacia el progenitor vivo, hacia los hermanos y hacia los abuelos, pues existe un miedo terrible a no poder soportar otra pérdida, por lo que viven angustiados y temerosos a que algo malo suceda.

- Persistente incredulidad de que la pérdida sea permanente (negación).

Hoy en día las desapariciones en el país son frecuentes, por lo que la ausencia puede quedar en una situación ambigua que promueve la fantasía sobre el retorno.

Estas variantes fueron consideradas dentro de las interpretaciones de las pruebas que se aplicaron a los adolescentes de la secundaria. Además la tendencia a la fantasía como fuente primaria de satisfacción fue un factor significativo, ya que en sus relatos mencionaban el apoyo de los padres a sus hijos, la llegada de una persona que descubriera su talento y los llevara al éxito, la posición de sus dibujos y la respuesta ante las frases incompletas, expusieron su sentir, así como el deseo de que el padre estuviera con ellos,

que la madre no fuera regañona, que los abuelos no estuvieran muertos y la percepción de un futuro incierto, son indicadores de que no se ha logrado un duelo sano ya que aún no logra aceptar que se ha producido un cambio en su mundo externo y también interno y que requiere reorganizar y quizás reorientar su conducta de apego (Bowlby, 1993b).

Al igual que la muerte, la ausencia, el distanciamiento, el divorcio y el cambio de casa requieren de esa reorganización y reorientación, ya que son acontecimientos que implican cambios en la dinámica y llegan a generar sentimientos de pérdida, dejar la colonia o la casa de la infancia, a los amigos, los vecinos o a los mismos familiares; en el caso de los divorcios el cambio de la estructura familiar es aún más impactante, porque están involucrados los resentimientos, reproches y riñas de los progenitores.

Entonces los tiempos de convivencia con el padre, la madre o con los abuelos suelen verse afectados y en algunos casos impedidos, es entonces, cuando queda expuesta la capacidad de respuesta que tiene el joven ante una pérdida.

Un factor importante es el modo en que los padres evaluaron su conducta de apego y cómo respondió su hijo a tal evaluación durante la infancia, la niñez o la adolescencia, si su patrón de respuesta se caracterizaba por ser ansioso, inseguro, temeroso o impulsivo, probablemente presente un vínculo débil o fracturado ya que cuando niño recibió observaciones despectivas y sarcásticas de los padres y cuando buscaba consuelo al estar afligido, recibió respuestas como “no llores”, “no seas llorón” “ya no te voy a querer si lloras”, las cuales dejaron profundas secuelas, especialmente cuando se le expresaron en tono de desprecio. Por lo tanto, un individuo tratado de esta manera se ve empujado a soportar sus pesares a solas, lo óptimo sería permitirles a los niños compartir sus temores, su infelicidad y su dolor (Bowlby, 1993b).

1.2 Abandono y sobreprotección.

Estos padres que no han logrado establecer un buen vínculo con sus hijos, algunos viéndose rebasados por la inexperiencia deciden abandonarlos y otros abrumados por la ansiedad y culpa eligen sobreprotegerlos. Los padres que sueltan demasiado rápido a los hijos suelen ser padres que trabajan o que simplemente están muy ocupados con su propia vida profesional y social, por lo tanto, los hijos parecieran estorbarles (Barocio, 2012).

La nueva tendencia de las mujeres de ser primero exitosas profesionalmente para después tener hijos, crea una situación en la que tienen una vida tan estructurada que no existe espacio para incluir a un pequeño, la opción de sacrificar la vida profesional de la madre y reducir el ingreso familiar para que atienda al hijo, en muchos casos no es factible,

viéndose en la necesidad de inscribirlo desde muy pequeño, en una guardería o dejarlo al cuidado de un familiar (Barocio, 2012).

La pareja en ese momento elige no efectuar los cambios necesarios en sus vidas para adaptarse a la llegada de ese nuevo ser y quien tiene que acomodarse a la vida ocupada de sus padres es el niño. En pocas palabras tiene que apurarse a crecer pues sabe que los padres esperan que se valga por sí mismo y se independice lo antes posible. Los padres lo tratan como pequeño adulto, pues les impacienta tener que atenderlo, en muchos casos la presión en el hogar, las ocupaciones, la falta de empatía y colaboración familiar provoca el colapso y viene la ruptura (Barocio, 2012).

Es común que en estos casos, el progenitor que se queda con la custodia, le entrega la responsabilidad y en ocasiones la culpa por la ruptura al hijo mientras ellos se lavan las manos, pidiéndole a ese ser inmaduro que apenas está desarrollando su capacidad de juicio y que posee nula experiencia en la vida, a que tome decisiones importantes, como la elección de una secundaria o preparatoria, iniciar su vida sexual, cometer actos delictivos, etc., los arrojan a la vida aún sin estar listos, sin contar con las suficientes recursos intelectuales o herramientas emocionales (Barocio, 2012).

Estos jóvenes se ven obligados a comprender que no cuentan con el apoyo de sus padres, que tienen que aprender a resolver su vida y sus problemas por su propia cuenta. El proceso para la autonomía llega a ser un tanto doloroso, debido a que se añora el apoyo paternal, por lo que esta situación llega a dañar su autoestima, promoviendo reacciones hostiles y agresivas hacia el entorno.

El abandono es un desencadenante de las conductas compulsivas y destructivas, la dificultad para comprender el haber sido abandonado, sin importar la razón, crea un vacío existencial que aísla, deprime y propicia, en ocasiones, una pérdida de autoestima, estados de angustia y de confusión intensos.

En casos extremos se puede llegar a algo muy cercano a la fractura de la personalidad, es decir, a severos problemas psicológicos y mentales. Si la huella de abandono permanece a lo largo del tiempo, el joven puede desplazar ese sentimiento a personas con quienes mantiene una estrecha relación afectiva y puede llegar a crear vínculos enfermizos y dependientes atribuidos al temor y angustia que experimenta al recordar los anteriores abandonos y separaciones de sus seres queridos (Morales & Estrada, 2016).

Sobreprotección

En el otro lado de la moneda, están los padres que no quieren dejar ir a los hijos. Disfrutan estar con ellos y cuidarlos, por lo que no consideran necesario tener que soltarlos algún día. Estos padres quieren retener al hijo para que se quede siempre a su lado, y les cuesta aceptar que está creciendo y madurando. Cuando el hijo es adolescente lo quieren seguir tratando como niño, y al ser adulto lo quieren seguir viendo como adolescente. Inconscientemente quieren que permanezcan pequeños para que nunca se vayan de casa (Barocio, 2012).

Este tipo de vínculo claramente también es patológico, ya que son padres que nunca dejan de sentirse responsables de la vida de sus hijos, tengan la edad que tengan. Si el temperamento de los hijos lo permite, dejarán que les resuelvan todo, les den de comer, les laven la ropa y les den casa para vivir sin costo alguno.

Estos hijos cumplen con las expectativas de los padres de quedarse a su lado, pero se vuelven inútiles, flojos, sin iniciativa y cobardes frente a la vida. Se les dificulta encontrar pareja y casarse, pues le resulta más atractivo quedarse resguardados para siempre en la comodidad del hogar de sus progenitores (Barocio, 2012).

Sin embargo, si el hijo no está de acuerdo con esta situación, peleará enérgicamente, se rebelará y se defenderá como mejor pueda de sus padres sobreprotectores y si no le queda de otra, se escapará o se casará para salir del hogar. Habrá mucha fricción, la relación con los padres se lastimará y los padres al no comprender la rebeldía, se sentirán muy heridos con el rechazo. Por otro lado, el hijo se colmará de enojo y de resentimiento al no sentirse respetado y tomado en cuenta. El peligro en estos casos es que, con tal de soltarse pueden caer en situaciones adversas que dañen de por vida la relación entre padres e hijo (Barocio, 2012)

Tanto el abandono como la sobreprotección son vínculos patológicos, que se caracterizan por la desatención de las necesidades emocionales básicas del niño, los padres se encuentran atendiendo sus propias angustias dejando a un lado como el bienestar y el afecto de su hijo. Por lo tanto, establecer relaciones sociales y vínculos estables se vuelve complicado, ya que existe una búsqueda desesperada de cariño o atención en otras personas (Canales, 2014).

1.3. Carencias emocionales

Partiendo de la premisa de que no todas las paternidades y maternidades se dan en un contexto ideal y que en la vida no es posible tener todo lo que deseamos, se puede entender que siempre existirá una falta, está claro que no se puede tener todo el conocimiento, no se puede tener todo el dinero del mundo. Por lo tanto, tampoco se puede tener todo el amor de los padres y eso no necesariamente tendría que ser algo trágico (Canales, 2014).

Todos tenemos emociones importantes con respecto a nuestros padres, algunos logran estar en contacto con lo que se siente, logran identificar lo que pudo hacer falta en la relación con los padres, tal vez más afecto, atención, comunicación o convivencia, pero otros se protegen de lo que sienten por medio de mecanismos de defensa y tienden a enterrar sus sentimientos en lo que Canales (2014) llama el “cementerio de las emociones olvidadas”: el dolor del abandono, los golpes, los gritos, las ofensas, la represión emocional, el mismo miedo hacia los padres, todo eso queda enterrado.

Si en la infancia se recibe el mensaje de que sentir es peligroso, es entendible que los sentimientos sean arrojados al cementerio y en la adolescencia se opta por enterrarlos y mandarlas al rincón más lejano del inconsciente.

Evadir los sentimientos no sana las heridas, se requiere contactar con ellos para entender el impacto que están representando en la vida cotidiana, y así poder hacer algo para modificar lo que está bloqueando el bienestar, es una elección, como por ejemplo mantenerse enganchados en una enfermedad familiar (Canales, 2014).

Como si el continuar con los patrones emocionales inestables fuera una manifestación de amor a su familia, De manera inconsciente se continúa respondiendo y manteniendo chantajes, mentiras, abusos, insultos, desprecios y expectativas que se han aprendido (Canales, 2014).

Elegir continuar con este tipo de tradiciones emocionales familiares es por ende relacionarse desde las carencias emocionales, es decir, esperar que otros reparen las heridas o poner los sentimientos, necesidades y opiniones de los demás antes que las propias para evitar disgustos y que exista más rechazo emocional o bien continuar con lo ya aprendido: tratar mal, gritar, chantajear, amenazar y culpar a los demás de las situaciones presentes. Por lo tanto no lograr mantener relaciones intra e interpersonales sanas y seguir creyendo que alguien más vendrá a reparar los daños que fueron provocados por las primeras figuras de apego (Canales, 2014).

Dozier (en Juffer, Bakermans-Kranenburg y IJzendoorn 2010) reflexiona en torno al estado mental parental como uno de los predictores más poderosos para el apego infantil. Es

necesario poseer cierta sensibilidad parental, tener la capacidad de percibir correctamente las señales de apego de los niños, y la capacidad de responder a estas señales de manera rápida y apropiada.

Cuando los padres no son coherentes al analizar sus propias experiencias de apego, se dice que tienen estados mentales no-autónomos, que los padres inseguros habitualmente tienen hijos con apego inseguro y los padres seguros tienden a tener hijos seguros. Mary Dozier comenta que algunas intervenciones basadas en el apego se orientan a los estados mentales parentales como medio para cambiar el apego infantil, aunque muchas otras intervenciones intentan cambiar la sensibilidad parental únicamente (Juffer et al, 2010).

Continuando con lo que se mencionó en el apartado de abandono y sobreprotección, si a los padres se les dificulta establecer vínculos afectivos, tiene que ver con la ansiedad, el cual es un estado recurrente en su estilo de vida, las constantes preocupaciones emocionales, financieras y laborales, así como el profundo miedo e inseguridad que provocan cierta desvalorización, con ideas como el no tener nada que ofrecer o no ser nadie interesante, genera en el progenitor molestia por la vida, insatisfacción y frustración que proyecta en la relación con sus hijos, siendo padres ausentes por las grandes cargas de trabajo o no logran acercarse a ellos porque se encuentran alterados y sus reacciones están vinculadas a sus estados emocionales y mentales, provocando una inminente separación entre ellos, por lo que es importante efectuar intervenciones dirigidas para alcanzar el objetivo de transformar esas relaciones de apego inseguras-evitativas e inseguras-resistentes en relaciones seguras entre padres e hijos (Juffer et al, 2010).

Dicho lo anterior es importante considerar lo que Sanz (1999) aporta respecto a la separación. Refiere que, al nacer, aunque se produce una separación física, no existe todavía una conciencia de mismidad. Por lo tanto, lo que se dice vivir es la separación (S), es un proceso psíquico de construcción de la propia identidad que se va adquiriendo posteriormente.

Imaginemos un abrazo muy íntimo, profundo, con una total entrega por ambas partes (F). Cuando ese deseo se satisface, la persona se siente nutrida y puede separarse, despedirse, conectar consigo misma para integrar la experiencia de bienestar que ha tenido y eso le permite sentir también el placer en su propio cuerpo, en soledad (S). Pero ¿qué ocurriría si la persona desea abrazar y nunca lo consigue?, o aunque abrace, la otra persona no está verdaderamente entregada. Al no satisfacer esa necesidad la persona queda permanentemente *carenciada*, sin poder establecer el contacto que necesita y por lo tanto sin poder estar tampoco bien consigo misma porque no logra cerrar esa necesidad (Sanz, 1999).

Ambas experiencias, “F” y “S”, son fundamentales en el equilibrio psicológico del ser humano, se complementan, interaccionan y equilibran, favoreciendo cada uno su opuesto. La “F” produce sensación de pertenencia, de formar parte de algo, produce una sensación de protección, de seguridad. La “S” produce sensación de autonomía y el placer de conocer los propios límites. Es por eso que un adolescente al percibir esta carencia, presenta cierta insatisfacción por la vida (Sanz, 1999).

Sanz destaca como conceptos fundamentales la fusión (F) y la separación (S) ya que permiten la comprensión de otros muchos aspectos diferenciadores.

Las mujeres aprenden a amar para (y desde) la fusión y los hombres para (y desde) la separación. Retomando lo que anteriormente se ha mencionado respecto al maternaje, aquí podríamos mencionar el paternaje, es decir, lo que la madre aprende y posteriormente le puede transmitir a su hija o hijo, es el sentimiento de pertenencia al núcleo familiar y que éste lo protege, Por su parte el padre imparte la ley, establece límites y promueve la autonomía. Si estos factores se encuentran comprometidos, es ahí, donde se llega a afectar la crianza (Sanz, 1999).

Así como lo indica Sanz (1999) muchos de nuestros comportamientos a lo largo de nuestro proceso evolutivo parecen buscar, entre otras cosas, ese deseo de fusionalidad que seguramente se remonta a la experiencia intrauterina de unión con la madre. Un beso, un abrazo, una caricia, una mirada de aceptación, pueden responder también al deseo de fusionalidad. La vivencia de separación (S) se experimenta como lo opuesto: es la sensación de individualidad, de contacto con el yo; se marca el límite, la diferencia con lo otro.

1.4 Vínculos afectivos y desvinculación

Para colocarlo en el contexto de los adolescentes, se puede considerar que quienes crecieron fuera de condiciones de seguridad presentan un gran deseo de fusionalidad, esto corresponde a que sus padres presentan un estado mental distorsionado en el que consideran que el amor y cuidado hacia sus hijos es una carga. Es posible que esta creencia esté originada desde su propia niñez, es decir, eso fue lo que también les demostraron a ellos: a que lo correcto es responder con irritabilidad, devaluar e ignorar las necesidades emocionales, regañar por desear un abrazo y sermonear por demostrar debilidad (Sanz, 1999).

Además estos jóvenes presentan experiencias perturbadoras adicionales, por ejemplo, haber recibido cuidados diarios de diferentes personas, quedarse al cuidado de los abuelos, de familiares, vecinos o amigos, asistir a una guardería en las que no recibieron el maternaje

sustituto o muy poco de él debido a que la cantidad de niños tiende a rebasar al personal y sus capacidades, padres solteros, separados o divorciados o la pérdida de algún ser querido en la niñez (Bowlby, 1993b).

Las experiencias que haya vivido el adolescente respecto a las discontinuidades de maternaje y paternaje (Sanz, 1999) son determinantes para la forma en la que puede establecer vínculos afectivos, ya que al ser rechazado por sus padres, es previsible que mantenga aún la esperanza de ser amado y cuidado por ellos.

También es muy probable que el rechazo lo haya recibido de manera intermitente y parcial antes que completo, es decir, los padres aprovecharon las circunstancias para rechazar cada vez más a su hijo, por ejemplo, en lugar de atender un mal comportamiento de su hijo con acciones correctivas, les resultaba mejor decirle que por portarse mal ya no lo iban a querer, por lo tanto el cariño de sus padres estaba regido a las condiciones que ellos establecían y éstas serían confusas e inalcanzables y como resultado de ello, el niño no logra una óptima separación ya que se mantiene en una profunda ansiedad por temor a perder el cariño, a ser desatendido y abandonado, provocando que aumente sus demandas de atención y afecto, en ocasiones con conductas disruptivas, antisociales, chantajes, mentiras, situaciones de riesgo, o con terrores, manipulaciones, resistiéndose a que lo dejen solo, ya que la angustia de separación lo sobrepasa llevándolo a protestar con más ira (Sanz, 1999).

El legado familiar también incluye los vínculos patológicos, hay familias que poseen pocos lazos afectivos, ya que la conducta de apego se considera infantil y propia de seres débiles, por lo que se le desacredita y se desapueba cualquier tipo de expresión de sentimientos.

Se manifiesta desprecio por el que llora, se queja, abraza o muestra ternura, por lo que el individuo termina por contener su conducta de apego y reprimir sus sentimientos porque se le condenan y desprecia. Además, llega a considerar lo mismo que sus padres, es decir, que los anhelos de amor son una debilidad, entonces introyecta el mensaje y lo reproduce con la siguiente generación (Bowlby, 1993b).

En consecuencia al no lograr separarse de esta lealtad vincular, los adolescentes tienen vínculos complejos, son inflexibles, testarudos, poco tolerantes y comprensivos, pueden llegar a ser competentes en sus actividades, pero por tiempos breves, debido a que requieren reconocimiento constantemente.

Según las apariencias confían plenamente en sí mismos y van por la vida sin dar señal de quebrantamiento, sin embargo, puede resultar difícil trabajar con ellos, pues tienen poca empatía con los demás y consigo mismos, surgen con facilidad en ellos sentimientos de envidia y enojo, su sensación de estar aislados y no ser amados los lleva a presentar

somatizaciones frecuentes para llamar la atención y corren el peligro de caer en estados de depresión, en alcoholismo y el suicidio (Bowlby, 1993b).

Desvinculación

“Nunca sabrá el sentimiento de orgullo que siento, desde el fondo de mi cubo de basura,
por no tener padre ni madre”
(Cyrulnik , 2008)

La angustia y tristeza que provoca la deficiencia de vínculos afectivos, promueve la idea de la necesidad de lograr una separación para lograr la sensación de individualidad (Sanz, 1999) a esta acción en este apartado se abordará desde el término desvincularse.

Las bellas novelas familiares fueron escritas por niños sin familia: Oliver Twist, David Copperfield de Charles Dickens, esas novelas podrían ser el reflejo de lo que ellos serían capaces de lograr construir, ya que no tuvieron el lujo de decir “Familia: los odio”, ya que sólo los niños que han crecido en una familia pueden decir una frase tan ostentosa, porque para odiar a una familia, ¡hay que tenerla! (Cyrulnik, 2008).

Los niños privados de una familia, expresan sus fantasías sobre ella, comprender la manera en que esa privación organiza la representación de sí y rige una parte importante de las reacciones, las decisiones y las historias de vida. El simple hecho de haber tenido un comienzo de vida sin estructura creó situaciones, acontecimientos, que parecen inverosímiles e insoportables para el individuo (Cyrulnik, 2008).

Las historias de vida tienden a repetirse, como si existiera un destino propio en estos niños, los cuales no manifiestan más trastornos psicóticos o neuróticos que la población común. En cambio, casi siempre presentan trastornos del desarrollo narcisístico, se manifiesta de maneras diferentes, se comprende mejor cómo (Cyrulnik, 2008).

Esa estructura se expresará en la adolescencia de los niños abandonados, a través de frases como: “Yo tendré una familia y haré felices a mis hijos” ya que la indiferencia genera que se elija congelar las emociones pues eso pareciera que controla el malestar, a esta reacción se le llama “neutralidad benevolente”. No es maliciosa, pero no permite establecer una relación (Cyrulnik, 2008).

Desde esa perspectiva, los acontecimientos de vida de los niños abandonados evocan la metáfora de la partida de ajedrez de Anna Freud. Cuando se le hablaba del determinismo alienante del psicoanálisis, respondía: “Los primeros años de la vida son como las primeras

jugadas de un partido de ajedrez, dan la orientación y el estilo de todo el partido, pero hasta que no se llegue al jaque mate, quedan muchas jugadas por hacer” (Cyrulnik B. , 2008)

El primer estudio sistemático sobre niños abandonados fue hecho durante La Segunda Guerra Mundial de 1940 por Anna Freud (Burlingham & Freud, 1948).

Cuando se trabaja con adolescentes es común escuchar frases como: "no soporto a mis padres", "no aguanto más", "es imposible", "no me comprenden", "no les importa mi vida", "me siento solo cuando estamos juntos", "no le interesan mis cosas", "todo el tiempo critica a mis amigos", "nunca me da lo que quiero", "prefiere estar trabajando", "quiere más a su nuevo novio", "nunca me escucha", "siempre se comporta de la misma manera". Y cada una de estas frases, al denunciar alguna cualidad atribuible al malestar vincular sostiene o encubre una idea que hay algo que no está pasando a nivel vincular, a nivel vital y estimulante (Puget, 2006).

Es posible que la familia sea pensada como una suma, primero papá + mamá, después se suma el hijo o la hija o primero uno y después el otro para tener la parejita, entonces ilusoriamente se podría constituir una familia. Esto no implica que se haya constituido un vínculo en el cual padres e hijos estén relacionados y por ese motivo se mantengan separados en un estado de tensión correspondiente al espacio entre ambos que tiene por condición necesaria ser irreducible (Puget, 2006).

¿Cuál sería el objetivo de "desvincular" a un adolescente del vínculo de sus padres? significaría recuperar o construir o separarse interrumpiendo el "ir siendo" cuando éste solo ha producido malestar más allá de lo tolerable. Ello encierra de alguna manera el doloroso reconocimiento consciente o inconsciente de una pobreza de recursos y es una evidencia de la trampa del narcisismo común en la adolescencia (Puget, 2006).

Si en la niñez no se lograron construir buenos cimientos vinculares, el desarrollo brinda una segunda oportunidad para reelaborar, resignificar y reestructurar los vínculos y la personalidad, por lo que en el siguiente capítulo será dedicado a esta fructífera etapa de la adolescencia.

CAPÍTULO II. Adolescencia

La adolescencia es un período de transición gradual de la niñez a la edad adulta, es una etapa vital caracterizada por tensiones particulares. Para comenzar están los tan sonados cambios puberales, que van de la mano con el ingreso al nivel secundaria, el cual implica diversos ajustes y decisiones tanto para el adolescente como para su entorno, empieza desde la elección o designación de la escuela, elegir si desea estudiar en la escuela en donde encontrará a sus compañeros de primaria o vivir la frustración de no ser aceptado ahí y aceptar la escuela a la que fue asignado o la que sus padres eligieron.

También se padece el cambio de horario, algunos se tendrán que levantar más temprano y otros se tendrán que adaptar al turno vespertino, el cual implica un fuerte movimiento en la dinámica familiar, porque cuando estaban en la primaria, papá o mamá los llevaba a la escuela antes de irse al trabajo y por las tardes tenían la oportunidad de realizar alguna actividad o simplemente pasar momentos juntos.

Pero ahora los jóvenes se tendrán que quedar solos en casa por las mañanas, responsabilizándose de alimentarse, de hacer sus deberes y de irse a buena hora para la escuela, recorrer caminos diferentes, conocer nuevos compañeros y profesores.

Esta dinámica puede llegar a impactar en el estado de ánimo y por consiguiente en la conducta de los jóvenes. Los cambios en esta etapa son difíciles de comprender, los jóvenes sufren y no reciben la contención que requieren para superar los diversos duelos que atraviesan en esta pérdida de la niñez.

En la niñez existen algunos aspectos que resurgirán en la adolescencia, con algunos cambios, por ejemplo, la curiosidad es un aspecto evidente en los niños, por eso preguntan el porqué de todo, miran y quieren saber lo que hacen los adultos y en la adolescencia se transmuta hacia las vidas y actividades de amigos (Bolaños, 2016).

Las redes sociales permiten saciar la necesidad de saber todo acerca de los otros. El uso de Internet también da acceso a mucha información que se utiliza para sentir que los padres ya no se necesitan tanto como en la infancia y mucho menos para obtener explicaciones acerca de distintos cuestionamientos (Bolaños, 2016).

Otro aspecto que se observa con gran claridad en la infancia, es la necesidad de ser mirado, de llamar la atención de quienes lo rodean. Son exhibicionistas y en la adolescencia sucede algo similar ya que el adolescente buscará satisfacer ese exhibicionismo a través de una estética particular, la forma de vestir o de hablar. Desde esta perspectiva se explican los atuendos estrafalarios característicos de esta etapa. Cuando los jóvenes suben fotos a sus redes sociales, cumplen la fantasía de que serán vistos por muchas personas. Es por esto

que los adolescentes se toman selfies e invierten gran tiempo retocándolas y están tan pendientes de cuántos likes o comentarios obtienen (Bolaños, 2016).

Por ello la adolescencia ha sido llamada la segunda edición de la infancia; ambos periodos tienen en común el hecho de que “un ello relativamente fuerte confronta a un yo relativamente débil” (Freud, A. , 1985). Según Erikson (1971) el rápido crecimiento físico y la nueva madurez genital alertan a los jóvenes sobre su inminente llegada a la edad adulta y comienzan a sorprenderse con los roles que ellos mismos tienen en la sociedad adulta. Sin embargo, es normal que se presente algo de confusión en la identidad que responde tanto a la naturaleza caótica de buena parte del comportamiento adolescente como la dolorosa conciencia de los jóvenes acerca de su apariencia.

Resulta propio de este período vital la búsqueda de sí mismo y de la identidad: las tendencias grupales, la necesidad de intelectualizar y fantasear, las crisis religiosas, la desubicación temporal, la evolución sexual (desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad), la separación progresiva de los padres y constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo (Aberastury & Knobel, 1971).

Aberastury y Knobel (1971) señalan que una de las manifestaciones observables en la conducta habitual de los adolescentes y del proceso psicológico, es la estabilización de la personalidad, esto no se logra sin pasar por un cierto grado de conductas “patológicas” que deben considerarse inherentes a la evolución normal de esta etapa de vida.

Otras conductas en la adolescencia como, el uso de un lenguaje soez, el empleo de apodos, la relación que establecen con maestros, el cambio en la percepción de su entorno, entre otras, se entienden como resultado del resurgimiento de aspectos infantiles (Bolaños, 2016).

El adolescente involucrado en hechos antisociales presenta un tipo de desorganización de la personalidad de un carácter especial que lo hace inubicable dentro de los cuadros de nosología clásica. Difiere de lo normal en un tipo de perturbación surgida de una distinta entidad nosológica debido a la circunstancia, recurrencia y originalidad de sus características específicas (Varela, Alvarez, & Sarmiento, 1992).

Entre ellas están: la compulsividad a la acción (siendo esta la característica predominante), la intolerancia a la tensión y frustración, una visión deformada de la realidad, la noción del tiempo como presente absoluto, inmadurez cognitiva, perturbación en los vínculos interpersonales, entre las características más relevantes (Varela, Alvarez, & Sarmiento, 1992).

Existen muchas diferencias entre la adolescencia actual y la de hace 50 años. En primer lugar, los adolescentes de hoy en día viven en el mundo de la inmediatez. Se les llama la “generación @” y “nativos digitales”. Envían y reciben mensajes inmediatos.

Las repercusiones de las nuevas tecnologías en la adolescencia actual pueden permitir a los adolescentes solitarios salir de su aislamiento: es una ventanita al exterior. Al menos tienen un colectivo de amigos virtuales. Cinco décadas después del libro “La Adolescencia Normal” de Aberastury y Knobel (1971) se puede decir que la adolescencia “normal” no existe (Knobel, 2016).

Anna Freud (1979) al respecto de la adolescencia “normal” explica que es muy difícil señalar el límite entre lo normal y lo patológico. En realidad, toda la conmoción de este período de la vida debe ser estimada como “normal”, señalando además que sería anormal la presencia de un equilibrio estable durante el proceso adolescente.

Algo anormal en la adolescencia sería, por ejemplo, una habitación impecable e inmaculada, esto sería una gran satisfacción para cualquier padre, sin embargo, no podría ser un buen indicador, los jóvenes proyectan en sus habitaciones, su mundo interior y sí, está bastante desorganizado: por un lado, está el osito de peluche y por el otro el poster de la banda de rock, del ídolo del momento o algunos cosméticos, ya que este desorden no discrimina sexo (Knobel, 2016).

Los jóvenes necesitan un espacio “desordenado” en el cual puedan colocar sus deseos y fantasías latentes, es decir, eso que se mantiene en espera para entrar en funcionamiento, esa ilusión de ser rock star, modelo o bien, con los mensajes confusos de la sociedad, idolatrar a un “Señor de los Cielos”, a “La Reina del Sur” o al protagonista de “Breaking Bad”. Ser narcotraficante se vuelve una idea latente.

Retomando lo que Freud (1936) refiere, respecto a la latencia y considerando que es la etapa en donde se adquiere la fuerza y competencia para manejar la realidad y los instintos (sublimación) con el apoyo de las influencias educativas, el adolescente puede sublimar su deseo de ser un químico fabricante de metanfetaminas a ser un químico que pueda desarrollar algún avance médico a favor de la salud.

Estos logros son el fruto del periodo de latencia. Sin ellos o, sin haber pasado por el periodo de latencia, el niño sería derrotado por la pubertad. El requisito para que surja el proceso adolescente es el paso con éxito a través del periodo de latencia (Blos, 1975).

En la infancia hay muchos casos donde hay una imposibilidad de que se instale la latencia, debido a una hiperestimulación sexual de los padres. Existe una denegación de la diferencia generacional (Knobel, 2016).

Es necesario que el niño se logre dar cuenta de la diferencia tanto sexual como generacional, ya que actualmente hay niños intentando ser padres y entonces el niño dice: “¿Y a mí quien me cuida?”, “¿quién me contiene?” (Knobel, 2016).

Si estos jóvenes no pueden autorregularse, mucho menos pueden ser correguladores emocionales de sus hijos o hermanos, ya que también en muchos hogares los jóvenes están obligados a cumplir con labores a las que no están preparados, tienen que cuidar a sus hermanos menores o algún otro miembro de la familia que pueda estar incapacitado o de avanzada edad (Knobel, 2016).

Esta denegación de la diferencia generacional, principalmente es por parte de los padres, por ejemplo, cuando una madre dice: “mi hija y yo somos amigas”. Knobel (2016) refiere que eso es nefasto para la hija.

Es importante comprender que la hija va a tener muchas amigas, pero sólo tiene una madre, la cual debe hacer su función y lograr construir una relación cercana, con confianza, límites y armonía. Sin embargo, si se enfoca en ser su amiga, la relación se puede llegar a comprometer, ya que se puede actuar con conveniencia, quedando totalmente desvanecida la figura materna, no hay límites establecidos ni jerarquías, pues se vive y convive en una situación de igualdad.

Hoy la mayoría de los padres, ponen como condición ser amigos de sus hijos por Facebook para estar al tanto de lo que publican y eso suena a lo que hace algunos años hacían con el “chismógrafo”, enterarse de lo que sus hijos pensaban, quien era el niño o la niña que les gustaba, pero sólo se quedaba en eso, en un vistazo a la privacidad.

Ahora hacen publicaciones o comentarios en los muros de sus hijos, comparten fotos de sus reuniones o alguna foto incómoda para sus hijos, envían solicitudes a los amigos de sus hijos y se inmiscuyen tanto en el rol y vida de sus hijos que terminan por eliminarlos al sentirse tan avergonzados o prefieren crear un nuevo perfil a escondidas.

Para los padres es muy difícil aceptar que su hijo tiene derecho a la intimidad y respeto a su espacio. Antes los padres confesaban sentirse avergonzados porque habían leído el diario o abierto algún cajón secreto.

Ahora no sienten ni el más mínimo remordimiento porque “¡es su padre!” o “¡es su madre!” y porque así lo creen, sin entender que su función no es ser amigo, ni darle “likes”; es contenerlo, guiarlo, enseñarle a tomar decisiones, a ser responsable y asumir las consecuencias positivas o negativas que generen sus actos. (Knobel, 2016).

Joseph Knobel Freud, añade dos características más al síndrome de la adolescencia que en 1971 su padre y Arminda Aberastury llamaron adolescencia normal:

- Actitud social reivindicatoria con tendencias antisociales
- Contradicciones en la conducta y “acting”

Pareciera que la adolescencia es similar a vivir en la dimensión desconocida, con música de terror, gritos y alaridos. Es real que es una etapa complicada, pero la ventaja es que sólo dura unos cuantos años, ¿qué pasaría si en lugar de etiquetar a los “aborrecientes”, se le acompañara en esta etapa?, por ejemplo, en la tendencia grupal: ya sabemos que los jóvenes tendrán “malas amistades”, sin embargo, es parte de la búsqueda de pertenencia a un grupo, buscar a los populares, a los rudos, a los de moda e involucrarse con el grupo con el que tenga mayor afinidad (Knobel, 2016).

Entendiendo la naturaleza inconsciente de las contradicciones de la conducta y del “acting”, se podría comprender las cosas que hacen y que van afectando sus relaciones, por ejemplo, no cumplir con acuerdos, olvidar cosas importantes, llegar tarde o no llegar a dónde ya se había acordado, son cosas típicas de los adolescentes que enloquecen a los adultos, ya que se lo toman a título personal sin ubicar que es una situación del adolescente que él mismo no logra entender.

Con respecto a la búsqueda de sí mismo y su identidad, vale la pena utilizar el término *identidades*, puesto que en el comienzo de la adolescencia se está lejos de la creación del sentimiento interno de mismidad y de continuidad, de la unidad del individuo sentida por el individuo y avalada por los demás, que constituye la identidad lograda. Se habla de identidades ocasionales o circunstanciales (Knobel, 2016).

Se sale de la adolescencia cuando la angustia de sus padres no les provoca a los jóvenes ningún efecto inhibitorio. Cuando son capaces de librarse de la influencia paterna y no tienen sentido de culpa al abandonarlos. Esto no puede ser vivido antes de los 16 años porque la sociedad no se los permite. Los jóvenes no encuentran soluciones legales para abandonar a sus padres, las leyes no le permiten a un joven ganarse la vida. El paso a la edad adulta es casi sinónimo de independencia económica (Dolto, 2004).

2.1 Duelos en la adolescencia

Así como se mencionó en el apartado anterior, Aberastury y Knobel (1971) refieren que *la separación progresiva de los padres* es una de las características de la adolescencia normal, la primera referencia a la relación entre el papel que la aflicción cumple en la adolescencia que está ligada al desprendimiento afectivo de sus padres y a la orientación hacia nuevos objetos la realizó Root, en 1957.

En 1958, Anna Freud en su trabajo sobre adolescencia relaciona las dificultades del trabajo terapéutico con adolescentes que están en duelo o han sufrido una pérdida amorosa reciente, resaltando lo que tienen en común estos estados tanto emocional como comportamentalmente.

Indica lo siguiente: “El adolescente está empeñado en una lucha emocional de extremada urgencia e inmediatez. Su libido está a punto de desligarse de los padres para catectizar (es el proceso por el cual un objeto llega a ser importante para un individuo nuevos objetos). El duelo por los objetos del pasado y los amoríos afortunados o desafortunados, son inevitables” (Gutiérrez, 2002) (pag.3).

Jacobson (citado en Gutiérrez, 2002) se preguntó por qué razón tantos adolescentes padecen recurrentes estados dolorosos de depresión y desesperanza, que implican no solo serios conflictos de culpa sino también enojos, sentimientos de vergüenza y de propia desconfianza hasta el punto de convertirse en preocupaciones hipocondríacas y miedos paranoides.

La adolescencia es el periodo entre “la triste despedida de la infancia y un gradual, ansioso y esperanzado pasaje de barreras a través del camino que permite la entrada al todavía desconocido país de la adultez” (pag. 4). El adolescente, no sólo debe liberarse de las ataduras que fueron tan importantes durante la infancia, debe también renunciar a sus anteriores metas y placeres más rápidamente que en cualquier otro periodo del desarrollo.

Según Mannoni (1984) la oscuridad de los fenómenos de identificación es lo que hace difícil una teoría psicoanalítica de la adolescencia. El adolescente está obligado ¿cómo? ¿Por qué? a condenar las identificaciones pasadas. Sabe que ya no es un niño, pero sabe también que no es un adulto y que quedaría en ridículo si se comporta como tal, es entonces que se libera o comienza a perder sus antiguas identificaciones y comienzan a tomar prestado, es decir, es como si llevara ropa de otro, hiciera gestos de otro, usara expresiones de otro, entonces se encuentra con las dificultades de identificarse consigo mismo a través de las identificaciones de los demás.

Es por eso que en este periodo necesitan el cuidado de sus padres y madres tanto como en los primeros seis años de vida. Además, en este momento de su desarrollo, viven una serie de experiencias que resultarán determinantes para su vida adulta. Es un proceso marcado por la incertidumbre ante la pregunta “¿Quién soy?” y con una serie de vivencias, como el divorcio de los progenitores, la competitividad y las pérdidas, que pueden desencadenar conflictos insuperables que llevan incluso a pensar en la muerte. Así lo ha señalado la American Academy Child & Adolescent Psychiatry en un artículo del 2004 (Méndez-Anchía, 2008).

Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas de sí mismos, presión para lograr éxito, incertidumbre financiera y otros miedos mientras van creciendo.

Para algunos adolescentes el divorcio, la formación de una nueva familia que ahora puede incluir padrastros y hermanastros, la mudanza a una nueva colonia o ciudad pueden perturbarlos e intensificarles las dudas acerca de sí mismos. Para otros, el suicidio aparenta ser la solución a sus problemas y al estrés (Méndez-Anchía, 2008).

Cada vez es más común que el cambio de residencia, sea por falta de oportunidades para los padres de conseguir empleo o por cuestiones de inseguridad, estas vivencias pueden ser traumáticas para el adolescente. Sin embargo, suelen pasarse por alto por lo que en el joven se despierta una gran necesidad de reconocimiento por los demás, pero la necesidad de distanciamiento con respecto a su madre y padre, hace de la adolescencia un momento de intensa fragilidad, en el cual él adolescente requiere que se le atienda y fortalezca para salir bien librado de esta etapa (Cyrulnik, 2003).

Según Dolto (2004), la mutación característica de este proceso vital deja al adolescente tan frágil como un recién nacido y, por lo tanto, con una exagerada sensibilidad a la mirada y las palabras de los otros, pero también con una gran posibilidad de mejora, pues es susceptible a aquellas intervenciones de personas que buscan su bienestar (Méndez-Anchía, 2008).

Françoise Dolto (2004) se refiere a la adolescencia con el simbólico nombre de “complejo de la langosta”: del mismo modo que ésta pierde su concha y se esconde debajo de las piedras hasta producir una concha nueva con que defenderse, los cambios que sufren las personas adolescentes implican una serie de pérdidas y, con ello, una vulnerabilidad pasajera. Es un estadio del cual el sujeto saldrá redefinido, con una fortaleza mayor, pero también con heridas permanentes (Méndez-Anchía, 2008).

En efecto, los sujetos experimentan un “duelo adolescente normal”, que se deriva del proceso de mutación por el que atraviesan. Este período, que es como un “segundo

nacimiento” (Dolto, 2004), implica la muerte del niño o niña que se está yendo paulatinamente, para dar paso a la adultez (Méndez-Anchía, 2008).

En ese duelo, los sujetos adolescentes se descubren imperfectos y poco a poco se van desligando del medio familiar: pasan así de un ámbito de supuesta protección y seguridad a un mundo exterior que representa oportunidades, pero que también podría resultarles peligroso.

Por tal razón, las ideas de muerte se hacen presentes en esta etapa de la vida, pues efectivamente supone el morir a un modo de relaciones infantiles (Méndez-Anchía, 2008).

Cordié (2003), menciona que en la adolescencia predomina un clima emocional depresivo, ya que se trata de un duelo. En palabras del adolescente citado: “hay algo como una tristeza muy grande que ya no se aguanta”, ese sentimiento de pérdida, tanto de una imagen física como de una manera de percibirse frente al mundo, hace que emerjan procesos depresivos, los cuales resultan bastante frecuentes en este momento de la vida (Méndez-Anchía, 2008).

La crisis de la adolescencia es correlativa a una crisis parental, ambas conllevan un trabajo muy importante de duelo, la correlatividad radica en que el adolescente no puede salir de su crisis sino a costa del difícil camino que deben recorrer los padres, pero este recorrido sin duda es sinuoso especialmente en el plano narcisista (Mannoni, Deluz, Gibello, & Hébrard, 1984).

Una gran cantidad de adolescentes presenta problemas depresivos, con síntomas tales como poco interés o placer por hacer las cosas, desesperanza, dolor de cabeza, cansancio, dolor de brazos y articulaciones, preocupación constante y trastornos alimentarios (Méndez-Anchía, 2008).

Ahora bien, Aberastury (en Gutiérrez, 2002) numera tres duelos fundamentales de la adolescencia: por el cuerpo de niño o niña, por el rol y la identidad infantil y por los padres de la infancia.

Aberastury y Knobel (1971) se han detenido ampliamente en describir el proceso de duelo durante la adolescencia. En el capítulo anterior se revisó lo que ellos llaman “síndrome normal de la adolescencia”, infiriendo que es posible encontrar aún dentro de las características de lo patológico, rasgos que, por lo frecuentes pueden y deben, son normales. Siguiendo las ideas de Aberastury podemos decir que el adolescente realiza tres duelos fundamentales:

- a) El duelo por el cuerpo infantil: se relaciona con la base biológica de la adolescencia, que impone al individuo a vivir cambios como algo externo frente a lo que se encuentra como espectador impotente de lo que ocurre en su propio organismo.

Hasta antes de la adolescencia, el niño se había formado una imagen corporal, que lo coloca en cierto lugar respecto a los otros que le rodean. Durante la adolescencia esa imagen se modificará en función de los cambios biológicos que emergen ante la aparición de la pubertad y de la adolescencia. Los adolescentes se encuentran, sin elegirlo, con el desarrollo sexual hormonal, con cambios en los caracteres sexuales genitales y corporales, con diferentes deseos y conductas sexuales. Se percata de que ya no es un niño y que ese cuerpo desaparecerá.

La pérdida del cuerpo infantil produce incertidumbre y un tipo de despersonalización (Aberastury & Knobel, 1971). Esto conlleva a vivir un proceso de duelo ante la pérdida de un cuerpo que ya no será más el de un niño con una sexualidad en la que se permite la fantasía de la bisexualidad, lo cual ahora tiene que dar paso a una elección objetal. Esto implica una vivencia depresiva ya que el menor deberá renunciar a una relación objetal de tipo narcisista y dar paso a otra forma de relación.

- b) El duelo por el rol y la identidad infantil

Dentro del grupo familiar cada miembro desempeña un rol, se establecen cierto tipo de vínculos y funciones, lo que le da a cada uno una identidad dentro de la familia. Como niño se tiene un lugar dentro de la familia específicamente con los padres y desde ese lugar miran al hijo y lo tratan de cierta manera.

Dejar de ser niño implica la posibilidad de establecer una relación con los padres de forma distinta, lo obliga a una renuncia de la dependencia que en algunos momentos le trae beneficios y ahora deberá asumir una serie de responsabilidades que antes le eran ajenas. Poco a poco se va declinando la dependencia y necesidad que el menor tenía con sus padres lo cual permitirá dar paso a la independencia.

El adolescente deberá tener la capacidad de aceptar los cambios que se van presentando y que van dejando de lado su condición de ser niño para dar paso a la “búsqueda de identidad” lo que ocupará gran parte de su energía y es la consecuencia de la pérdida de la identidad infantil que se produce cuando comienzan los cambios corporales.

- c) El duelo por los padres de la infancia

Los adolescentes van perdiendo progresivamente esa dependencia, pero la realidad es que aún no saben qué hacer con la libertad ya que por un lado la desean pero por el otro no están dispuestos a dejar los privilegios.

Durante la niñez los padres ocupan un lugar privilegiado y necesario para que el niño pueda ir estructurándose, es decir están idealizados. Sin embargo, durante la adolescencia caen del pedestal lo que produce un vacío en el adolescente. Esto conlleva a la separación con los padres lo que implica de cierta manera perderlos. Sin embargo, es un aspecto necesario de llevarse a cabo con la finalidad de dar paso al proceso de individuación (Aberastury & Knobel, 1971).

Para que se pueda dar este proceso es necesario el apoyo de los padres, aunque ellos también viven la pérdida del hijo pequeño, de su “bebé” o su “princesita”. Pierden la influencia que ejercían en ellos: “Ya no son tan maravillosos”, por lo tanto la relación cambia, lo que complica el proceso de desprendimiento. Esta ambivalencia de los padres se genera de los propios conflictos que no han resuelto de su propia adolescencia y que los confrontan con su rol parental. El proceso de desidealización es difícil no sólo para el adolescente, sino también para los padres (Valderrama, 2016).

Los padres deben asimilar la inevitable llegada de la vejez o por lo menos aceptar cierta madurez y tratar de no sucumbir en una “crisis de edad” que posiblemente se venía fraguando al querer ser “el amigo” o “el buena onda” con sus hijos.

Es necesario que confronten el paso del tiempo en su propio cuerpo que ahora se hará más evidente con el hijo o hija que se encuentra en uno de los mejores momentos de su vida. Como señala Aberastury (1971) todo proceso de duelo lleva un tiempo para que sea elaborado y no es la excepción con los duelos que se presentan durante la adolescencia.

Si no se elabora realmente, entonces esto dará paso a la actuación de tipo maniaco o psicopático y “cuando los procesos de duelo por los aspectos infantiles perdidos se realizan en forma patológica, la necesidad del logro de una identidad suele hacerse sumamente imperiosa para poder abandonar la del niño, que se mantiene. Esto no permitiría la tarea esencial de la adolescencia: lograr la propia identidad” (pág. 109).

Respecto a las fluctuaciones entre la posición depresiva y la maníaca Klein (1940) menciona que son parte esencial del desarrollo normal. El yo está conducido por ansiedades depresivas, El adolescente vive la ansiedad por miedo a que él o sus objetos amados puedan ser destruidos por lo que fabrica fantasías poderosas y violentas con el propósito de proteger de algún peligro lo que ama.

Sin duda, el proceso adolescente es un periodo crucial en la vida del individuo y dentro de este se viven angustias de separación, abandono y pérdidas que son experiencias dolorosas, pero que también promueven un aprendizaje.

El adolescente usará todos sus recursos para superar la adolescencia, pero es un período difícil que lo confunde y conflictúa. Se le exige lograr su propia transformación teniendo que hacer a un lado el narcisismo, para que logre reconocer su identidad como un sujeto confrontado y estructurado (Iglesias, Rosas, & Pimentel, 2012).

Para que un adolescente logre superar las pérdidas y reestructurar su personalidad requiere del apoyo de sus padres. Retomando lo que se desarrolló en el primer capítulo, respecto a las relaciones objetales y el apego, se podría considerar que un adolescente con vínculos y relaciones parentales complicados, difícilmente contará con los suficientes recursos para superar el proceso, por lo tanto sus conductas antisociales y narcisistas, seguirán afectando sus relaciones de amistad, de juego.

La angustia de separación lo meterá en problemas, conseguirá poco éxito académico y continuará con problemas de integración, pero hay que entender que todas estas conductas antisociales son maneras de defensas que utilizan.

2.2 Conductas antisociales

Si las relaciones objetales tempranas de un adolescente no le brindaron los recursos necesarios para afrontar las adversidades de la vida y su comportamiento se encuentra condicionado por las experiencias dolorosas, esto es, los sentimientos y miedos que no controla, se vuelve un peligro constante, ya que en ese sentido el inconsciente no funciona como un baúl de los recuerdos, sino como una caja con dinamita lista para explotar en el momento que se requiera.

Kaës (1991) señaló que los adolescentes evidencian déficit en el establecimiento de los vínculos, cuando se muestran síntomas como la abulia, apatía y desinterés por el otro y cómo no hacerlo si los desengaños, desilusiones, abandono y maltratos son cosas de todos los días.

Quiroga y Cryan (en Sarmiento, Puhl, Izcurdia, Siderakis, & Otayza, 2010) mencionan que, ante diversas situaciones traumáticas acaecidas en la infancia, los adolescentes tienen a responder con defensas primarias tales como la disociación, proyección y negación. Se observan diferentes maneras de exteriorizar el conflicto con una dirección hacia el medio social en forma de impulsividad, hiperactividad y baja tolerancia a la frustración; y hacia sí mismos como sumisión, introversión, apatía, desgano, consumo de sustancias y otras conductas autodestructivas como el “cutting”. (Sarmiento et al., 2010)

El Programa de Psicología Clínica para Adolescentes (Directora: Prof. Dra. Susana Quiroga¹), funciona en la Sede Regional Sur- Avellaneda de la Universidad de Buenos Aires. Los pacientes atendidos en dicho programa transcurren su desarrollo envueltos en reiterados traumas infantiles, desamparo psíquico y físico, migraciones, cambios de estructura familiar, desaparición o muerte dudosa de los progenitores y conviven en un contexto de delincuencia, consumo y tráfico de drogas, pudiendo ser víctimas de abuso físico y sexual.

Los estudios epidemiológicos realizados en el Proyecto UBACYT (P056) 2001-2003: “*Detección del Patrón de Interacción Familiar-Grupal y Prevención de Conducta Antisocial y Autodestructiva en Adolescentes*” pusieron en evidencia que la noción de “apuntalamiento” (Kaes, citado en Quiroga & Cryan, 2009) en esta población adolescente se ha desestructurado. El concepto de “apuntalamiento”, dice el autor, es múltiple ya que proviene de las funciones paterna y materna así como también del grupo y de la cultura.

Freud (1905) definió la función de apuntalamiento literalmente como "apoyarse sobre", por lo tanto la prevención de la conducta antisocial requiere apoyarse sobre la función que los padres realicen y los mensajes que la sociedad envía.

A partir de los resultados obtenidos en los sucesivos estudios epidemiológicos, se realizó un replanteo del abordaje de esta población, tanto en el ámbito de la evaluación como en el del tratamiento, lo cual implicó la incorporación de nuevas técnicas, como el dispositivo *Grupos de Terapia Focalizada-GTF*. El dispositivo diagnóstico-terapéutico Grupos de Terapia Focalizada.

GTF es previo al inicio de un Grupo de Terapia de Largo Plazo- *GTLP*. Su creación en el año 1998 surgió a partir de la detección de uno de los momentos de alto riesgo de deserción: el inicio del tratamiento. Esto se debe fundamentalmente a las dificultades de estos pacientes y sus familias para establecer vínculos estables, asumir las funciones parentales y desconocer las consecuencias futuras de sus patología (Quiroga & Cryan, 2009).

Los estudios epidemiológicos realizados en la población consultante señalaron una alta *prevalencia de ideaciones e intentos suicidas, Alexitimia y Sucesos de Vida Traumáticos* así como una desestimación del riesgo que conduce a conductas de pasaje al acto. Por otra parte, se identificaron tres momentos de *Deserción*, para lo cual se desarrollaron nuevas

¹ Quiroga, Susana; Dra. en Filosofía y Letras con Orientación en Psicología, UBA. Lic. en Psicología, Facultad de Filosofía y Letras, UBA. Directora del Programa de Psicología Clínica para Adolescentes, Sede Regional Sur, UBA. Directora del Proyecto UBACYT 2004-2007 P069 y 2008-2010 P049. E-mail: suquiuroga@ciudad.com.ar
Cryan, Glenda; Dra. en Psicología, UBA. Ayudante de Primera de la Cátedra I de Psicología Evolutiva II: Adolescencia. Investigadora de apoyo en el Proyecto UBACYT 2004-2007 P069 y 2008-2010 P049. E-mail: gcryan@psi.uba.ar

técnicas de abordaje terapéutico, entre ellas: Grupo de Encuadre Vincular y Representacional (GEVR) y Grupo de Terapia Focalizada (GTF).

La alexitimia se define como la dificultad para verbalizar afectos y sensaciones corporales surgidas frente a acontecimientos traumáticos. Esta incapacidad de ligar afectos y palabras privilegia los actos de riesgo frente a la expresión de lo emocional aumentando así la vulnerabilidad psicosocial (Krystal, 1988; Sifneos, 1973).

En los últimos años se ha acumulado evidencia que vincula la calidad de las experiencias familiares con la aparición de *trastornos de la personalidad* en la vida adulta. Esta evidencia, resumida por Links (1990), muestra que sucesivos autores ligaron la patología Borderline de personalidad con el ambiente familiar.

Kernberg (1987) postuló que esta patología era producto de carencias en el desarrollo previo a la etapa de separación-individuación y a la constancia de objeto. Stone (citado en Cryan & Quiroga, 2004) agregó la importancia de experiencias traumáticas tales como el abuso físico y sexual infantil, la carencia o inestabilidad de figuras parentales y reiteradas pérdidas de contexto. Gunderson (citado en Cryan & Quiroga, 2004), por su parte, estudió la importancia de la psicopatología de los padres en la génesis de la personalidad de sus hijos.

Múltiples estudios posteriores han corroborado las hipótesis de estos autores.

La correlación de los patrones de interacción de los adolescentes violentos con sus padres se observó en los siguientes rasgos:

- Desconexión afectiva y cognitiva en el grupo de pares
- Uso de interferencias en la comunicación
- Conductas amenazantes por medio de la humillación y descalificación del otro y mimetismo en las respuestas verbales.
- Pérdida o déficit en los patrones vinculares parentales. Se correlaciona en los adolescentes violentos con una falta de interés por estar vivos (conductas autodestructivas), falta de empatía y agresión hacia los modelos de identificación.

Muchos adolescentes que se dañan a sí mismos lo hacen como un intento de regular sus emociones Nock & Prinstein, 2005; Rodham, Hawton & Evans, 2004 citados en (Kirchner, Castro, & Planellas, 2014) Por lo tanto, las autolesiones pueden ser métodos disfuncionales de hacer frente a las emociones negativas (Mikolajczak , Hurry, & Petrides, 2009), ante la dificultad de adoptar estrategias de afrontamiento adaptativas (Chapman, Gratz , & Brown, 2006).

Otros autores señalan que la conducta autolesiva sería una estrategia de afrontamiento desadaptativa en sí misma (Mcvey-Noble, Khemlani-Patel, & Neziroglu, 2006) o intentos desesperados por disminuir o regular los sentimientos negativos exacerbados mediante estrategias de afrontamiento emocionales ineficaces como rumiar, autoculparse y sentirse impotentes (Mikolajczak et al., 2009).

De acuerdo a lo anterior se retoma la importancia de la calidad del vínculo de apego ya que influirá a futuro en el niño en aspectos tan importantes como la modulación de impulsos, deseos, pulsiones y la construcción de un sentimiento de pertenencia.

El estilo del apego inseguro en la adolescencia se constituye como un factor de riesgo en conductas antisociales, el pedir ser reconfortado o aliviado puede llevar fácilmente al adolescente a tener comportamientos hostiles y antisociales, además si las conductas de los cuidadores primarios son permanentemente inconsistentes y/o de rechazo, generarán sentimientos de ira ante el estado de incertidumbre en relación a la disponibilidad de sus figuras de apego. (Bowlby, 1979 ; Barundy & Dantagnan, 2005).

Winnicott (1991) otorga especial importancia a los primeros años de vida, particularmente al ambiente humano como factor indispensable para el surgimiento de las funciones psíquicas primarias. Es precisamente en este periodo del desarrollo cuando la deprivación resulta más nociva, pudiendo derivar en la interrupción del proceso de socialización, y con él, de la capacidad del niño para ponerse en la situación de otra persona.

2.3 Relaciones interpersonales

Las nuevas relaciones que entabla el adolescente están bajo el sello de sus relaciones objetales, pero si el adolescente padece un “complejo de deprivación” ¿cómo podría relacionarse?, si de niño se le privó de ciertas características esenciales de la vida hogareña y sus conductas antisociales lo han etiquetado como un inadaptado social o delincuente (Winnicott, 2005).

Aquí es donde nuevamente la adolescencia da la oportunidad de reactualizar formas de respuesta introyectadas, funcionando como la escuela de las futuras relaciones interpersonales. En esta etapa se forman relaciones que dejan huella emocional y mental en el adolescente que lo ayudan a transitar hacia otras relaciones.

Los mitos le dan continuidad a la existencia uniendo su identidad biológica y su identidad personal y ayudan a responder a la pregunta ineludible “¿Quién soy yo?” Los mitos ayudan a darle sentido a la vida, pues transmiten mensajes importantes al consciente y al

inconsciente. Al referirse a problemas humanos universales, hablan al Yo en formación y estimulan su desarrollo y la liberación de pulsiones (Nahoul, 2013).

Sugieren simbólicamente como tratar los problemas existenciales de la adolescencia y sus conflictos para avanzar sin peligro hacia la madurez. Los mitos y los cuentos son como los síntomas, es decir, formaciones de compromiso donde sale parte de la información inconsciente a la consciencia y parte queda reprimida. En los cuentos y mitos hay un contenido manifiesto y uno latente (Nahoul, 2013).

Los grandes dramas como Romeo y Julieta son míticos en el sentido de que presentan las crisis existenciales de la vida del adolescente y sus intentos por resolverlas a través del amor platónico y del enamoramiento (Nahoul, 2013).

El amor platónico permite al adolescente construir mentalmente el tipo de pareja que quiere establecer. Es un puente que, de no transitarse, provoca que las personas tengan la sensación de no saber qué buscan en una pareja y por lo tanto se sienten insatisfechas permanentemente quedando vulnerables al no poder establecer una pareja duradera y caer en la infidelidad.

Otra función del amor platónico sirve para atemperar y controlar la intensa sexualidad del adolescente, le da contención a sus pulsiones incestuosas. Se tiene un amor platónico para no cometer incesto. Por ello, todos los adolescentes deben vivir un amor platónico para poder pasar a la adultez (Nahoul, 2013).

El término de platónico proviene del mito de Platón, quién habló sobre el tema en el diálogo del Banquete (Platón, 2007a): dice que hubo una época en que existían seres andróginos, que reunían ambos sexos y que tenían tal fuerza, que los dioses se sentían amenazados. Por ello los separaron en dos quedando la mitad femenina separada de la masculina.

Cuando una persona encuentra la mitad que le faltaba conoce el amor y se quiere unir para siempre con el otro y engendrar hijos. Este es el deseo de unión con el ser amado hasta ser uno solo con él (Nahoul, 2013).

Dicho en otras palabras, el *amor platónico* es una construcción mental de una persona idealizada, es ese “príncipe” o “princesa” que posee todas las cualidades y virtudes que se desean en una pareja: es la mejor persona del mundo, la más inteligente, la más tierna, educada, simpática, amable, aventurera.

Cada individuo coloca en ese amor lo que se anhela, lo que hace falta y que es inalcanzable, toda esta construcción mental permite ir construyendo paralelamente la propia identidad, es

decir, lo que en un momento se desea alcanzar, y distinguirse por esas cualidades o características (Nahoul, 2013).

2.3.1 El enamoramiento

El enamoramiento es un proceso difícil de entender, es más fácil sentirlo. Se puede manifestar bruscamente con un “flechazo” o como la transformación de una relación que inició como amistad. Es un estado alterado de la conciencia. Es un proceso que lleva a la persona enamorada a tener una serie de cambios en la percepción de las cosas (Nahoul, 2013).

Los científicos hablan de los cambios que se generan a nivel cerebral, cuando aumentan en el cerebro las hormonas llamadas endorfinas: las encefalinas, oxitocina y feniletilamina. Durante el enamoramiento, la persona se siente sin hambre, alegre, llena de vitalidad, con emociones positivas y autoestima en aumento. Puede sentir sensaciones de frío, calor, tener taquicardia, temblar, ruborizarse, etc, frente al que ama. Se altera su manera de vivir el tiempo y el espacio (Nahoul, 2013).

De acuerdo a Ortega y Gasset (2007), el enamoramiento es un estado en el que la vida de nuestra conciencia se estrecha. Es un fenómeno de la atención en donde el ser amado ocupa proporciones enormes y el resto del mundo queda desatendido.

A través del amor platónico y el enamoramiento el adolescente intenta resolver sus crisis existenciales al recapturar su pasado, vivir su presente y planear el futuro amoroso.

Tanto en este capítulo como en el primero se han detallado los estragos que puede producir un vínculo roto o deficiente en la niñez. El impacto que tiene en la adolescencia la crianza de unos padres inexpertos, la falta de recursos para poder responder ante el abandono, la enfermedad o la muerte y las carencias emocionales que provocan comportamientos agresivos y violentos que les dificultan establecer relaciones interpersonales sanas, ya que los jóvenes con alteraciones en el vínculo afectivo suelen poner constantemente a prueba el amor de los demás y lo hacen mediante exigencias, manipulaciones, mentiras o constantes riñas.

Algunos adolescentes logran establecer relaciones sociales y vínculos estables incluso en situaciones de abandono o maltrato relevantes y esto habla de su capacidad de respuesta ante las situaciones adversas de la vida. Esto recibe el nombre de resiliencia, tema con el que se inicia el tercer capítulo de este documento.

CAPÍTULO III. Resiliencia

La definición es la propuesta por Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (2003): *“La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”* (pág. 33).

Resiliencia equivale a “resistencia al sufrimiento”, y señala tanto la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como el impulso de reparación psíquica que nace de esa resistencia.

Si bien terminar con los malos tratos no representa el fin del problema y Cyrulnik (2010) en su libro “Los Patitos Feos” utiliza el cuento infantil en el que refiere que encontrar una familia de acogida cuando se ha perdido la propia, no es más que el comienzo del asunto: “Y ahora, ¿qué voy a hacer con esto?”.

El hecho de que el “patito feo” encuentre a una familia de “cisnes” no lo soluciona todo. La herida ha quedado escrita en su historia personal, grabada en su memoria, como si el “patito feo” pensase “Hay que golpear dos veces para conseguir un trauma” (Cyrulnik, 2010).

El primer golpe se encaja en la vida real, provoca el dolor en la herida o el desgarramiento de la carencia y el segundo, sufrido en la representación de lo real, da paso al sufrimiento de haberse visto humillado, abandonado. “Y ahora, ¿qué voy a hacer con esto? ¿Lamentablemente cada día, tratar de vengarme o aprender a vivir otra vida, la vida de los ‘cisnes?’ (Cyrulnik, 2010).

Todo estudio de la resiliencia debería trabajar tres planos principales.

1. La adquisición de recursos internos que se impregnen en el temperamento, desde los primeros años en el transcurso de las interacciones precoces preverbales, explicará la forma de reaccionar ante las agresiones de la existencia, ya que pone en marcha una serie de guías de desarrollo más o menos sólidas.
2. La estructura de la agresión explica los daños provocados por el primer golpe, la herida o la carencia. Sin embargo, será la significación que ese golpe adquiera más tarde en la historia personal del magullado y en su contexto familiar y social lo que explique los devastadores efectos del segundo golpe, el que provoca el trauma.
3. Por último, la posibilidad de regresar a los lugares donde se hallan los afectos, las actividades y las palabras que la sociedad dispone en ocasiones alrededor del herido, ofrece las guías de resiliencia que habrán de permitirle proseguir un desarrollo alterado por la herida.

Este conjunto constituido por un temperamento personal, una significación cultural y un sostén social, explica la asombrosa diversidad de los traumas (Cyrulnik, 2010).

Cabe mencionar que una vinculación segura promueve un temperamento bien estructurado y por ejemplo, retomando el proceso de la pérdida que se abordó en el segundo capítulo, si el niño atraviesa la pérdida de un vínculo paterno apacible, el niño gracias a la estructuración de su temperamento se habrá vuelto capaz de movilizarse en busca de un sustituto eficaz.

El día que los discursos culturales dejen de seguir considerando a las víctimas como a cómplices del agresor o como reos del destino, el sentimiento de haber sido magullado se volverá más leve. El niño perdió la presencia de su padre, pero no así, los valores, los consejos, los buenos tratos y el ejemplo a seguir. Es necesario que los profesionales se vuelvan menos incrédulos o menos inclinados a la moralización y los heridos emprenderán sus procesos de reparación con una rapidez mucho mayor a la que se observa en la actualidad (Cyrulnik, 2010).

El simple hecho de constatar que un cierto número de niños traumatizados resisten a las pruebas que les toca vivir, utilizándolas incluso en ocasiones para hacerse más humanos, no puede explicarse en términos de superhombre o en términos de invulnerabilidad, sino asociando la adquisición de recursos internos afectivos y de recursos de comportamiento durante los años difíciles con la efectiva disposición de recursos externos sociales y culturales.

Observar cómo se comporta un niño, no es etiquetarlo ni matematizarlo. Al contrario, es describir un estilo, una utilidad y una significación (Cyrulnik, 2010).

Características y acciones que promueven la resiliencia en adolescentes de 12 a 16 años

Promover la resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad, apunta a mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados, cómo ellos perciben y se enfrentan al mundo. La primera tarea es reconocer aquellos espacios, cualidades y fortalezas que han permitido a los adolescentes enfrentar positivamente experiencias estresantes referentes al abandono. Estimular una actitud resiliente implica potenciar esos atributos incluyendo a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo, la aplicación y la evaluación de los programas de acción (Munist, y otros, 1998).

Una persona con posibilidad de ser resiliente presentan los siguientes atributos:

- Control de las emociones y de los impulsos

- Autonomía
- Sentido del humor
- Alta autoestima (concepción positiva de sí mismo)
- Empatía (capacidad de comunicarse y percibir la situación emocional del interlocutor)
- Capacidad de comprensión y análisis de las situaciones
- Capacidad de atención y concentración

Relacionado con el sentido de autonomía y el de la eficacia propia, así como con la confianza de que uno puede tener algún grado de control sobre el medio ambiente, está el sentido de propósito y de futuro. Dentro de esta categoría se encuentra: expectativas saludables, dirección hacia objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos, motivación para los logros, fe en un futuro mejor y sentido de la anticipación y de la coherencia. Este último factor es uno de los más poderosos predictores de resultados positivos en cuanto a la resiliencia (Munist, y otros, 1998).

Promover expresiones como: “yo soy”, “yo tengo” “yo estoy”, “yo puedo” son verbalizaciones que causan beneficios en la autoestima, la confianza en sí mismo y el entorno, la autonomía y la competencia social, Por ejemplo:

“Tengo” personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente, y personas que me ayudan cuando estoy en peligro, “Soy” una persona digna de aprecio y cariño y “estoy” seguro de que todo saldrá bien, “puedo” hablar de cosas que me asustan o me inquietan.

La resiliencia no debe considerarse como una capacidad estática ya que puede variar a través del tiempo y las circunstancias. Es el resultado de un equilibrio entre los factores de riesgo, los factores protectores y la personalidad del individuo. Esto último permite elaborar, en sentido positivo, factores o circunstancias de la vida que son desfavorables.

Al analizar la interacción entre los factores de riesgo, factores protectores y resiliencia uno no debe concentrarse sólo en el nivel individual, se debe ampliar el concepto para entender el ínter juego que se da con las variables sociales y comunitarias (Munist, y otros, 1998) (Ver tabla No. 1).

Tabla 1. Factores protectores y de riesgo.

ÁMBITO	FACTORES PROTECTORES	FACTORES DE RIESGO
CONDUCTA	BUENA CAPACIDAD DE DECISIÓN	RESISTENCIA A LA AUTORIDAD
ESPIRITUALIDAD	FE CRECIENTE	INVOLUCRARSE EN SECTAS O CULTOS
FAMILIA	LAZOS FAMILIARES SÓLIDOS	ABANDONO / SOBREPOTECCIÓN
ESCOLARIDAD	ÉXITO ESCOLAR	FRACASO ESCOLAR
COMPAÑEROS	VÍNCULOS AFECTIVOS SANOS	RELACIONAS INTENSAS
CULTURA	NORMAS GRUPALES POSITIVAS	CONDUCTAS ANTISOCIALES
ECONOMIA	EMPLEO ESTABLE DE LOS PADRES	INESTABILIDAD ECONÓMICA Y EMOCIONAL

Los resultados obtenidos en la investigación respecto a la resiliencia en adolescentes mexicanos realizada en 2008 por González Arratia, López Fuentes, Valdez Medina y Zavala Borja, muestran que los adolescentes engloban la resiliencia en seis factores: seguridad personal, autoestima, afiliación, baja autoestima, altruismo y familia. Dichas dimensiones pueden corresponder a los modelos de resiliencia propuestos por Bernard (1991), Werner y Smith (1992), Wolin y Wolin (1993), Melillo y Suárez (2003) y Henderson y Milstein (2003), quienes también coinciden con el modelo estructural de resiliencia de Hurtes y Allen (2001) citados en (González & otros, 2008)..

Tales factores permiten calificar a los individuos resilientes como firmes en sus propósitos, poseedores de una visión positiva del futuro, competencia personal, confianza en sí mismos, con control interno, sentido del humor, autonomía y habilidades cognitivas, todos los cuales son factores que facilitan la resiliencia Bernard (en González & otros, 2008).

Sin embargo, cabe señalar que, a diferencia de los modelos anteriores, en este estudio también se encontró la dimensión de baja autoestima. Lo anterior estaría expresando características no resilientes. Pero es importante considerar dicha dimensión, pues lleva a pensar que es un área importante de reencuadrar o reorientar para facilitar el proceso de construir resiliencia (González & otros, 2008).

Una de las dimensiones del instrumento en la que se obtuvo la media más alta es la que corresponde a la familia. En efecto, a pesar de las transformaciones que ha tenido este núcleo a lo largo del tiempo, sigue siendo el grupo social que ofrece más seguridad y equilibrio emocional al adolescente y es un factor protector en la resiliencia de los individuos. Asimismo, estos datos hacen ver que los mexicanos conceden un gran valor a la familia y que los valores familiares aún se mantienen (González & otros, 2008).

En cuanto a las diferencias por género, se observó que los hombres muestran mayor resiliencia, con rasgos a ser más independientes, mientras que las mujeres logran ser resilientes siempre y cuando exista un mayor apoyo externo significativo de amigos, maestros y familia.

Específicamente, la literatura respecto de la resiliencia reporta consistentemente que el hecho de ser mujer es considerado como una variable protectora, mientras que el ser hombre representa una mayor vulnerabilidad al riesgo (González & otros, 2008).

La autonomía ha sido mencionada a lo largo de este apartado y se debe a que es considerada como un atributo importante ya que en cualquier momento las circunstancias pueden cambiar y como se ha señalado en esta etapa los cambios están a la orden del día, sobre todo la estabilidad familiar, por lo que es importante estar preparado para tomar decisiones y actuar con una correcta autonomía, por lo cual he considerado relevante brindarle un apartado exclusivo a la autonomía emocional.

3.1 Autonomía emocional

Encontrar la independencia emocional, no implica excluir a los padres de la vida del adolescente. El verdadero reto para él es aceptar la propia individualidad, ser auténtico y permitir que los padres también lo sean. Es tratar de aceptar y entender que no van a cambiar, es reconocer la emociones para aprender a tolerar el conflicto y aceptarlo, aprender a tomar decisiones respetándolas y sin importar si satisfacen o no las expectativas de los demás (Canales, 2014).

Según Canales (2014) la realidad es que ninguno de nosotros, por sanos que seamos, podemos estar autodefinidos al 100 por ciento todo el tiempo. En cualquier momento se puede presentar un conflicto que comprometa los vínculos afectivos pero hay que ser flexibles ya que vivimos en sociedad.

Necesitamos ajustarnos a ciertas normas para vivir en armonía, ninguno es totalmente libre de hacer lo que le venga en gana y ninguno es totalmente independiente de los demás, todos

necesitamos de los otros, es parte de nuestra naturaleza. Lo ideal es ser auténticos y respetuosos con lo que sentimos y con lo que elegimos y a la vez ser empáticos con los demás.

Así, la adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo del ser humano y como toda etapa crítica lleva aparejada turbulencia, desasosiego, cambio, pérdidas que son vividas con angustias y aflicción. También es un tiempo de renovación, de adquisiciones internas dentro del aparato psíquico, y externas, en el cuerpo, en el lugar dentro de la familia, de la sociedad.

Las adquisiciones son experimentadas con alegría y júbilo, a veces exultante y no por ello maniaco. Canales (2014) formula que en muchas ocasiones se patologiza lo que son procesos normales y saludables, aunque incómodos para los adultos que rodean al joven. Y este proceso, como antes señalábamos, no es solo intrapsíquico, sino también interpersonal y socio cultural.

En algunas ocasiones cuando los padres no pueden más que seguir lastimando y abusando de sus hijos, lo mejor será poner tierra de por medio tanto en lo físico como en lo emocional (Canales, 2014).

Tomar una decisión así, como la de alejarse de los padres de ninguna manera es fácil, puede ser lo más indicado, pero fácil no. Se requiere del apoyo de familiares, de alguna institución o en algunas ocasiones de tiempo para madurar y obtener las herramientas necesarias.

3.2 Toma de decisiones

Considerar que un adolescente es capaz de tomar decisiones porque ya es grande, es uno de los errores más recurrentes de los adultos, en realidad el cerebro no se encuentra listo para semejante responsabilidad (más adelante se explicará la relación entre la toma de decisiones y la corteza prefrontal), así que difícilmente un adolescente podrá por cuenta propia tomar buenas decisiones.

La Teoría de Conflicto Decisional de Janis y Mann (1979) sostiene que tomar decisiones conlleva un conflicto interno que genera estrés. La preocupación por las posibles pérdidas objetivas y subjetivas produce en el individuo cierta resistencia a tomar decisiones, de modo que se pregunta si realmente corre algún riesgo dejando las cosas tal como están.

En caso de que perciba que la tendencia del estado de cosas es a empeorar si no se introducen cambios, ejecutará en primera instancia el curso de acción más accesible. Solo si

la situación tiende a seguir empeorando, el sujeto entrará en un conflicto de decisión que resolverá adoptando alguno de los siguientes patrones de toma de decisiones:

- a) Vigilancia, cuando es optimista respecto de encontrar una solución y cree que tiene el tiempo suficiente para buscar sistemáticamente la información relevante y evaluarla razonadamente.
- b) Hipervigilancia, cuando cree que el tiempo de que dispone es insuficiente, y frenéticamente busca entonces información de manera desordenada.
- c) Evitación defensiva, cuando es pesimista respecto a encontrar una solución e intenta evitar el problema, ya sea posponiendo la decisión, transfiriéndola o racionalizando la alternativa más accesible. (Bernal, Cesar, Laca, Francisco, & Cedillo, 2012)

En todo este proceso, es importante la confianza que tiene el sujeto en su propia capacidad de tomar decisiones efectivas, el modelo de Janis y Mann (1979) ha sido considerado como un modelo adecuado para explicar cómo las partes en un conflicto pueden, bajo el estrés del propio conflicto, resistirse, perder información o distorsionarla, etcétera (Laca, 2005).

En relación con lo anterior, cabe mencionar que muchas áreas cerebrales continúan desarrollándose durante la adolescencia, especialmente aquellas más modernas desde el punto de vista filogenético, como la corteza prefrontal, que son también las últimas en completar su desarrollo ontogenético, que no concluye hasta la adultez temprana.

La corteza prefrontal, especialmente la corteza ventromedial, está íntimamente relacionada con la toma de decisiones. Esta relación destaca la importancia que la inmadurez prefrontal tiene para entender la mayor impulsividad e implicación de los adolescentes en conductas de riesgo relacionadas con la sexualidad, el consumo de drogas o los comportamientos antisociales (Caña, Acuña, Godoy, & Michelini, 2015).

Cyders (citado en Caña, Acuña, Godoy, & Michelini, 2015) considera la impulsividad un constructo multidimensional que integra una variedad de rasgos tales como el actuar sin premeditación, la búsqueda de sensaciones, la toma de riesgos, la sensibilidad a la recompensa, la urgencia y otros constructos, por lo tanto durante el periodo adolescente el control de los impulsos es aún inmaduro, lo que explicaría la tendencia de los adolescentes a tomar decisiones arriesgadas.

Xiao (citado en Caña, Acuña, Godoy, & Michelini, 2015) define la toma de decisiones como la capacidad para seleccionar un curso de acción entre un conjunto de posibles alternativas conductuales. En algunas situaciones, las decisiones pueden ser tomadas sin el

conocimiento de cuáles pueden ser las posibles consecuencias y se definen como "decisiones ambiguas".

En otras situaciones las consecuencias posibles también son inciertas, pero se cuenta con una descripción de cuál es la probabilidad de que cada una ocurra. Este tipo de decisiones se definen como "decisiones riesgosas".

Las decisiones desventajosas pueden subyacer a la transición de un consumo casual de sustancias hacia un consumo compulsivo y descontrolado. En este sentido, los adolescentes suelen mostrar reacciones emocionales exageradas ante ciertas consecuencias, mucho más que los adultos o los niños. Además, la habilidad para reflexionar objetivamente sobre los resultados de una decisión continúa madurando durante la adolescencia, lo que puede contribuir a la toma de decisiones riesgosas en esta etapa de la vida Casey y Jones (citados en Caña, Acuña, Godoy, & Michelini, 2015).

La relación entre edad y toma de decisiones arriesgadas sigue una trayectoria de "u" invertida ya que la proporción de decisiones riesgosas alcanzan un punto máximo durante la mediana adolescencia (Caña, Acuña, Godoy, & Michelini, 2015).

3.3 Consecuencias

Una decisión es la antesala de una consecuencia, las cuales se caracterizan por ser posibles o inciertas y se encuentran rodeadas de frases como la de Albert Einstein *"Si hubiera previsto las consecuencias me hubiera hecho relojero"* y otras más que ahora forma parte del vox populi como *"Asume las consecuencias de tus actos"*, *"En la vida no hay premios ni castigos, sino consecuencias"*, *"Las acciones sólo serán medidas por sus consecuencias"*, *"Rendirse es de cobardes, mas rendirse por completo y enfrentar las consecuencias, eso es de valientes"*, *"La libertad de un hombre se mide por la capacidad que tenga para hacerse cargo de las consecuencias de sus actos"*, estas frases pueden ser inspiradoras, motivadoras o aterradoras todo depende del cristal con que se miren.

Schmill (2014) menciona que las consecuencias son los resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables. Por ejemplo, si se encuentra una cartera tirada y se decide buscar al propietario y devolverla, la consecuencia de ese acto será un agradecimiento y una satisfacción personal a largo plazo. Por el contrario, si la decisión es quedarse con la cartera, la satisfacción que puede dar el contenido será pasajera y posiblemente el remordimiento se hará presente ya que el evento está relacionado con algo que se juzga inaceptable por lo tanto la consecuencia estará vinculada al acto.

Responsabilizarse de los actos es el primer paso para aceptar las consecuencias, las cuales pueden resarcir la conducta.

Al presentarse un evento o situación en el que se tenga que tomar una decisión, es importante evaluar las posibilidades de respuesta, en la adolescencia la tendencia es responder de manera impulsiva, eligiendo lo que requiera menor esfuerzo, es decir, responder desde el principio de placer. Por lo tanto es posible que la consecuencia sea negativa, sin embargo, si se logra analizar la respuesta, anticipando algún tipo de contratiempo, es más probable que la consecuencia sea positiva, por ejemplo:

El próximo martes es el examen de matemáticas, un alumno logra conseguir las respuestas correctas y las ofrece a sus compañeros, los que reaccionan desde la impulsividad y principio de placer, eligen copiar las respuestas y los alumnos que logran evaluar lo que implica hacer trampa en un examen, deciden no copiar y dedicarse a estudiar.

Aquellos que eligieron copiar, tienen mayor probabilidad de obtener una buena calificación. Sin embargo, el riesgo a que sean sorprendidos, es muy alto, casi seguro, entonces ¿cuál sería la consecuencia lógica para los que decidieron copiar? La respuesta parecería obvia, el examen sería anulado y la consecuencia puede ser desde repetir la materia y que el evento quede registrado en su expediente, hasta ser expulsado de la institución.

En la etapa de la adolescencia se posee una gran cantidad de energía que es indispensable para el desarrollo. Aprender a tomar decisiones, conlleva una regulación de esa energía, control sobre los pensamientos de omnipotencia, evaluación entorno a la relación con la ley, el principio de placer y el principio de realidad para así poder organizar el aparato psíquico.

El principio de placer, se refiere a obtener satisfacción con el mínimo esfuerzo, sin embargo en el principio de realidad es algo se impone por la ley y, al estar presente, genera frustración porque aunque sabe que lo desea se conocen los limitantes y se acepta a imposibilidad de tenerlo (Schmill, 2004).

EL TRIÁNGULO DE LAS CONSECUENCIAS

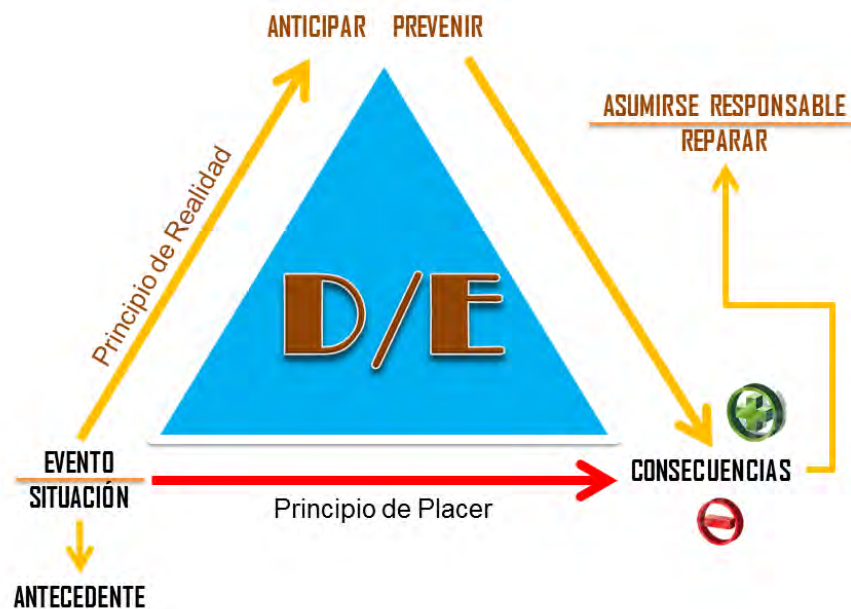


Fig.1 Triángulo de las consecuencias elaborado para Iskalti.

Con este triángulo se le puede explicar al adolescente de manera gráfica lo que implica una elección o una decisión, analizando cada uno de sus componentes:

- El evento o situación
- Los antecedentes del mismo
- Evaluación (Principio de placer VS Principio de Realidad)
- Posibles consecuencias (Anticipar y prevenir)
- Consecuencias (positivas y negativas)
- Responsabilizarse y reparar

El análisis por separado de cada elemento intenta proporcionarle al adolescente un apoyo para tomar decisiones desde otra perspectiva.

Un dato importante de la adolescencia es que en esta etapa se realiza una reelaboración de la etapa edípica, la figura paterna o la ley se impone haciéndole saber al adolescente que “no puede todo y que no todo es para él” para que así logre hacer un replanteamiento respecto a su posición en el mundo, se reestructure y reorganice a sí mismo, instaurando su yo y como se ve a sí mismo, redireccionar su energía y adquirir nuevos significantes. Sanen (comunicación personal, julio, 2016).

El adolescente está atravesando diversos acontecimientos, el duelo por el cuerpo y rol infantil, por los padres de la infancia además hay que añadirle a su desarrollo los factores sociales como las adicciones, la pobreza, el desempleo, la migración, la desintegración familiar, los abusos, el embarazo no deseado, sin duda, los adolescentes están expuestos a diversos factores que impactan de manera directa en su vida emocional, comprometiendo sus decisiones y capacidad para poder establecer vínculos.

Quien tolera el dolor que produce un evento traumático o las adversidades, sin estancarse en el sufrimiento, aprendiendo del pasado y dándose la oportunidad de asignarle un nuevo significado a esas experiencias, es una persona resiliente y puede llegar a reconciliarse con las figuras objetales, rompiendo con lealtades tóxicas para darle paso a experiencias enriquecedoras, a vínculos significativos y a tener la oportunidad de tomar mejores decisiones para continuar con el proceso de reestructuración.

Es importante recordar que para reestructurar y formar vínculos sanos se requiere de empatía y flexibilidad para tolerar emociones, respetar diferentes opiniones, aceptar limitaciones, errores y defectos tanto propios y como ajenos.

Es por eso que surgió la necesidad de desarrollar un taller en el que los adolescentes puedan desapegarse de tabús y creencias, que de manera inconsciente están actuando, el estigma de la edad los coloca en un lugar de difícil acceso, en donde perciben que sólo a ellos les sucede lo peor y que no hay futuro ni opción para mejorar, porque son “igualitos a sus padres” se depositan en ellos cargas transgeneracionales que les dificultan su desarrollo, o dicho en un argot relacionado con el título del taller, es como plantar una semilla en una tierra sin buena estructura, contaminada, con plagas y sin los nutrientes necesarios, sólo sembrarla ahí y esperar a que algo crezca, es posible que sí se desarrolle algo, pero para que crezca sano y fuerte, es necesario brindarle cuidados adicionales, colocarle los nutrientes que no posee la tierra en la que está creciendo y hasta colocarle un bastón a un lado para que no se troce y pueda seguir creciendo, puede que algo torcido pero sin duda crecerá más sano.

CAPÍTULO IV. Propuesta de taller

Árbol que nace torcido... ¡qué va! yo soy palmera

¿Quién no ha escuchado el dicho “árbol que nace torcido, jamás su tronco endereza”? Eso hace alusión a lo prácticamente imposible de cambiar hábitos. Si bien, un árbol torcido por muy grande o afianzado que esté, un simple viento lo puede derrumbar. En cambio, las palmeras, logran soportar tormentas y huracanes.

La flexibilidad que poseen las palmeras les permite mantenerse en pie ante condiciones ambientales adversas. Entonces, ¿un adolescente será un árbol rígido, mal plantado, sin espacio suficiente y destinado a crecer torcido?, ¡qué va! Un adolescente puede elegir ser como una palmera: flexibles, de fácil manejo y cuidados, suelen llamar la atención y ser agradables.

En esta etapa en la que se encuentran los cambios puberales, la crisis de la identidad, la pérdida de la propia infancia, de las relaciones parentales, del cuerpo que materializaba una identidad de niño; la relación con los padres irá cambiando ya que comienza la búsqueda de la propia identidad, aparecen los amigos, el amor, los conflictos familiares.

También es el momento idóneo para reestructurar sus vínculos, ya que un apego desorganizado pone en riesgo su estructura emocional, por lo que la flexibilidad es un elemento fundamental para salir adelante de todas estas adversidades.

A continuación se describe el programa: “Árbol que nace torcido... ¡qué va! Yo soy palmera”.

Justificación

Hoy en día se observa con más frecuencia adolescentes viviendo al extremo, iniciando su vida sexual a edad temprana, experimentando con drogas y alcohol, relacionándose de manera superficial y fugaz, alejándose lo más posible de alguna responsabilidad y la pregunta es ¿de dónde vienen estas cosas? Es que el adolescente desea vivir así o es así la manera en la que ha aprendido, ya que dentro de su familia existe una tendencia a la repetición.

Por eso es importante indagar en la historia del adolescente, datos de la infancia que muchas veces pasamos por alto.

A veces pensamos que la mala relación que tiene con sus padres es “por el momento” pero no es así, esta relación es consecuencia de un apego desorganizado que promueve que el adolescente tenga conductas disruptivas, niveles de ansiedad altos, gran necesidad de aceptación y reconocimiento, altamente demandantes de atención y afecto, angustia de separación, reacciones irascibles entre otras que comprometen su bienestar, ya que no sólo es un comportamiento dirigido a sus padres, sino también se extiende a sus profesores, compañeros y relaciones más cercanas.

Objetivo general

Implementar un taller para adolescentes entre 12 y 16 años que presentan conductas disruptivas y que carezcan del apoyo directo de sus padres, que les permita reconciliarse con sus figuras primarias de apego y mejorar la manera en la que se relaciona, mediante un proceso de reconocimiento y análisis de sus principales carencias emocionales, de sus duelos, de su capacidad de toma de decisiones y de respuesta ante las adversidades de la vida.

Objetivos específicos

Sesión 1: Analizar la relación parental y los estados emocionales recurrentes en el adolescente.

Sesión 2: Explorar diversos aspectos desdichados y dolorosos tanto de su niñez como de su presente. Análisis proyectivo respecto a las frases o escenas que impactaron o conmovieron al adolescente

Sesión 3: El adolescente identificará las diversas pérdidas que ha presentado, como lo es la pérdida de la niñez o el fallecimiento de algún ser querido.

Sesión 4: Análisis del tipo de relaciones que actualmente posee en el ámbito familiar, con sus afines o similares y con el sexo opuesto. Definir las conductas antisociales o tóxicas que presentan e indagar de dónde pudieron haber surgido.

Sesión 5: Análisis del tipo de relación que mantiene con sus padres, que es lo que más lo ha lastimado, de manera empática entender lo que ha lastimado a sus padres y generar compasión por ellos para lograr una reconciliación, dejando a un lado la fantasía de que sus padres pueden cambiar y atenderlo como el adolescente desea.

Sesión 6: Se fomentará la práctica de la resiliencia y analizar las oportunidades que brinda la flexibilidad.

Sesión 7: Se brindarán estrategias para la toma de decisiones, la función que tiene el cerebro respecto a la toma de decisiones y la importancia de asumir las consecuencias que conlleva la toma de decisiones.

Sesión 8: Reflexión sobre lo analizado en el taller, se evaluará con fines de comparación a los participantes, se les realizará una encuesta de satisfacción respecto al taller y de brindará un agradecimiento a los participantes.

Participantes

Adolescentes entre los 12 y 16 años que estén cursando su educación secundaria.

Los adolescentes que presenten por observación o a criterio de sus profesores o por un diagnóstico psicológico que promueva conductas disruptivas serán canalizados al taller, con el consentimiento del orientador de la escuela secundaria pública o privada.

El grupo se integrará de máximo 10 jóvenes que presenten algunos de los siguientes rasgos o factores que afecten de manera directa e incrementen la problemática emocional.

- Dificultad para vincularse
- Percibir un entorno abrumador e hipervigilante
- Reaccionar de manera hiperactiva o impulsiva
- Inestabilidad en el sentido de sí mismo
- Relaciones interpersonales inestables
- Sentimientos de no ser querido, autodevaluación o abandono
- Sensación de inutilidad o dependencia
- Autocastigo o autosabotaje
- Fracaso escolar
- Delincuencia
- Embarazos no deseados
- Desintegración familiar

Escenario y materiales

Para realizar el taller se requiere un salón o aula ventilado que posea la capacidad para 10 pupitres, un escritorio para el facilitador, contar con una computadora, proyector, hojas blancas de papel y lápices.

Se requiere conexión eléctrica.

Procedimiento

Para que el programa sea implementado en una institución educativa de nivel secundaria se recomiendan el siguiente procedimiento:

- a) Acercamiento a la escuela
- b) Evaluación psicodiagnóstica (realizada con anterioridad por el psicólogo de la escuela o por el psicólogo-facilitador)
- c) Constituir al grupo de 8 a 10 asistentes máximo.
- d) Evaluación y explicación sobre el taller.
- e) Carta de consentimiento informado
- f) Cartas descriptivas del taller
- g) Evaluación final

Es necesario que el facilitador del programa sea psicólogo clínico con formación psicoanalítica o que se encuentre en proceso analítico.

4.1 Descripción del taller

El taller se encaminará a identificar los motivos inconscientes de las conductas disruptivas, proporcionando las condiciones en las que el adolescente puede explorar sus modelos representativos de sí mismo y de sus figuras de apego con el fin de volver a evaluarlos y reestructurarlos para evitar caer en relaciones tóxicas o dependientes, así como su capacidad para afrontar las adversidades de vida y una nueva comprensión de los sucesos actuales y de las nuevas experiencias vividas.

El taller consta de ocho sesiones grupales, con una duración de 90 minutos, en donde se abordaran temas relacionados con los vínculos afectivos en la adolescencia.

Primera sesión:

Se presentarán los participantes y el facilitador, quien explicará la intención del programa, generando un ambiente amigable para lograr establecer 'rapport' con los adolescentes, establecerá el encuadre, es este se establecerá el día, lugar y horario de las sesiones, es necesario cubrir el 85% de asistencia, se puede hacer uso de celulares y tabletas para mostrar las escenas de las películas con las que se trabajaran durante el taller, el respeto, la empatía y el compromiso son piezas claves para lograr un resultado óptimo, es la primera sesión se aplicará un pretest de evaluación, para relacionar al título del programa se aplicará el test del árbol como la primer actividad: se le solicitará a los asistentes efectúen el dibujo de un árbol cualquiera, el que cada uno desee y se les da la posibilidad de colorearlo si quiere. No se le dará ninguna idea acerca de cómo debe ser el árbol.

Cada adolescente debe plasmarlo sin ninguna influencia externa. Si efectúan alguna pregunta o tienen dudas insistir en las instrucciones en particular: "*Puedes dibujar el que tú quieras y como desees*". (Carta descriptiva 1) (Anexo 1)

Instrumento:

El test de árbol como test proyectivo y psicodiagnóstico fue legado primeramente de Emil Jucker, un consejero vocacional suizo, retomado por Thumer, un psicólogo suizo. Luego Vetter, un gafroanalista alemán y psicólogo, fue el primero que combinó las dos ciencias, más tarde el psiquiatra suizo Karl Koch aportó sus formulaciones.

Con este instrumento, normalmente no surgen las resistencias que pueden aparecer con el test de la familia u otros que representan figuras humanas. Dibujar un árbol es, a simple vista, inofensivo, inocuo, poco intrusivo, por tanto, suele ser muy bien aceptado, incluso para aquellos que no dibujan bien.

Pero detrás de la simpleza del árbol van apareciendo plasmados en el papel los diferentes elementos básicos que configuran la estructura del propio “yo”. El árbol toma la personalidad del autor y nos deja contemplar la riqueza de su paisaje personal y sus matices. Es un lienzo único que refleja la verdadera esencia de quien lo ha dibujado.

Para apoyarse en la interpretación sobre el dibujo del árbol, se puede consultar el manual realizado por Adriana Masuello, en www.grafoanalizando.com, o bien solicitar a la sustentante en aguilera.psic@gmail.com.

Es importante que el facilitador (psicólogo) se mantenga atento al dibujo de cada adolescente, a su conducta, así como también a la disponibilidad, la atención, el tiempo que se toma para responder tanto la evaluación como el test y trate de identificar las resistencias que se puedan generar a lo largo del programa.

Como tarea se les solicitará ver la película “El Rey León”, de forma reflexiva, que anote las frases dentro de los diálogos que le parezcan importantes ya que se analizará la película.

El objetivo de esta película en específico, es para remontar a la infancia de los adolescentes, hacerlos recordar la edad que tenían, con quien la vieron, qué les gustó en esa ocasión y en caso de que no hayan visto la película, tratar de indagar por qué. Este tipo de recuerdos pueden sensibilizar al adolescente y promover un mejor análisis.

En el cierre de la sesión se le agradecerá el tiempo y disponibilidad. También de manera muy empática se le hará saber que lo que respondió es valioso para el taller y que será confidencial.

Distribución de tiempo:

20 minutos para la presentación

10 minutos para responder la evaluación

30 minutos para el test de árbol

15 minutos para que cada uno explique su dibujo

15 minutos para realizar el cierre de la sesión y dar las indicaciones para la siguiente sesión

Segunda sesión:

Tiene como objetivo proporcionar al adolescente una base segura desde la cual se explorarán los diversos aspectos desdichados y dolorosos de su niñez y de su presente. Parte del encuadre de esta sesión es mostrar empatía y respeto por sus compañeros y los comentarios que se realicen en torno al análisis de la película. (Carta descriptiva 2).

Es importante que cada sesión inicie con preguntas relacionadas a la sesión anterior, para atraer la atención y colocarlo en el momento. Por ejemplo, ¿Recuerdan la sesión anterior?, ¿cómo se sintieron al salir de aquí?, ¿tienen algún comentario sobre la sesión anterior?, ¿Pusieron más atención a los árboles que los rodean?

Lo esperable es que el grupo comente algunas cosas, un poco a manera de monosílabos: *si, bien, no, ajá* o de lo contrario podría hacer referencia a los sentimientos que se presentaron la sesión anterior. Cuando terminen los comentarios, se les preguntará sobre la lista de frases que les parecieron importantes de la película, se dará oportunidad a cada uno de destacar lo que más les haya gustado, en caso de que alguno no las presente, se le solicitará que narre lo que más recuerda de la película.

Si el adolescente menciona que no vio la película, que nunca la ha visto o que no recuerda nada de ella, el facilitador se apoyará con las escenas de los demás participantes además de la proyección o presentación (Power Point) de las escenas y frases significativas de la película (Anexo 2).

Algunas de las escenas que se encuentran en el Anexo 2 incluyen frases que se han considerado significativas, en otras sólo se muestra la escena esperando que el adolescente recuerde lo sucedido. Es importante motivarlo relatar lo que ve en la escena y lo que pueda recordar del diálogo, tratando de interpretar si la escena tiene algún significado para él.

Una de las frases con la que se guiará esta sesión será cuando “Rafiki” le dice a “Simba” (adulto): *“Sí, el pasado puede doler, pero como yo lo veo, puedes o huir o aprender de él”*

Los adolescentes comentarán diversas escenas, es importante analizar porqué esas escenas les fueron significativas, si van relacionadas con la familia, con el duelo, con los errores, culpas o los chistes, etc., sobre las escenas que recuerde se intentará darle un significado relacionado a su vida.

En el adolescente, es posible que se revivan conflictos ya que su vida en el seno familiar le parece insoportable debido a los sentimientos ambivalentes, añora ser hijo de otros padres más bondadosos. En “El Rey León” se le muestra que esos mismos conflictos los sufre y afronta “Simba”, pues uno no puede librarse del impacto de los padres, ni de los propios sentimientos respecto a ellos por el simple hecho de haber huido de casa, aunque parezca la solución más fácil (“Hakuna-Matata” como dicen “Timón” y “Pumba”).

“Simba” muestra que únicamente se podrá alcanzar la independencia si logra resolver sus conflictos internos, que frecuentemente los niños suelen proyectar en sus padres. Es importante señalar que el “El Rey León” muestra que el hecho de haber alcanzado la madurez física no significa, de ningún modo, que uno éste intelectual y emocionalmente preparado para la edad adulta, representada por la toma de la “roca del rey” y el nacimiento de un nuevo heredero.

Es necesario que se produzca en “Simba” un considerable desarrollo y que transcurra un cierto tiempo antes de que pueda formarse una nueva y madura personalidad y de que se integren los viejos conflictos. Sólo entonces está preparado para recibir una compañera y establecer una relación íntima con ella, necesaria para alcanzar la madurez adulta.

En esta sesión cada adolescente propondrá una opción para buscar ayuda y obtener apoyo al igual que se podrá dar cuenta de que no están solos con sus luchas.

En el cierre de la sesión se le agradecerá el tiempo y disponibilidad, así como también de manera muy empática se le hará saber que lo que respondió es valioso para el programa y que será confidencial.

Distribución de tiempo:

10 minutos para preguntas sobre la sesión anterior

20 minutos para exposición de frases o escenas de la película

30 minutos para la discusión y diálogo sobre la película

20 minutos para proponer opciones para solicitar ayuda

10 minutos para asignar al acompañante y realizar el cierre de la sesión

Tercera sesión:

Se abordarán los duelos en la adolescencia, por medio de la exposición del tema y de dinámicas con el objetivo de que el adolescente identifique como son las pérdidas en la adolescencia (Carta descriptiva 3) (Anexo 3)

Se retomarán algunas escenas que se mencionaron en la sesión anterior que estén relacionadas con las pérdidas y con lo que cada participante aportó respecto a su experiencia.

Durante la exposición se le proporcionarán ejemplos sobre cada uno de los duelos y se les solicitará que, desde su experiencia, compartan cómo han vivido estos duelos, cómo se percató cada uno que algo estaba siendo diferente. Será un momento que promueva la introspección sobre sucesos relatados, la reacción de sus padres y de sus familiares, tanto positivas como negativas, y lo importante que es expresar las emociones para que el sentimiento fluya apropiadamente.

Si refiere no recordar ningún momento, se le invitará a reflexionar para identificar los eventos. Por ejemplo, si recuerdan el momento en el que ya no se sentían cómodos jugando con niños pero que se aburrían con los adultos, cuando su cuerpo comenzó a cambiar, cuando se dieron cuenta que sus padres no eran ya tan maravillosos, que se equivocaban y mentían, que los reyes magos no existen y que los regalos los compran los papás, el fallecimiento de algún ser querido, familiar, vecino o incluso mascotas.

Se les explicará que estos duelos son inevitables así como las pérdidas que han enfrentado y las que enfrentarán posteriormente, que es un proceso doloroso, que se quisiera evitar y se cerrará con la frase de Elisabeth Kübler-Ross: *“Si la vida es una escuela, la pérdida es, en muchos aspectos, la asignatura más importante del programa de estudios”*.

Para realizar la exposición es necesario consultar el punto 2.1 Duelos en la Adolescencia correspondiente al segundo capítulo del marco teórico.

Se le preguntará al adolescente si ha visto alguna película romántica. Si es así, que indique cuál y porqué le gusta. Si el facilitador la considera apropiada puede pedirle que la vea de nuevo con una dinámica similar a la de “El Rey León”, en este caso es importante señalarle que su colaboración es fundamental para que el programa alcance su objetivo, si no ha visto ninguna película de ese género se le pedirá ver “Romeo y Julieta” o “10 Cosas que Odio de ti”, si el facilitador a juicio propio considera trabajar con otra película, puede hacerlo sólo si la película contiene los siguientes puntos para analizar:

- Aparentar sobre tu personalidad
- Prejuicios hacia los demás
- Cuando todo parece ir mal, siempre se puede encontrar algo bueno
- Buscar el equilibrio, no todo puede ser tan malo ni todo tan bueno
- Evitar las grandes expectativas respecto a los demás
- Aprender a expresarse de manera asertiva
- Siempre existirá alguien que te comprenda, respete y quiera

- Respetar y cuidar los sentimientos de los demás
- La importancia de las reglas y límites
- Conductas antisociales
- Presión social
- Relaciones interpersonales sin etiquetas o estereotipos

Distribución de tiempo:

15 minutos para retomar las escenas de la sesión anterior

30 minutos para la exposición

35 minutos para análisis de experiencias

10 minutos para realizar el cierre de la sesión y dar las indicaciones para la siguiente sesión

Cuarta sesión:

Se abordarán las relaciones interpersonales, el enamoramiento y las conductas antisociales. Los asistentes se apoyaran mutuamente en la exploración de su manera de relacionarse con figuras significativas en su vida presente, cuáles son sus expectativas con respecto a sus propios sentimientos y conductas respecto a los demás, qué tendencias inconscientes puede estar poniendo en juego cuando elige una persona con la que espera mantener una relación íntima y cuando crea situaciones que lo perjudiquen (Carta descriptiva 4).

Se realizaría una exposición por parte del facilitador, sobre las relaciones interpersonales, el enamoramiento, el amor platónico y las conductas antisociales, los temas los puede consultar en el segundo capítulo en los puntos 2.2, 2.3 y 2.3.1.

La dinámica con la película será similar a la realizada en la segunda sesión, se relacionaran las conductas de los protagonistas con lo antes expuesto.

- Aparentar sobre tu personalidad
- Prejuicios hacia los demás
- Cuando todo parece ir mal, siempre se puede encontrar algo bueno
- Buscar el equilibrio, no todo puede ser tan malo ni todo tan bueno
- Evitar las grandes expectativas respecto a los demás
- Aprender a expresarse de manera asertiva
- Siempre existirá alguien que te comprenda, respete y quiera
- Respetar y cuidar los sentimientos de los demás
- La importancia de las reglas y límites
- Conductas antisociales
- Presión social
- Relaciones interpersonales sin etiquetas o estereotipos

Los adolescentes compartirán experiencias amorosas, de amistad, conductas antisociales, compararán sus relaciones, si han sido intensas, que esperan de una relación y su opinión sobre los estereotipos y la presión social y sexual. Se comentará sobre el romance de “Romeo y Julieta” y lo que implica vincularse de manera efectiva con otra persona.

Se les recomendará que analicen sus relaciones interpersonales, si existe dependencia, en la relación con sus padres, con algún familiar, con profesores, con amigos, con parejas de manera honesta y confiando que es un espacio en el que se les pueden brindar opiniones y experiencias.

Distribución de tiempo:

5 minutos para presentación y apertura de la sesión

35 minutos para la exposición de relaciones

35 minutos para análisis de experiencias

10 minutos para realizar el cierre de la sesión y dar las indicaciones para la siguiente sesión

Quinta sesión:

Se enfocará en reconocer el tipo de relaciones que tiene con sus padres, abordando temas como el abandono y la sobreprotección con el objetivo de que cada adolescente coloque todas las percepciones, las construcciones y las expectativas de cómo puede sentirse y comportarse con él una figura de apego dictada por los modelos operantes de los padres y de sí mismo (Carta descriptiva 5).

Se les solicitará narren las experiencias desagradables que ha tenido con sus padres o con sus cuidadores, como por ejemplo: regaños o castigos en público, ofensas verbales, golpes, amenazas, chantajes, manipulación, si se siente abandonado o sobreprotegido por sus figuras de apego.

Se le pedirá a cada uno que explique qué entiende con la frase:

“La gente lastimada, lastima a más gente”

Una vez que expongan su opinión se les invitará a echar un vistazo a la infancia de sus padres, ¿Cómo cree o sabe qué fue la relación de sus padres con sus abuelos?, ¿Cómo es la relación actualmente?, ¿Qué ha escuchado sobre la infancia de sus padres?, ¿Se repite la misma historia en varios miembros de tu familia?

Es importante mencionarle que durante la vida de una persona, se presentan diversas experiencias, que pueden ser positivas o negativas, frustrantes o gratificadoras las cuales pueden modificar la manera de relacionarse, en algunos casos con más reservas o a veces aún con heridas, por lo que esta manera se vuelve un estilo de vida que se inculca a las

siguientes generaciones y romper el molde representaría romper cierta lealtad con la familia.

Se interpretarán las experiencias de sus padres considerando si en su infancia fueron violentados, por ejemplo si los abuelos los golpeaban con la idea de que era por su bien y para educarlos y en la actualidad piensan que unas nalgadas y “cinturonazos” no los traumatizaron ni les hicieron ningún mal y la realidad es que reaccionan de manera violenta. O bien si al manejar insultan y agreden, se van a golpes a la menor provocación y de igual manera golpea a sus hijos.

Se les invitará a reconciliarse con sus padres, que con un poco de empatía acepte que sus padres han cometido errores y que al contrario de él, sus padres no contaron con un apoyo que les brindaran herramientas para poder recuperarse. Ahora él tiene la oportunidad de reparar lo que a sus padres no les quedó del todo bien.

Esta sesión se cierra con la frase:

“Recuerda que no eres culpable de lo que viviste en tu infancia pero si eres responsable de tu adultez”.

Nota: Modelos operantes, estos modelos dirigen las respuestas afectivas y conductuales con las que los adultos responden a los requerimientos de los niños a su cargo y fueron formados, en gran parte, durante la propia infancia de estos. Esto quiere decir que de acuerdo al modo como estos adultos fueron tratados por sus propios cuidadores cuando niños, se han desarrollado sus propios modelos representacionales.

Distribución de tiempo:

10 minutos para apertura de la sesión

20 minutos para compartir experiencias

30 minutos para analizar la infancia de las figuras de apego

20 minutos para promover la reconciliación

10 minutos para realizar el cierre de la sesión y dar las indicaciones para la siguiente

Sexta sesión:

Se presentará el tema de Resiliencia, se describirán las principales características que identifican el potencial de resiliencia en adolescentes y se reforzarán los rasgos para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar dificultades con las mejores herramientas (Carta descriptiva 6).

La sesión tiene como nombre “Yo soy palmera”

Se les preguntará porqué sería bueno ser una palmera, cuáles son las características principales de esta planta y qué tanto puede soportar una palmera en comparación a un árbol.

El facilitador escuchará con atención las respuestas y retomará las experiencias que se compartieron la sesión anterior, se les preguntará si han sido flexibles o rígidos ante las adversidades y si se consideran resiliente, si conocen lo que es la resiliencia.

Se facilitará el significado de resiliencia (Anexo 4)

El facilitador ejemplificara alguna de las acciones que mejor se adapte a cada caso para fortalecer la resiliencia en el adolescente:

Se retomarán la sesión en la que expresaron sus pérdidas y se analizará y resaltará la respuesta que en su momento tuvieron y que podrían que podrían hacer ahora:

- Estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal, y no verbal y de comunicación en general.
- Fortalecer la capacidad de manejo de la rabia- enojo y de las emociones en general
- Reforzar la capacidad de definir el problema de optar por la mejor solución y de aplicarla cabalmente

El facilitador ejecutará la dinámica Tengo, estoy, soy, puedo (Capítulo 3) se le brindará a cada asistente una copia del anexo 5 para que trabaje con las frases y se las lleve a casa.

Por ejemplo:

“Tengo” personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente, y personas que me ayudan cuando estoy en peligro, “Soy” una persona digna de aprecio y cariño y “estoy” seguro de que todo saldrá bien, “puedo” hablar de cosas que me asustan o me inquietan.

Se realizará una parte del ejercicio en la sesión y el resto lo llevarán a cabo en el trascurso de la semana tratando de promover expresiones como: “yo soy”, “yo tengo” “yo estoy”, “yo puedo”. Son verbalizaciones que causan beneficios en la autoestima, la confianza en el adolescente y en el entorno, la autonomía y la competencia social.

Esta sesión se cerrará con una de las frases que el adolescente creó en la dinámica y se proyectará el video del VII CONGRESO RESILIENCIA MEXICO 2011 (<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-5E8PvOj0>)

Distribución de tiempo:

10 minutos para la presentación de la sesión y preguntas

20 minutos para la exposición

45 minutos para dinámicas

15 minutos para ver el video, hacer comentarios sobre él y realizar el cierre de la sesión

Séptima sesión:

Se abordará el tema de toma de decisiones y consecuencias, para que cada adolescente haga conciencia de la importancia de estos elementos e identifiquen las características entre una consecuencia positiva y una negativa, con la finalidad de fomentar la anticipación y prevención en la toma de decisiones (Carta descriptiva 7).

Se iniciará la sesión preguntándoles si en el transcurso de la semana emplearon las acciones para promover la resiliencia, si la respuesta es positiva o negativa. Inmediatamente se vinculará con la toma de decisiones, a cada uno se le preguntará ¿Por qué decidiste hacerlo o no hacerlo? el facilitador analizará su respuesta y le preguntará si la decisión que tomó podría generar una consecuencia. Si dice “sí”, se le preguntará ¿cuál? Si dice “no”, se le proporcionará una opción de consecuencia.

A manera de exposición se mostrará la función que la corteza prefrontal del cerebro tiene respecto a la toma de decisiones. Es importante que se revise el tema 3.2 de marco teórico para que en cada caso se pueda analizar el conflicto de decisión y bajo qué patrón de toma de decisiones tiende a resolver.

Aunado a la toma de decisiones se explicará el triángulo de las consecuencias y se le darán ejemplos ante situaciones reales que los propios adolescentes expongan (anexo 6).

La consecuencia es igual a “no lo hagas otra vez... y te muestro cómo evitarlo”.

Las consecuencias expuestas por el facilitador deben ser:

1. Proporcionales (no exagerar – no minimizar o negar)
2. Orientadas a la Reparación (restauración) y al Resarcimiento (compensación)
3. Vinculadas con la persona o área que afectó
4. Oportunas (no retroactivas, ni “eternas”) y con Seguimiento (no con fantasías de cambio sino con verificación).

La sesión se cerrará con la siguiente frase:

“Responsabilizarse de los actos es el primer paso para aceptar las consecuencias, las cuales pueden resarcir la conducta”.

Distribución de tiempo:

15 minutos para la presentación de la sesión y análisis de la última decisión

25 minutos para la exposición sobre toma de decisiones.

25 minutos para la explicación del Triángulo de las consecuencias.

20 minutos para la ejemplificar los eventos expuestos por el grupo

5 minutos para realizar el cierre de la sesión

Octava sesión:

Se realizará el cierre de manera general, con cada adolescente se realizara una retroalimentación muy puntualizada por parte del facilitador, resaltando lo más significativo que el adolescente mostró en cada sesión y de lo que podría ser capaz si deja la rigidez a un lado y decide ser flexible.

Se le solicitará que dibuje un árbol cualquiera. “Puedes dibujar el que tú quieras y como desees”. Al terminar el taller se aplicará un postest (Anexo 6).

Se les recordará que si trabajan en los siguientes atributos sus posibilidades de ser una persona resiliente aumentaran:

- Control de las emociones y de los impulsos
- Autonomía
- Sentido del humor
- Alta autoestima (concepción positiva de sí mismo)
- Empatía (capacidad de comunicarse y percibir la situación emocional del interlocutor)
- Capacidad de comprensión y análisis de las situaciones
- Capacidad de atención y concentración

Se motivará a que el grupo ejemplifique cada atributo.

El cierre del taller estará a cargo del psicólogo agradeciendo la participación de los participantes de programa, solicitando responder la encuesta de satisfacción, así como una retroalimentación y sugerencias por parte de los participantes (Carta descriptiva 8) (Anexo 7)

Distribución de tiempo:

30 minutos para la retroalimentación

20 minutos test del árbol

15 minutos para el cierre y agradecimientos

15 minutos para la aplicación del postest

10 minutos para realizar la encuesta de satisfacción

CARTA DESCRIPTIVA

SESIÓN 1

Tema: Árbol que nace torcido... ¡qué va! yo soy palmera.

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
De la sesión: Analizar la relación parental y los estados emocionales recurrentes en el adolescente.	Presentación del programa de intervención. Encuadre	El facilitador realizará la presentación mencionará los lineamientos del programa. Duración: 8 semanas, con sesiones semanales. Tiempo de sesión: 90 min. Puntualidad, tolerancia y asistencia	Computadora Proyector	20 minutos	Establecer horario, es importante ser flexibles para que el taller no interfiera en una sola materia.
	Aplicación de Pretest	Los participantes responderán según su criterio	Anexo 1 Lápiz y goma	10 minutos	
	Test del árbol	Se le solicitará que dibuje un árbol cualquiera. “Puedes dibujar el que tú quieras y como desees”	Lápiz y goma Opcional: Colores	30 minutos	Manual del Test del árbol. (Consultar página 54).
	Explicación	Cada asistente describirá las características de su árbol		15 minutos	
Cierre de la sesión	Agradecimientos	Se agradecerá la colaboración y se le solicitará ver la película: El rey León y anotar las frases o escenas que más le gusten.	Película	15 minutos	Se le brindará opciones para ver la película. (Youtube, Netflix, Claro Video,etc.)

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 2

Tema: "Sí, el pasado puede doler, pero como yo lo veo, puedes o huir o aprender de él"

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
De la sesión: Explorar diversos aspectos desdichados y dolorosos de su niñez y de su presente	Preguntas sobre la sesión anterior	¿Recuerdas la sesión anterior?, ¿cómo te sentiste al salir de aquí?, ¿tienes algún comentario?	Computadora Proyector	10 minutos	
Comentar la película	Solicitar las frases o escenas	Los participantes comentarán las escenas o frases de la película que les parecieron significativas	Computadora o reproductor de DVD Proyector Película	20 minutos	Si no llevan las frases, se les solicitará que cada uno narre una escena.
Interpretación de frases y escenas.	Análisis de las frases y escenas	Se analizará con base a la relación familiar, las figuras de apego, el duelo, los errores, las culpas, etc.	Anexo 2 Presentación de escenas Computadora Proyector	30 minutos	Se contará con el Anexo 2 que contiene escenas y frases de la película.
Buscar apoyo	Se propondrán opciones para buscar ayuda y obtener apoyo	Ejemplificarán una petición de ayuda para obtener apoyo	Imagen de Timón y Pumba	20 minutos	
Cierre de la sesión	Agradecimiento por la participación	Reconocer la idea de cada uno de los participantes para buscar ayuda		10 minutos	

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 3

Tema: “Si la vida es una escuela, la pérdida es, en muchos aspectos, la asignatura más importante del programa de estudios”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Presentación de la sesión	Se retomarán las escenas significativas de la sesión anterior.	El adolescente compartirá sus reflexiones, anécdotas, o nuevas experiencias respecto a solicitar ayuda o respecto a las pérdidas.	Computadora Proyector	15 minutos	
De la sesión: Identificar las pérdidas en la adolescencia	Exposición por parte del facilitador	Se ejemplificarán los diferentes duelos en la adolescencia.	Computadora Proyector	30 minutos	Anexo 3
	El adolescente compartirá su experiencia respecto a los duelos	Narrará eventos o situaciones anteriores y actuales, la forma en la que ha reaccionado él y su familia y las emociones que le han provocado.	Computadora Proyector	35 minutos	Si el adolescente refiere no recordar, se promoverá la introspección para identificar los eventos significativos.
Cierre de sesión y recomendaciones	Se solicitará ver la película “10 cosas que odio de ti”	Realizará un análisis sobre el enamoramiento, las conductas aceptable e inaceptables	Películas	10 minutos	El adolescente podrá proponer una película romántica de su preferencia.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 4

Tema: Relaciones interpersonales

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Presentación de la sesión	Repaso de la sesión anterior	El facilitador preguntará si vieron la película y si pusieron atención en la manera en que se relaciona cada personaje	Computadora Proyector	5 minutos	.
De la sesión: Se abordarán las relaciones interpersonales, el enamoramiento y las conductas antisociales	Exposición por parte del facilitador	Se expondrán las características de las conductas antisociales, las relaciones interpersonales y el enamoramiento	Computadora Proyector	35 minutos	
Exploración de conductas	Comentarios sobre la película propuesta.	El adolescente compartirá las escenas relacionadas con las conductas antisociales, la presión social, el enamoramiento, las fantasías y los prejuicios	Computadora Proyector	35 minutos	Si algún asistente no vio la película se le pedirá que comparta experiencias propias o ajenas que se relacionen con los temas.
Cierre de sesión y recomendaciones	Se les invitará analicen sus relaciones	Lo realizarán en el transcurso de la semana		10 minutos	

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 5

Tema: "La gente lastimada, lastima a más gente"

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Presentación de la sesión	Al iniciar la sesión se preguntará si analizaron sus relaciones	Se preguntará si alguna de ellas estaba relacionada con los padres.	Computadora Proyector	10 minutos	
De la sesión: Se abordarán las relaciones parentales	Lo que más me lastima	Narrará las experiencias más desagradables, lo insultos, los golpes, humillaciones, etc.	Computadora Proyector	20 minutos	Si no desean compartir se promoverá una lluvia de insultos que sus padres les han hecho.
	Lo que los lastimó	Se indagará en la infancia de los padres, lo que el adolescente sabe o cree de la relación que hubo con sus abuelos, tíos, amigos, parejas, etc.	Computadora Proyector	30 minutos	Si refiere que no sabe nada sobre la infancia, se analizaran las conductas actuales de sus padres.
Reconciliación	Compasión	A sus padres los lastimaron y es por eso que ellos también lastiman		20 min	
Cierre de sesión y recomendaciones	Se reflexionará la frase	"Recuerda que no eres culpable de lo que viviste en tu infancia pero si eres responsable de tu adultez."		10 minutos	Se le invitará a considerar reconciliarse con sus padres.

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 6

Tema: ¡Yo soy palmera!

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Flexibilidad	¿Podrías ser palmera?	Se le preguntará si decidió reconciliarse con sus padres o con personas que lo han lastimando se interpretará su respuesta para relacionarla con un árbol o con una palmera	Computadora Proyector	10 minutos	
Describir las principales características que identifican el potencial de resiliencia	Características de las palmeras	En forma de metáfora se reflexionará sobre la rigidez y la flexibilidad.	Computadora Proyector	20 minutos	
Conocer el significado y fomentar en el adolescente la resiliencia	Exposición y dinámica	El facilitador ejemplificará acciones y ejecutará la dinámica Tengo, estoy, soy, puedo.	Computadora Proyector Anexo 4 Hojas y lápices	45 minutos	
Cierre de sesión y recomendaciones	Video VII CONGRESO RESILIENCIA MEXICO 2011 (https://www.youtube.com/watch?v=Yt-5E8PvOj0)	El término de resiliencia proviene del latín <i>Resilio</i> que significa saltar hacia atrás, volver a saltar, rebotar, ser rechazado, reducirse y comprimirse.	Video	15 minutos	Se les solicitará hacer comentarios sobre el video.

CARTA DESCRIPTIVA

SESIÓN 7

Tema: Una decisión es la antesala de una consecuencia

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Análisis de estrategias para la toma de decisiones	¿Por qué decidiste hacerlo o no hacerlo?	Se iniciará la sesión preguntando si en el transcurso de la semana emplearon las acciones para promover la resiliencia, si la respuesta es positiva o negativa, inmediatamente se vinculará con la toma de decisiones	Computadora Proyector	15 minutos	
Informar sobre la función que la corteza prefrontal del cerebro tiene respecto a la toma de decisiones,	Exposición por parte del facilitador	Al terminar la exposición el adolescente evaluará su última decisión así como las consecuencias que puede generar.	Computadora Proyector	25 minutos	
Las consecuencias son los resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables.	La consecuencia = no lo hagas otra vez... y te muestro cómo evitarlo.	El facilitador explicará el Triángulo de las consecuencias.	Computadora Proyector Anexo 5	25 minutos	
Aplicar en la vida diaria	Los asistentes expondrán eventos	Se generará la consecuencia tanto positiva como negativa		20 minutos	
Cierre de sesión y recomendaciones	Reflexión	Responsabilizarse de los actos es el primer paso para aceptar las consecuencias, las cuales pueden resarcir la conducta.		5 minutos	

CARTA DESCRIPTIVA SESIÓN 8

Tema: Clausura

OBJETIVO	ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	MATERIAL	TIEMPO	ALTERNATIVAS
Reflexión	Se realizará el cierre de manera general, en cada caso se elabora una retroalimentación por parte del facilitador	Se resaltarán lo más significativo que cada adolescente mostró en cada sesión y de lo podría ser capaz si deja la rigidez a un lado y decide ser flexible.	Computadora Proyector	30 minutos	Presentación en Power Point
Evaluación	Test del árbol	Se le solicitará que dibuje un árbol cualquiera. "Puedes dibujar el que tú quieras y como desees"	Lápiz y goma Opcional: Colores	20 minutos	Manual del Test del árbol. (Consultar página 54).
Agradecimiento	El facilitador agradecerá a los asistentes por participar en el programa	Se les recordará que si trabajan en los atributos de la resiliencia sus capacidades de respuesta ante la adversidad mejorarán	Computadora Proyector Anexo 10	15 minutos	
Evaluación	Aplicación del Postest	Los participantes responderán según su criterio	Computadora Proyector Postest	15 minutos	Anexo 6
Encuesta de satisfacción	Esta encuesta será aplicada a todos los participantes	Evaluación al programa	Encuesta	10 minutos	Anexo 7

Conclusiones

Estar bajo un estilo de crianza que no promueva el apego seguro, generará que la calidad de las relaciones personales no sea óptima, ya que es un “estilo” y eso es lo que sabe y lo que se enseña. Sin embargo, con una intervención oportuna como la que se realiza con esta propuesta, se abre la posibilidad de darle un cambio de ruta al destino.

Sin duda para el adolescente es un proceso doloroso y difícil, al llevarlo a cabo, puede verse afectado por fuertes emociones y por la necesidad de realizar acciones, algunas dirigidas hacia sus padres y algunas hacia otras figura de apego, que a su vez las puede llegar a considerar atemorizantes, extrañas e inaceptables.

Este tipo de respuestas y conductas transgresoras del adolescente son el producto de acontecimientos y situaciones que enfrentó durante su infancia y la actualidad, sobre todo los vividos con sus padres. La realidad es que no es necesario crecer torcido ni apearse a lo que generación tras generación sucede, es soltar esa lealtad nociva y aprovechar la maravillosa etapa de la adolescencia, que brinda una segunda oportunidad para reparar lo que sucedió en la niñez.

Este programa proporciona las condiciones en las que el adolescente puede explorar sus modelos representativos tanto de sí mismo como de sus figuras de apego con el fin de volver a evaluarlos, considerando la historia de sus padres para lograr reconciliarse con ellos y así considerar una reestructura en sus percepciones, expectativas presentes, sentimientos y acciones para poder mejorar la manera en la que se vincula, evitando caer en relaciones tóxicas, sufriendo abandono o dependencia, revalorando las nuevas experiencias, mejorando la capacidad en la toma de decisiones y en la respuesta ante las adversidades de la vida.

El proceso de reestructuración de vínculos puede llevarse a cabo desde la adolescencia temprana hasta la adolescencia tardía, es importante brindarle la atención y apoyo, para evitar que se conviertan en adultos dependientes emocionalmente, temerosos al tomar decisiones, ansiosos por la búsqueda de reconocimiento, angustiados u obsesionados con el abandono, aunque nunca es tarde para reparar.

Alcances y limitaciones.

Al llevar a cabo este taller dentro de secundarias públicas y privadas, se esperaría una significativa disminución en las conductas disruptivas, debido a que la mayoría de estas son provocadas por estados emocionales alterados. Si los adolescentes logran mejorar sus vínculos, entablaran relaciones satisfactorias con sus compañeros y profesores percibirán una mejor estructura que los mantendrá contenidos y teniendo la ambición de que el taller impacte en la decisión de continuar con sus estudios, de elegir una escuela de nivel medio superior y hasta una elección de carrera.

Al contar con mejores recursos internos será menos complicado hacerle frente a las vicisitudes cotidianas, la relación con los padres se reestructurará estableciendo progresivamente cierta individualidad, expresando sus necesidades sin chantajes o manipulación, reflejando una madurez emocional al tener la capacidad de discriminar las conductas propias y las de otras personas.

Durante el taller se expusieron frases comunes con la intención de que en algún momento los adolescentes las retome al formar vínculos o al estar en un nuevo contexto, y deshacerse de cualquier clase de etiqueta, comenzando por interrumpir el dicho ¡Árbol que nace torcido... ¡qué va! yo soy palmera.

Entender que el pasado puede doler, pero puedes huir o aprender de él, empatizar respecto a que “La gente lastimada, lastima a más gente”, recordar que no se es culpable de lo que se vivió en la infancia pero ahora sí se es responsable de la adultez y que al final la vida es una escuela, la pérdida es, en muchos aspectos, la asignatura más importante del programa de estudios, al resignificar los momentos adversos, la probabilidad de hacer algo diferente se incrementa.

El taller así como se presenta, únicamente se puede ejecutar en escuelas de nivel secundaria, debido a que el material que se desarrolla no es apto para menores de 12 años ni para mayores de 16 años. Para los menores el tema podría resultar complicado y para los mayores puede ser aburrido, generando en ambos casos resistencias que comprometerían el objetivo del taller.

REFERENCIAS

- Aberastury, A., & Knobel, M. (1971). *La adolescencia normal*. Buenos Aires: Paidós.
- Barocio, R. (2012). *Disciplina con amor para adolescentes*. México: Editorial Pax.
- Barudy, J. (2013). Los buenos tratos y la resiliencia infantil en la prevención de los trastornos del comportamiento.
- Barundy, J., & Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*. Buenos Aires: Gedisa.
- Bernal, L., Cesar A, A., Laca, A., Francisco, A., & Cedillo Navarro, L. (2012). *a) Toma de decisiones, estilos de comunicación en el conflicto y comunicación familiar en adolescentes bachilleres*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159014>
- Bleichmar, E. (2005). *Manual de psicoterapia de la relación padres e hijos*. Buenos Aires: Editorial Paidó.
- Blos, P. (1975). *Psicoanálisis de la Adolescencia*. México: J, Mortiz.
- Bolaños, P. (2016). Sobre la adolescencia. (Comunicación personal).
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional*. London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1993a). *El vínculo afectivo Vol. 1*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b). *La pérdida Afectiva Vol. 3*. España: Paidós.
- Bowlby, J. (1993b). *La pérdida Afectiva Vol. 3*. España: Paidós.
- Burlingham, D., & Freud, A. (1948). *Enfants sans famille*. París: Puf.
- Canales, J. (2014). *Padres Tóxicos*. México: Paidós.
- Caña, M. L., Acuña, I., Godoy, J. C., & Michelini, Y. (2015). Efectos de la impulsividad y el consumo de alcohol sobre la toma de decisiones en los adolescentes. *Salud y drogas*, 15(1), 55-65.
- Chapman, A., Gratz, K., & Brown, M. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 3(44), 371-394.
- Cicchetti, D. (2002). The impact of social experience on neurobiological system: illustration from a constructivist view of child maltreatment. *Cognitive Development* 17, 28.
- Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de psicología* (Segunda ed.). Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Cordié, A. (2003). *Malestar en el docente. La educación confrontada con el psicoanálisis*. (I. Agoff, Trad.) Buenos Aires: Nueva Visión.
- Cryan, G., & Quiroga, S. (2004). Adolescentes con conducta antisocial y autodestructiva: estudio epidemiológico y nuevas técnicas terapéuticas. (F. d. UBA, Ed.) *Anuario de Investigaciones*(XII), 25-32. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139941001>
- Cyrulnik, B. (2003). *El murmullo de los fantasmas. Volver a la vida después de un trauma*. (T. F. Eguibar, Trad.) Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2008). *Bajo el signo del vínculo* (2a reimpression ed.). Barcelona: Gedisa.
- Cyrulnik, B. (2010). *Los patitos feos* (10a Edición ed.). Barcelona: Gedisa.

- Dolto, F. (2004). *La causa de los adolescentes*. (R. Bassols, Trad.) Barcelona: Paidós.
- Dolto, F. (2004). *La causa de los adolescentes*. (R. M. Bassols, Trad.) México: Paidós.
- Erikson, E. (1971). *Identidad, juventud y crisis*. Buenos Aires: Paidós.
- Freud, A. (1969). *El Yo y los mecanismos de defensa*. Barcelona: Paidós.
- Freud, A. (1979). *Normalidad y patología en la niñez*. Barcelona: Paidós.
- Freud, A. (1985). *Psicoanálisis del desarrollo del niño y del adolescente*. Barcelona: Paidós.
- Freud, S. (1905). *Tres ensayos sobre teoría sexual*. Buenos Aires & Madrid: Amorrortu editores.
- Freud, S. (1973). *Duelo y melancolía*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- González Arratia López Fuentes, N. I., Valdez Medina, J. L., & Zavala Borja, Y. C. (enero - junio de 2008). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 13(1), 41-52.
- Grossmann, K., & Grossmann, K. E. (2010). Impacto del Apego a la Madre y al Padre durante los Primeros Años, en el Desarrollo Psicosocial de los Niños hasta la Adulthood Temprana. *Enciclopedia sobre el Desarrollo de la Primera Infancia*. Alemania: University of Regensburg.
- Gutiérrez, A. (2004). *Duelo y adolescencia*. Recuperado el 21 de junio de 2006, de <http://www.centropsicoanaliticomadrid.com/modules.php?name=Sections&op=viewarticl>
- Gutiérrez, A. (2002). *Duelo y Adolescencia. Conferencia leída en el II Congreso Regional de la Asociación Murciana de la Salud Mental*. (págs. 1-17). Murcia: Centro Psicoanalítico de Madrid.
- Herrero, E., & Poch, C. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- Iglesias, A., Rosas, A., & Pimentel, B. (2012). Adolescencia y duelo. (U. A. Instituto de Ciencias de la Salud, Ed.) *Revista científica electrónica de psicología*(4), 98-110.
- Jacobson, E. (1969). *El self (sí mismo) y el mundo objetal*. Buenos Aires: Beta.
- Janis, I., & Mann, L. (1979). *Decision making. A psychological analysis of conflict choice, and commitment*. New York: Free Press.
- Juffer, Bakermans-Kranenburg, & IJzendoorn, v. (2010). *Apoyando a las familias para construir relaciones de apego seguro*. Montreal: Centre for Child & Family Studies.
- Kaës, R. (1991). *El aparato psíquico grupal*. Buenos Aires: Gedisa.
- Kernberg, O. (1967). *Las teorías de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico*. México: Paidós.
- Kernberg, O. (1987). *Trastornos graves de la Personalidad*. México: El Manual Moderno.
- Kirchner, T., Castro, K., & Planellas, I. (2014). *Predicción de conducta autodestructiva en adolescentes mediante tipologías de afrontamiento*. Recuperado el 2016, de www.redalyc.org: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64730432011>
- Klein, M. (1940). *El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos* (Vol. Tomo I). Obras Completas.

- Klein, M. (1962). *Desarrollos en psicoanálisis*. Buenos Aires: Editorial Horme.
- Knobel, J. (05 de 02 de 2016). *La adolescencia hoy en día*. Recuperado el 25 de 05 de 16, de <http://www.magdalenajuan.com: http://www.magdalenajuan.com/blog/adolescencia/la-adolescencia-hoy-en-dia-por-joseph-knobel-freud.html>
- Krystal, H. (1988). *Integration and Self- Healing. Affect, Trauma, Alexithymia*. The Aalytic press.
- Laca, F. (2005). *Laca, F. (2005). Elección de estrategias de afrontamiento del conflicto bajo presión de tiempo*. Bilbao: Editorial Universidad del País Vasco.
- Laplanche, J., & Portalis, J. (1971). *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Labor.
- Links, P. (1990). Family environment and borderline personality disorders. *American Psychiatric Press*.
- López Rodríguez, A. (14 (Octubre-Diciembre) de 2009). *Importancia de la atención del paciente en duelo*. Obtenido de <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47326415001>>
- Mahler, M. (1975). *El nacimiento psicológico del infante humano*. Marymar.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Ed.), *La resiliencia resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., & Cyrulnik, B. (2003). *La resiliencia : resistir y rehacerse*. España: Gedisa.
- Mann, L., Radford, M., Burnett, P., Ford, S., Bond, M., Leving, K., . . . Yang, K. (1998). Cross-cultural differences in self-reported decision-making style and confidence. *Internacional Journal of Psychology*, 33(5), 325-335.
- Mannoni, O., Deluz, A., Gibello, B., & Hébrard, J. (1984). *La Crisis de la Adolescencia*. España: Gedisa.
- Mcvey-Noble, M., Khemlani-Patel, S., & Neziroglu, F. (2006). When your child is cutting: A parent's guide to helping children overcome self-injury. Oakland, CA: New: Harbinger.
- Méndez-Anchía, S. (2008). "El ratoncito que murió ahogado" y las pérdidas en la adolescencia. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* Vol. 8 No. 1, 1-26.
- Mikolajczak, M., Hurry, J., & Petrides, K. (2009). Adolescents choosing self-harm as an emotion regulation strategy: The protective role of trait emotional intelligence. *British Journal of Clinical Psychology*, 48(2), 181 - 193.
- Moneta, M. E. (2014). Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby. *Revista Chilena de Pediatría*, 85 (3): 265-268.
- Morales, N., & Estrada, M. (27 de Marzo de 2016). *Asociación La Familia Importa, A.C.* Obtenido de <http://www.lafamiliainporta.org: http://www.lafamiliainporta.org/blog/la-huella-del-abandono-consecuencias-de-un-padre-ausente>
- Muccino, G. (Dirección). (2015). *Fathers and Daughters* [Película].
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Suárez, E. N., Infante, F., & Grotberg, E. (septiembre de 1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Obtenido de

- <https://drive.google.com/file/d/0B15kQI7GMRrHcVh2bzRjaDVqalk/view?pr ef=2&pli=1>
- Nahoul, S. V. (2013). Enamoramiento y amor platónico en la adolescencia: sus mitos y cuentos. En J. González Núñez, & J. Knobel Freud, *Análisis psicológico de los mitos, cuentos y sueños* (págs. 125-138). México: Editorial Pax de México.
- Ortega, & Gasset. (2007). *Estudios sobre el amor*. México: Fontamara.
- Platón. (2007a). *Diálogos* (Trigésima ed.). México: Porrúa.
- Puget, J. (diciembre de 2006). Desvincularse como decisión -estar separado. (N. d. Vinculares, Ed.) *Vínculo - Revista do NESME*, 3(3).
- Quiroga, S., & Cryan, G. (2009). Trastornos de personalidad en padres de adolescentes violentos con diagnóstico de trastorno negativista desafiante y trastorno disocial. (U. d. Aires, Ed.) *Anuario de Investigaciones*, XVI, 85-94.
- Ramírez, N. (2010). Las relaciones objetales y el desarrollo del Psiquismo: una concepción psicoanalítica. *REVISTA IIPSI*, 13(2), 221 - 230.
- Rebai, F. (2006). Programas de desvinculación asistida por la empresa. (U. d. Latinoamericano, Ed.) *Invenio*, 9(17), 119-132.
- Roda, C. (2015). Los demonios que arrastras desde tu infancia.
- Sanen, A. (julio de 2016). Comunicación Personal. México.
- Sanz, F. (1999). Los vínculos amorosos (Love bonds). *Archivos Hispanoamericanos de Sexología*, Vol. 1, No. 1.
- Sarmiento, A., Puhl, S., Izcurdia, M., Siderakis, M., & Otayza, G. (27 de 07 de 2010). Trastornos en el apego y su vinculación con las conductas transgresoras en los adoscentes en conflicto con la ley penal. (F. d. Psicología-UBA, Ed.) *Anuario de investigaciones*, XVII, 357-363.
- Schmill, V. (2004). *Disciplina inteligente: manual de estrategias actuales para una educacin en el hogar basada en el valores*. México: Producciones educación aplicada.
- Schmill, V. (2014). Comunicación personal.
- Schmill, V. (2014). Límites y Consecuencias.
- Sifneos, P. (1973). The Prevalence of 'Alexithymic' Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychother. Psychosom.*, 255-262.
- Soler MC, J. E. (1996). El duelo: manejo y prevención de complicaciones. En M. Paliativa.
- Tremblay, R. E., Boivin, M., & Peters, R. (Edits.). (2010). *Apego, Síntesis sobre el apego*. Centre of Excellence for Early Childhood Development.
- Tyson, P. (2000). *Teoría psicoanalítica del desarrollo: Una integración*. Lima: Publicaciones Psicoanalíticas.
- Valderrama, L. Y. (2016). Relación entre conducta tabáquica, motivos del consumo de tabaco, autoestima y autoeficacia en adolescentes. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.
- Varela, O., Alvarez, H., & Sarmiento, A. (1992). *Psicología Forese. Consideraciones sobre temáticas centrales*. Buenos Aires: Lexis Nexis.
- Winnicott, D. (1996). *Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Winnicott, D. (2005). *Deprivación y delincuencia. Segunda Parte*. Buenos Aires: Paidós.

ANEXOS

ANEXO 1

Evaluación inicial

Psicólogo: _____ Asistente: _____
Grado: _____ Fecha: _____
Resultados: _____ Notas: _____

Instrucciones

Lee con atención cada pregunta y a continuación elije la respuesta que me parezca correcta y en el caso de las preguntas abiertas contesta con sinceridad.

1) _____ **Completa la frase: Árbol que nace torcido...**

- a. Sirve para columpio
- b. Jamás su tronco endereza
- c. Salen más correas

2) _____ **Define RECONCILIACIÓN**

3) _____ **¿Con quién tienes un mejor vínculo?**

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Ambos
- d. Nadie
- e. No sé
- f. Otro, especifica quien _____

4) _____ **También pueden ser figuras de apego:**

- a. Los amigos
- b. Los ídolos
- c. La escuela
- d. Ninguno de los anteriores
- e. Todos los anteriores
- d. No sé

5) _____ **Elige cuales son los duelos en la adolescencia**

- a. Muerte de mi mascota
- b. Pérdida de algún familiar
- c. Pérdida del rol, del cuerpo infantil y de los padres de la infancia.

6) _____ **Si en una relación existe: dependencia, violencia, angustia e idealización, es una relación:**

- a. Amorosa
- b. Normal
- c. Tóxica
- d. No sé

7) _____ **¿Qué es la resiliencia?**

- a. Capacidad para reponerse ante las adversidades de la vida
- b. Capacidad de amar profundamente
- c. Capacidad de reconciliarse con los demás
- d. No sé

Selecciona a que clasificación corresponden las siguientes conductas: impulsividad, baja tolerancia a la frustración, apatía, desgano y consumo de sustancias

- 8) _____
- a. Conductas antisociales
 - b. Conductas pasivas
 - c. Conductas asertivas

9) _____ **¿Qué área cerebral se relaciona con la toma de decisiones?**

- a. El cerebro
- b. Corteza prefrontal
- c. Las neuronas
- d. No sé

Son resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables.

- 10) _____
- a. Los premios y castigos
 - b. Los regaños
 - c. Las consecuencias
 - d. Los golpes

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.

RESPUESTAS

Evaluación inicial

Psicólogo: _____ Asistente: _____
Grado: _____ Fecha: _____
Resultados: _____ Notas: _____

Instrucciones

Lee con atención cada pregunta y a continuación elije la respuesta que me parezca correcta y en el caso de las preguntas abiertas contesta con sinceridad.

1) _____ **Completa la frase: Árbol que nace torcido...**

- a. Sirve para columpio
- b. Jamás su tronco endereza
- c. Salen más correas

2) _____ **Define RECONCILIACIÓN**

Respuesta relacionada con la empatía y el perdón

3) _____ **¿Con quién tienes un mejor vínculo?**

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Ambos
- d. Nadie
- e. No sé
- f. Otro, especifica quien _____

Esta respuesta queda abierta a la elección del adolescente, debido a que depende de la propia historia.

4) _____ **También pueden ser figuras de apego:**

- a. Los amigos
- b. Los ídolos
- c. La escuela
- d. Ninguno de los anteriores
- e. **Todos los anteriores**
- d. No sé

5) _____ **Elige cuales son los duelos en la adolescencia**

- a. Muerte de mi mascota
- b. Pérdida de algún familiar
- c. **Pérdida del rol, del cuerpo infantil y de los padres de la infancia.**

6) _____ **Si en una relación existe: dependencia, violencia, angustia e idealización, es una relación:**

- a. Amorosa
- b. Normal
- c. **Tóxica**
- d. No sé

7) _____ **¿Qué es la resiliencia?**

- a. **Capacidad para reponerse ante las adversidades de la vida**
- b. Capacidad de amar profundamente
- c. Capacidad de reconciliarse con los demás
- d. No sé

8) _____ **Selecciona a que clasificación corresponden las siguientes conductas: impulsividad, baja tolerancia a la frustración, apatía, desgano y consumo de sustancias**

- a. Conductas antisociales
- b. Conductas pasivas
- c. Conductas asertivas

9) _____ **¿Qué área cerebral se relaciona con la toma de decisiones?**

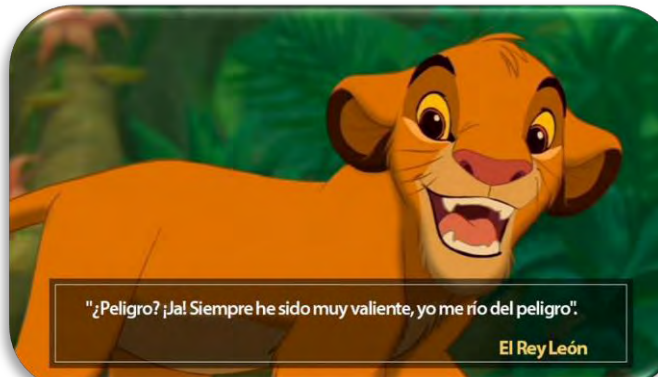
- a. El cerebro
- b. Corteza prefrontal
- c. Las neuronas
- d. No sé

10) _____ **Son resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables.**

- a. Los premios y castigos
- b. Los regaños
- c. Las consecuencias
- d. Los golpes

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN.

ANEXO 2







"Siempre que el mundo te dé la espalda,
lo que tú debes hacer es darle la espalda al mundo".
El Rey León



"Hakuna matata. Una forma de ser".

El Rey León



"Oh, sí... el pasado
puede doler, pero tal
como yo lo veo
puedes huir de él o
aprender..."

RAFIKI (El Rey León, 1993)

ANEXO 3

Duelos en la adolescencia



Duelo por el cuerpo infantil



Duelo por la identidad y rol infantil



Duelo por los padres de la infancia

“Si la vida es una escuela, la pérdida es, en muchos aspectos, la asignatura más importante del programa de estudios”

Elisabeth Kübler-Ross

FRASES

“La gente lastimada, lastima a más gente”

“Recuerda que no eres culpable de lo que viviste en tu infancia pero si eres responsable de tu adultez”

ANEXO 4

“La resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”

Resiliencia

TENGO

- Personas alrededor en quienes confío y quienes me quieren incondicionalmente.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo o en peligro o cuando necesito aprender.

SOY

- Una persona por la que los otros tienen aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso de mí mismo y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativo con mis familiares y vecinos.

ESTOY

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado de compañeros que me aprecian.

PUEDO

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de los que me estiman.
- Sentir afecto y expresarlo.

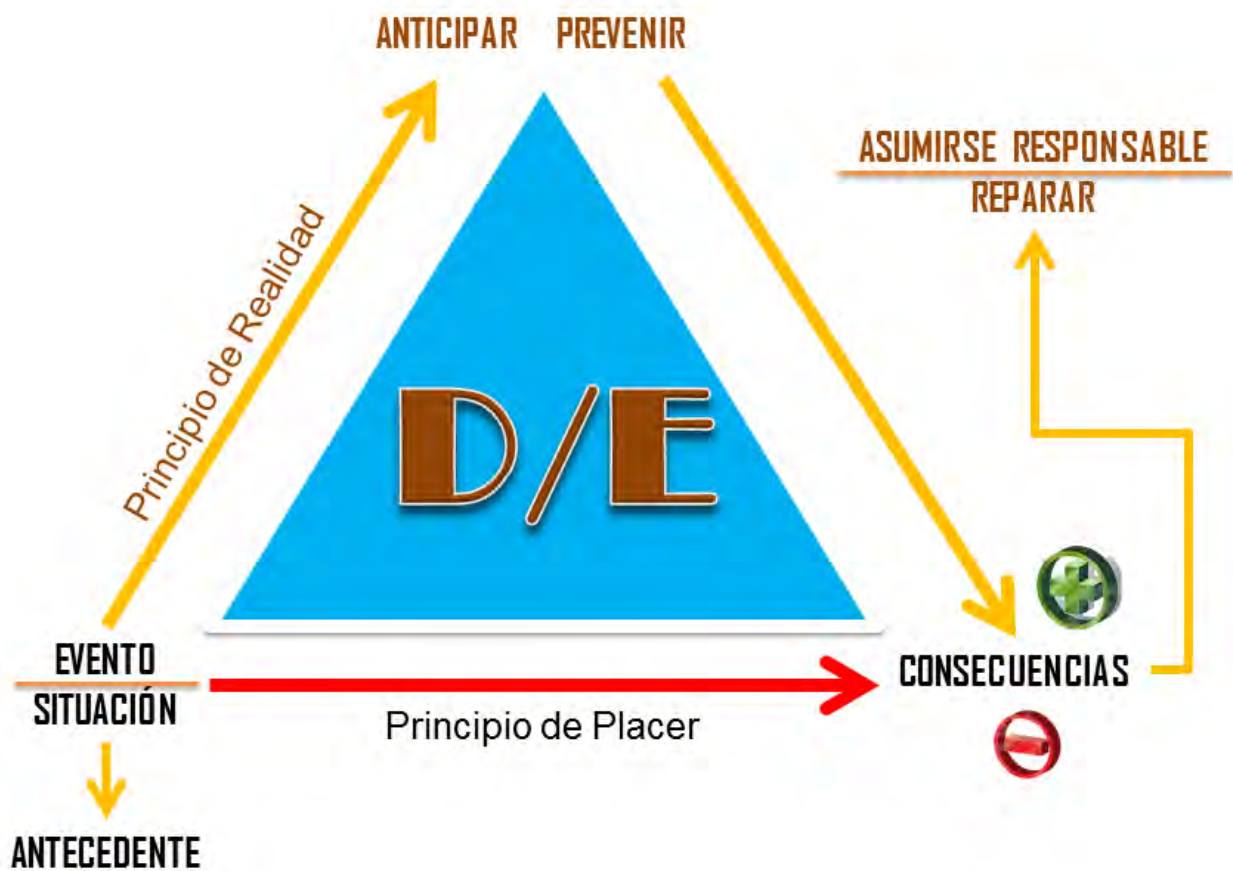
VIDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=Yt-5E8PvOjo>

ANEXO 5

TRIÁNGULO DE LAS CONSECUENCIAS



ANEXO 6

Evaluación final

Psicólogo: _____ Asistente: _____
Grado: _____ Fecha: _____
Resultados: _____ Notas: _____

Instrucciones

Lee con atención cada pregunta y a continuación elije la respuesta que me parezca correcta y en el caso de las preguntas abiertas contesta con sinceridad.

1) _____ **Completa la frase: Árbol que nace torcido...**

- a. Sirve para columpio
- b. Jamás su tronco endereza
- c. Salen más correas

2) _____ **Define RECONCILIACIÓN**

3) _____ **¿Con quién tienes un mejor vínculo?**

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Ambos
- d. Nadie
- e. No sé
- f. Otro, especifica quien _____

4) _____ **También pueden ser figuras de apego:**

- a. Los amigos
- b. Los ídolos
- c. La escuela
- d. Ninguno de los anteriores
- e. Todos los anteriores
- d. No sé

5) _____ **Elige cuales son los duelos en la adolescencia**

- a. Muerte de mi mascota
- b. Pérdida de algún familiar
- c. Pérdida del rol, del cuerpo infantil y de los padres de la infancia.

6) _____ **Si en una relación existe: dependencia, violencia, angustia e idealización, es una relación:**

- a. Amorosa
- b. Normal
- c. Tóxica
- d. No sé

7) _____ **¿Qué es la resiliencia?**

- a. Capacidad para reponerse ante las adversidades de la vida
- b. Capacidad de amar profundamente
- c. Capacidad de reconciliarse con los demás
- d. No sé

Selecciona a que clasificación corresponden las siguientes conductas: impulsividad, baja tolerancia a la frustración, apatía, desgano y consumo de sustancias

8)

- a. Conductas antisociales
- b. Conductas pasivas
- c. Conductas asertivas

9)

¿Qué área cerebral se relaciona con la toma de decisiones?

- a. El cerebro
- b. Corteza prefrontal
- c. Las neuronas
- d. No sé

Son resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables.

10)

- a. Los premios y castigos
- b. Los regaños
- c. Las consecuencias
- d. Los golpes

11)

Consideras que la relación con tus padres puede cambiar

- a. Sí
- b. No

¿Por qué?

12) ____ **¿Cuál es tu opinión acerca de la relación entre padres e hijos?**

13) **¿Qué piensas sobre las adversidades de la vida?**

14) **¿Qué opinas de la flexibilidad?**

15) **¿Qué has hecho a partir del programa?**

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

RESPUESTAS

Evaluación final

Psicólogo: _____ Asistente: _____
Grado: _____ Fecha: _____
Resultados: _____ Notas: _____

Instrucciones

Lee con atención cada pregunta y a continuación elije la respuesta que me parezca correcta y en el caso de las preguntas abiertas contesta con sinceridad.

- 1) _____ **Completa la frase: Árbol que nace torcido...**
- a. Sirve para columpio
 - b. Jamás su tronco endereza
 - c. Salen más correas

- 2) _____ **Define RECONCILIACIÓN**

Respuesta relacionada con la empatía y el perdón

- 3) _____ **¿Con quién tienes un mejor vínculo?**

- a. Mamá
- b. Papá
- c. Ambos
- d. Nadie
- e. No sé
- f. Otro, especifica quien _____

Esta respuesta queda abierta a la elección del adolescente, debido a que depende de la propia historia.

4) _____ **También pueden ser figuras de apego:**

- a. Los amigos
- b. Los ídolos
- c. La escuela
- d. Ninguno de los anteriores
- e. Todos los anteriores**
- d. No sé

5) _____ **Elige cuales son los duelos en la adolescencia**

- a. Muerte de mi mascota
- b. Pérdida de algún familiar
- c. Pérdida del rol, del cuerpo infantil y de los padres de la infancia.**

6) _____ **Si en una relación existe: dependencia, violencia, angustia e idealización, es una relación:**

- a. Amorosa
- b. Normal
- c. Tóxica**
- d. No sé

7) _____ **¿Qué es la resiliencia?**

- a. Capacidad para reponerse ante las adversidades de la vida**
- b. Capacidad de amar profundamente
- c. Capacidad de reconciliarse con los demás
- d. No sé

Selecciona a que clasificación corresponden las siguientes conductas: impulsividad, baja tolerancia a la frustración, apatía, desgano y consumo de sustancias

8)

- _____
- a. Conductas antisociales
 - b. Conductas pasivas
 - c. Conductas asertivas

9)

- _____ **¿Qué área cerebral se relaciona con la toma de decisiones?**
- a. El cerebro
 - b. Corteza prefrontal
 - c. Las neuronas
 - d. No sé

Son resultados de nuestros actos, ya sean aceptables o inaceptables.

10)

- _____
- a. Los premios y castigos
 - b. Los regaños
 - c. Las consecuencias
 - d. Los golpes

11)

- _____ **Consideras que la relación con tus padres puede cambiar**
- a. Sí
 - b. No

¿Por qué?

Se esperaría que comentario del adolescente sea empático

12) ____ **¿Cuál es tu opinión acerca de la relación entre padres e hijos?**

Se puede esperar una respuesta con un inicio utópico pero concluyendo en base a la realidad.

13) **¿Qué piensas sobre las adversidades de la vida?**

Se puede esperar algo que tenga relación con la adaptabilidad

14) **¿Qué opinas de la flexibilidad?**

Respuestas positivas, Soy palmera!!

15) **¿Qué has hecho a partir del programa?**

Respuesta entorno a la manera de vincularse actualmente, por ejemplo, con sus padres, amigos y profesores

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

ANEXO 7

Encuesta de satisfacción del taller

Nombre:
Edad:

Para cada elemento identificado a continuación, indica la respuesta que consideres más acorde con tu criterio de satisfacción

1. En general, ¿cuál es tu grado de satisfacción con la información recibida por parte del psicólogo sobre el taller?

TOTALMENTE INSATISFECHO	INSATISFECHO	SATISFECHO	TOTALMENTE SATISFECHO
-------------------------	--------------	------------	-----------------------

2. En una escala del 1 al 5, donde 1 es "totalmente en desacuerdo" y 5 es "totalmente de acuerdo", por favor valora tu grado de acuerdo con las siguientes afirmaciones:

AFIRMACIONES	TOTALMENTE EN DESACUERDO	Escala			TOTALMENTE DE ACUERDO
		Bien			
Se alcanzó el objetivo estipulado al inicio del taller	1	2	3	4	5
La información recibida me ha ayudado a desarrollar nuevas habilidades	1	2	3	4	5
Mis relaciones interpersonales se pueden modificar	1	2	3	4	5
Puedo tomar decisiones anticipando las consecuencias	1	2	3	4	5
Puedo acudir a otras personas, para pedir consejo y apoyo	1	2	3	4	5
Sé cuáles son los recursos emocionales que voy a necesitar para mi futuro	1	2	3	4	5

3. ¿Tienes algún comentario o sugerencia relativo al taller?

--

4. En general, ¿cuál es tu grado de satisfacción con la manera en la que se desarrolló el taller?

TOTALMENTE INSATISFECHO	INSATISFECHO	SATISFECHO	TOTALMENTE SATISFECHO
----------------------------	--------------	------------	--------------------------

5. ¿Cuál es tu grado de satisfacción con los siguientes aspectos?

ASPECTOS	TOTALMENTE INSATISFECHO	INSATISFECHO	SATISFECHO	TOTALMENTE SATISFECHO
Preparación, profesionalismo y ética del psicólogo	1	2	3	4
La calidad de la información y orientación recibidas	1	2	3	4
Claridad de la información recibida	1	2	3	4
Ejemplos y estrategias proporcionados	1	2	3	4
Duración de las sesiones	1	2	3	4
Accesibilidad de horarios	1	2	3	4
Duración de programa	1	2	3	4

6. ¿Tienes algún comentario o sugerencia sobre algún tema del que le interesaría recibir información?

GRACIAS POR TU TIEMPO.