



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

**Propuesta de Acompañamiento Dirigida a Padres e Hijos
para la Promoción del Diálogo**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A (N)

**Flor Isela Dávalos Escobedo
Rocío Geraldine Ángeles Chávez**

Directora: Lic. **Ana Karina García Santillán**

Dictaminadores: Lic. **Gisel López Hernández**

Mtra. **María Elena Martínez Chilpa**



Los Reyes Iztacala, Edo de México, 2016



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIAS

FLOR

Este trabajo sin duda alguna es un gran orgullo para mí, en el vacíe todo mi esfuerzo y dedicación. Me siento feliz de haber tomado las decisiones que tome, ya que gracias a ellas culmine este proceso de la mejor manera posible. Sin embargo no hubiera alcanzado esta meta sin el gran apoyo de mi familia:

Mamá- Siempre serás para mí un ejemplo a seguir, admiro tu carácter y fortaleza. Gracias mamá por enseñarme a ser positiva y sobre todo gracias por siempre confiar en mí y nunca abandonarme. ¡Te amo!

Papá- Admiro tu astucia e inteligencia. Gracias a tus consejos nació en mí el interés de estudiar esta profesión y con tu apoyo, tu cariño, tu paciencia y tu amor puedo decir con orgullo que he culminado satisfactoriamente mi carrera. ¡Te amo!

Jessica- Eres el claro ejemplo de una persona exitosa con vocación. Gracias por protegerme y por demostrarme que una persona a pesar de todo lo que haya vivido, puede sanar con el amor de su familia. Eres para mí alguien muy importante. ¡Te amo hermana!

Christian- Admiro y respeto tu esfuerzo, eres una persona muy dedicada. Agradezco todo el cariño y apoyo que me has brindado todos estos años. ¡Te amo hermano!

Candy- Gracias por siempre apoyarme, por ser tan comprensiva conmigo, cúrame y cuidarme cuando más lo necesito, eres una mujer llena de habilidades y cualidades, te admiro mucho y sabes que siempre contarás con mi apoyo ¡Te amo hermana!

Marlen- Gracias por apoyarme, escucharme, aguantar mis momentos simplones y mis ataques de risa, eres genial, aunque a veces te pones medio intensa admiro tu capacidad para pedir perdón y darte cuenta de tus errores, siempre contarás conmigo. ¡Te amo hermana!

Nunca alcanzaran las palabras para agradecerles todo lo que han hecho por mí. Son una familia hermosa.

A Rocío

Rocío, aún recuerdo la primera vez que te hable, fuiste mi primer amiga de la universidad, fuimos cómplices de tantas cosas, y te agradezco infinitamente los momentos felices y divertidos que pasamos, me ayudaron a no salir corriendo de la carrera, te agradezco infinitamente la ternura que me brindaste con tus abrazos y la tranquilidad que me daban tus palabras. Eres una increíble persona, admiro tu fortaleza y tu manera de sonreír, estoy segura de que tendrás mucho éxito en tu vida y veras que el culminar este trabajo solo es el comienzo de ese gran éxito, te doy las gracias por haberme aguantado tanto tiempo, sé que no fui ni soy la mejor amiga del mundo y también sé que más de una vez te cause dolor, te pido perdón por todo lo malo que te haya hecho sentir y por todo el tiempo que no compartí contigo, sé a pesar de todo siempre seremos amigas y tendremos nuestro apoyo, nunca olvides que

¡Te quiero mucho!

A mi mejor amiga Mariángel

Llegaste a mi vida cuando había dejado de creer en tantas cosas, había perdido el interés por mi carrera y al observar la pasión que derrochabas por la psicología me contagiaste y me impulsaste a concluir este proceso, además de tu apoyo en la escuela siempre estuviste presente en aquellos momentos felices y difíciles, eres una excelente persona, te admiro mucho por ser una persona tan inteligente y de un corazón tan noble, muchas gracias por ser mi amiga y brindarme siempre un consejo, un abrazo tierno o un golpe a la conciencia

cuando más lo necesite, siempre serás para mí la mejor persona que haya conocido. Estoy segura de que llegarás muy lejos y de que serás una persona con mucho éxito, te mereces lo mejor y sé que lo obtendrás, también sé que siempre contarás con mi apoyo

¡Te amo amiga!

Agradezco infinitamente a mi asesora de tesis Karina por haber sido tan paciente y orientarme ante cualquier duda, fue la mejor profesora que tuve en la licenciatura y la única que me hizo sentir como persona y no como una alumna más, gracias por toda su enseñanza profesional y personal, la admiro mucho. También agradezco el apoyo y la orientación de mis sinodales Gisel López y María Elena Martínez, gracias a su paciencia y dedicación este trabajo quedo de la mejor forma posible.

Finalmente quiero agradecer a la institución que me brindo tanto desarrollo profesional como personal, la Universidad Nacional Autónoma de México.

“POR MI RAZA HABLARA EL ESPIRITU”

DEDICATORIAS

ROCÍO

Hoy se cumple un sueño más en mi vida lo cual provoca en mi una infinita emoción y me hace confiar en que los sueños se hacen realidad, debo decir que no es nada fácil cumplirlos, se trata de recorrer un largo camino, muchas veces con adversidades, desánimos y banalidades que nos hacen complicado el andar, pero ¿quien dijo que los sueños son fáciles de conseguir? Absolutamente nadie, pero la recompensa al final del camino me hace creer que todo esfuerzo y dedicación siempre tiene un final feliz.

A mi madre:

Mamá hoy se hace posible un logro mas en mi vida, y en mayor parte te lo debo a ti, por la manera en la que me has guiado, educado e impulsado desde que era pequeña. Siempre has sido mi modelo a seguir, la persona que me inspira a hacer cosas mejores por mi vida y a saber lo que es amar con tanta pureza y dedicación.

Infinitas gracias por nunca abandonarme ni darte por vencida en las experiencias que hoy en día nos han hecho mas fuertes, gracias por escucharme, por hacerme mantener los pies sobre la tierra, gracias por criarme sin miedo a ser independiente y por todo el apoyo que me brindas día con día, por tu gran ejemplo de fortaleza, disciplina, fé, honradez, responsabilidad, bondad y otros mil valores que con tu ejemplo me inculcaste para poder llegar a ser hoy, una profesionista y sobretodo una mejor persona.

Si hoy me hicieran la misma pregunta de hace 20 años ¿Qué quieres ser de grande? Mi respuesta seria la misma “quiero ser mi mamá”.

¡Te amo!

A mi padre

Papá agradezco infinitamente lo que haz hecho por mi, tu eres una parte fundamental en este logro que hoy festejo, gracias por tus esfuerzos y dedicación a los que te sometiste para hacer posible mi educación, definitivamente eres una persona sumamente inteligente y agradezco que me incluyas en tus trabajos, aprendo mucho y sé que puedo defenderme en otros campos distintos a los de mi profesión, gracias por tus cuidados, por apoyarme, por tu gran sentido del humor, por pedir una oportunidad mas de vida para continuar conmigo y con tu familia, por tenerme en tus oraciones, por siempre procurarme cuando me enfermo y darme ánimos, por todo eso y mucho mas.

¡Te amo!

A mi hermano

Lalo, quiero agradecerte todo lo que has hecho por mi y nuestra familia, sin tu apoyo me hubiera sido muy difícil concluir con mis estudios, sin embargo tu siempre nos brindaste apoyo, mil gracias, dios siempre te va a dar bendiciones, agradezco también que me dieras ánimos y te mantuvieras con tu actitud positiva cuando yo me desanimaba; admiro tu valentía y que seas tan emprendedor, mantente así, que tú eres un gran ejemplo a seguir.

¡Te amo!

A Flor

Florecita de mi vida quiero felicitarte por este gran triunfo que ambas con mucho esfuerzo, logramos hacer realidad y con honestidad te digo que este es uno de los primeros grandes logros que tendrás en tu vida, sé que de aquí en adelante vas a tener ¡muchos, muchos mas!. Te agradezco tantos momentos felices que pasamos durante la carrera, gracias por ser mi

gran apoyo cuando ya no encontraba la salida, por haberme dado la oportunidad y la confianza de realizar conjuntamente este hermoso bebé llamado tesis, gracias por tu amistad, que para mi significa mucho pues eres una persona maravillosa, que merece tener lo mejor que esta vida pueda ofrecer, recuerda que siempre contaras con una amiga en mi y nunca olvides cuanto Te quiero.

A mis mejores amigos Hass y Paty

Les agradezco la infinidad de momentos felices que paso a su lado, por el impulso que son en mi vida para ser mejor estudiante, hija, profesionista, amiga y persona en general.

Gracias por aguantar mi carácter, por ser mis confidentes, por siempre darme una palabra de aliento, por cuidar de mí y aceptarme tal cual soy. Pero sobre todo por no dejarme caer en este proceso, por no dejarme vencer e impulsarme o desestresarme cuando ya no podía mas.

¡Los amo!

Dra. Irma

Infinitas gracias por ser un gran apoyo en muchos aspectos de mi vida, agradezco a dios por ponerla en mi camino en uno de los momentos mas difíciles de mi vida, sin duda alguna las cosas siempre pasan por algo y mas que mi jefa la considero una gran amiga y espectacular persona, nunca lo olvide.

¡La quiero mucho!

A mi asesora y sinodales

Profesora Ana Karina le agradezco infinitamente por ser la mejor asesora, en mi transcurso por la universidad nunca conocí a alguien como usted, tan paciente, comprensiva, dedicada y que se preocupara realmente por sus alumnos; sin duda alguna es una fuente de inspiración.

Muchas gracias por apoyarnos todo el tiempo, por resolver con claridad nuestras dudas y sobretodo por confiar en nosotras. Profesora Gisel gracias por su orientación y dedicación para hacer posible un trabajo enteramente coherente y bien fundamentado. Maestra María Elena gracias por su disposición en este proceso.

¡gracias!

A Jesús

Gracias por todas las bendiciones que traes a mi vida, porque sin tu presencia y gracia jamás podría haber logrado nada. Por darme la fuerza que necesite día con día, por protegerme y proteger a mis seres amados, pero sobretodo por poner en mi camino a personas que siempre me enseñan algo bueno.

Les agradezco a todos los que jamás dejaron de creer en mi, que me impulsaban y siempre me alentaban a dar lo mejor de mi, a los que se alegraban cuando terminaba un capítulo, o tenía el mas mínimo avance en esta tesis, Edgar G., Alfredo T., Miguel Ángel T., Alfredo M., Joaly C., Daniel, Jovanni, Betsy, Luis, Johan, mi Chiqui, Cesar, Esmeralda y a toda mi familia.

A todos ustedes que de una u otra forma han hecho que mi vida sea aun más maravillosa.
¡Infinitas gracias!

Finalmente quiero agradecer a mi amada Universidad Nacional Autónoma de México por permitirme formar parte de ella desde CCH siendo la mejor experiencia de mi vida personal y profesional.

“POR MI RAZA HABLARA EL ESPIRITU”

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
1. ENFOQUE TEÓRICO METODOLÓGICO	11
1.1 Fundamentación epistemológica del desarrollo humano existencial- humanista.	11
1.2 Enfoque Centrado en la Persona y fenomenología.....	18
1.3 Psicoterapia y sensibilización Gestalt	21
1.4 El Círculo de Aprendizaje Interpersonal.....	27
1.5 La intervención comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona ..	28
1.6 El espacio protegido del diálogo, una alternativa para la comunicación constructiva	34
2. EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN	38
2.1 Definición de comunicación.....	38
2.1.1 Los niveles de la comunicación	40
2.2 La concepción del diálogo.....	42
2.2.1 Los elementos básicos del diálogo y los factores que los obstaculizan 44	
2.2.2 La guía para el diálogo: El Espacio Protegido del Diálogo	51
3. LA FAMILIA: LA DINAMICA FAMILIAR ENTRE PADRES E HIJOS	55
3.1 Definición y tipos de familia.....	55
3.2 La dinámica familiar y la relación entre padres e hijos.....	56
3.2.1 Convivencia	58
3.2.2 Valores	59
3.2.3 Límites y Disciplina	61
3.2.4 Relaciones interpersonales	63
3.2.5 Redes sociales	65
3.2.6 Sexualidad.....	67
4. REVISIÓN DEL SERVICIO SOCIAL PARA PROMOVER EL DESARROLLO HUMANO, IMPARTIDO CON PADRES DEL SISTEMA INCORPORADO A LA UNAM	69
4.1 Objetivo	69
4.2 Descripción del proceso de formación, planeación e intervención.....	70

4.3	Descripción de sesiones	73
4.4	Análisis de resultados cuantitativos y cualitativos. El instrumento para la evaluación del impacto.....	76
4.5	Conclusiones.....	85
5.	“ESCUCHA PARA PADRES E HIJOS” NUESTRA PROPUESTA	88
5.1	Antecedentes y justificación	88
5.2	Objetivo de la propuesta <i>escucha para padres e hijos</i>	90
5.3	Metodología y procedimiento	90
	CONCLUSIONES	111
	BIBLIOGRAFÍA	114
	ANEXOS	119

INTRODUCCIÓN

La propuesta que a continuación se presenta es un ejemplo del trabajo de vinculación que realiza la UNAM a través de diferentes dependencias, como es La Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE), La Facultad de Estudios Superiores Iztacala y su actual Unidad de Relaciones Institucionales; llevaron a pasantes de la carrera de Psicología, facilitadores del Proyecto Institucional de Desarrollo Personal y Profesional (PDP) para implementar la estrategia *escucha para padres* que busca integrar ambas instancias, familia y escuela, a través de incorporar el acompañamiento a padres de familia de jóvenes alumnos del Sistema Incorporado (SI), para proporcionarles herramientas de afrontamiento a sus necesidades y fortalecimiento de su sistema familiar nuclear.

Una de las funciones de la DGIRE, en coordinación con las distintas dependencias y entidades de la UNAM, es organizar y promover actividades extracurriculares que permitan acercar a la comunidad del SI a los servicios y beneficios que conlleva ser parte de esta casa de estudios, que tiene en sus manos un sector de la población que requiere particular atención en cuanto al fomento de su educación y desarrollo personal, los jóvenes. Está claro que para implementar la estrategia *escucha para padres*, es menester involucrar a todos los personajes que están implicados en promover no sólo el desarrollo académico del alumnado, sino también un alto nivel de desarrollo motivacional intrínseco, logrando con ello transmitir un auténtico sentido de pertenencia a la institución educativa y a la familiar, siendo que la experiencia de vida en una impacta el desenvolvimiento en la otra, a la vez que ambas instituciones acompañan y consolidan al joven hasta su egreso del sistema incorporado a la UNAM.

Es así que en la primera parte de este trabajo se describirán los principios que sustentan el Enfoque Centrado en la Persona como una propuesta de toma de conciencia, acompañamiento y educación para la paz desde el enfoque del Desarrollo Humano Existencial Humanista, donde la persona es reconocida como un ser humano indeterminado, único e irrepetible con la capacidad para elegir

conscientemente sus valores, reconocer clara y responsablemente sentimientos, pensamientos y actitudes; de buscar su desarrollo humano de manera plena, satisfactoria y funcional.

En la segunda parte del proyecto nos basaremos en la propuesta de los autores Chávez y Michel *El espacio protegido del diálogo*, presentándola como una alternativa práctica que describe y analiza las actitudes básicas presentes en la comunicación, los niveles y los elementos básicos de la misma, que desde este enfoque son percibidos como un antídoto ante esta cultura de antiescucha.

En la tercera parte se describirán las relaciones entre padres e hijos de acuerdo al tipo de familia y las distintas temáticas de intervención a su vez implicadas en la dinámica familiar como son: la convivencia, valores, disciplina y límites, relaciones interpersonales, el impacto de las redes sociales en la relación familiar y sexualidad.

El capítulo cuatro consistirá en la descripción y análisis de la propuesta de prestación de servicio social (ss) *escucha para padres* ya implementada y que tuvo como objetivo: promover el Desarrollo Humano a padres del Sistema Incorporado a la UNAM, herramientas para promover en ellos el desarrollo del potencial de su familia como un sistema inteligente, autorregulable y en proceso de crecimiento continuo. Se presentarán las actividades grupales de desarrollo personal implementadas como propuestas para la construcción de alternativas ante las problemáticas actuales que viven los padres de adolescentes.

A partir de lo anterior y la revisión de la literatura esta tesis tiene por objetivo diseñar una propuesta de acompañamiento grupal dirigida a padres e hijos que mejore la implementación de la estrategia *escucha para padres*, adecuando las temáticas y los ejercicios para que padres e hijos participen conjuntamente y en el transcurso de las sesiones desarrollen, empatía, respeto,

aceptación incondicional y la habilidad de la escucha como una herramienta para promover el dialogo en su ámbito familiar.

Esperando que el escrito sea del agrado del lector se les facilita imágenes, gráficas y cartas descriptivas con los ejercicios de cada una de las sesiones planteadas para nuestra propuesta, esto con la intención de que se pueda comprender a detalle y sin complicación como se efectúa la estrategia *escucha para padres e hijos*.

1. ENFOQUE TEÓRICO METODOLÓGICO

1.1 Fundamentación epistemológica del desarrollo humano existencial-humanista.

El movimiento filosófico existencialista, surge a finales del siglo XIX y principios del siglo XX (1816-1950) como una profunda reacción contra el proceso paulatino de disolución de la persona que se había llevado a cabo a lo largo de los cien años anteriores a su aparición, con el desarrollo de la ciencia, la tecnología y la consecuente y creciente industrialización del mundo. Desde el nacimiento del Racionalismo Cartesiano, hasta el Idealismo de Hegel, encontramos una peligrosa reducción del espíritu, de la realidad y del mundo a principios de la razón. En oposición inmediata el movimiento existencial plantea que

las cosas no deber ser explicadas sino vividas, así intenta recuperar la experiencia concreta como centro de la atención filosófica y humana; para el existencialismo existir es una experiencia de vida, única y subjetiva, por lo que no se puede universalizar al individuo mediante la razón sino singularizarlo mediante su existencia (Olivares, 2005, p. 55).

Así la filosofía existencialista se levanta como una fuerte protesta ante la desindividualización y la despersonalización del ser humano, proceso que se expresa en varios planos del quehacer humano (Fromm, 1987 en Lozoya, 2009, p 193):

- a) **En el plano filosófico** el materialismo mecanicista consideraba al ser humano como un simple resultado de la fuerzas de la materia, sin iniciativa.
- b) **En el idealismo hegeliano** el ser humano se disolvía ante el espíritu absoluto.
- c) **En el plano socio- político**, el proceso de despersonalización, se llevó a cabo en los totalitarismos políticos como el comunismo y el fascismo, al reducir al individuo a una pieza anónima de la maquinaria del estado.

- d) **En los países capitalistas democráticos**, la sociedad de consumo, lanzaba su propiedad sobre el individuo que quedaba alienado ante la tecnología de automatizaciones y al promover el tener, en lugar del ser.

Fueron entonces estos riesgos vividos en la época hegeliana los que dieron pie a que apareciera el existencialismo, que toma como punto de partida el análisis de la experiencia concreta vivida. Hasta aquí hemos visto que para el existencialismo, existir es una experiencia de vida, única y subjetiva, por lo que no se puede universalizar al individuo, sino se singulariza mediante su existencia; es decir el ser humano es concebido desde esta corriente filosófica como un ser libre que atraviesa por un proceso de personalización y significación. La persona tiene la responsabilidad de sí mismo y por lo tanto no necesita saber que hacer o a donde ir ya que es un ser que se autorregula y se autodirige. Sin duda alguna la concepción del ser humano desde esta corriente es fundamental para el desarrollo de la presente tesis, ya que inclusive el nombre del servicio social que pretendemos revisar *escucha para padres* surge de este principio de personalización y recuperación de experiencias de los participantes, como los elementos más importantes a validar y considerar en el proceso de acompañamiento y generación de aprendizaje interpersonal.

A continuación enunciaremos algunos de los principios de la corriente existencialista que Sartre desarrolló en 1946 y de manera similar al párrafo anterior, explicaremos paralelamente cómo estos principios fueron retomados por Chávez y Michel en el servicio *escucha para padres*.

- a) *La existencia precede a la esencia, no hay signos en el mundo y la persona es un proyecto que se vive subjetivamente*: De acuerdo con Echeverría (2006) el individuo comienza a existir y luego se define como un ser único e irrepetible en la medida en que se relaciona con los otros y con el mundo. De manera similar Chávez y Michel (2008, p. 9) mencionan que cuando el individuo nace comienza con una conciencia primitiva. Este nuevo ser

metafóricamente será representado como un huevo con tres yemas de tamaño inicialmente equivalente.

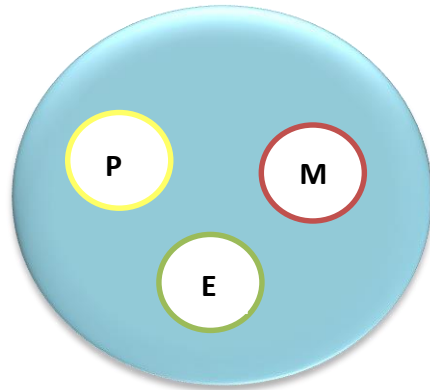


Figura 1 esquema del campo primitivo al nacer, donde la P y M representan a los padres (papá y mamá) y la E simboliza la esencia, es decir “ser uno mismo”.

En la Figura 1 podemos observar que desde un inicio *las tres yemas* se distribuyen de manera equitativa en el espacio disponible dentro del campo fenomenológico del nuevo ser, es decir en el interior de su conciencia convertida eventualmente en el depósito de las figuras de papá y mamá (P y M).

Con el transcurso del tiempo, tras realizar un trabajo de socialización invisible y sofisticado, los padres forjarán una *educación familiar* para sus hijos, depositando en su conciencia: sus limitaciones, sus traumas, sus valores, sus preferencias, sus expectativas, sus miedos y hasta sus aficiones (Chávez y Michel, 2008, p. 11).

A pesar de que los padres depositen en la conciencia de sus hijos, aquella educación familiar, *no hay signos en el mundo* ni indicaciones previamente determinadas que orienten a los niños a conducir su vida; por el contrario, ellos son un *proyecto que se vive subjetivamente* y tienen la libertad de construir a lo largo de su vida aquellos sentidos y significados, que ellos mismos se establezcan y que más convenientes les parezcan para autorrealizarse; es por ello que

eventualmente los padres aprendan a *dejar ser* a su hijo a partir de las experiencias que comparten, promoviendo y compartiendo vivencias a través de cómo se siente, tal como ocurre en el servicio *escucha para padres*, donde padres e hijos comparten sus inquietudes y experiencias a través de un diálogo protegido, basado en una conjunta metodología que explicaremos más adelante.

- b) *El ser humano está condenado a ser libre y es plenamente responsable*: Echeverría (2006, p. 368) menciona que “desde su existencia el ser humano es libre y el ser libre significa ser capaz de fundar, a partir de la anulación de una necesidad establecida, una *necesidad* diferente, de otro orden”; esto quiere decir que al ser la persona libre de crear necesidades propias, también es la principal constructora de su vida, la única encargada de responder libremente a todo aquello que las circunstancias y ella misma se ponen en frente. En pocas palabras la persona es *plenamente responsable* de sí misma y constructora de su experiencia. De igual forma en el servicio *escucha para padres*, los padres son capaces de dialogar y escuchar experiencialmente, tanto las necesidades que requiere como las experiencias que han vivido para poder *entrar al mundo del otro*. Al respecto Chávez y Michel señalan que

escuchar experiencialmente significa que puedo resonar con el otro, entrar a su mundo y entender que se sintió lastimado cuando yo hice, dije, dejé de hacer o de decir algo. Escuchar significa asomarme al dolor, frustración, decepción del otro, de una manera concentrada exclusivamente en entender cómo se sintió –aunque ello sea totalmente diferente a como yo *supongo que se debería de sentir*. (Chávez y Michel, 2008, p. 23).

- c) *No existe ninguna naturaleza humana y la persona no se encuentra encerrada en sí misma sino representa un universo de significados y sentidos intersubjetivamente humanos*: Tal como se mencionó en los incisos anteriores el ser humano es un proyecto de constante

transformación que existe subjetiva, libre y responsablemente, y esta construcción de sí mismo sólo se puede llevar a cabo en la medida en que se descubre a sí en los otros, a través de los otros y en compañía de los otros, eligiendo constantemente como estar en el mundo con los otros y a partir de esas decisiones constituir sus valores y entonces sí, construye una para sí y para convivir con los demás.

Hasta aquí hemos mencionado desde el nacimiento con un breve panorama de su desarrollo hasta los principales postulados que caracterizan al existencialismo; sin duda alguna no podemos considerar al existencialismo como algo difuso, ya que es por encima de todo, una actitud ante la vida y una forma de vida; que considera a la persona como un ser cambiante, progresivo, autorregulable, autodirigible y autodeterminante, libre y responsable de sí mismo.

Esta responsabilidad y libertad de la persona, genera en ella una angustia permanente, pues se hace consciente de que él es el único responsable de su ser y que por lo tanto sólo llegará a existir cuando opta por elegirse a sí mismo (Sartre, 1945 en Echeverría, 2006 p.199).

Es por ello que el servicio *escucha para padres* retoma la concepción de la persona desde el existencialismo ya que es la corriente más adecuada para la metodología y las estrategias empleadas en ella, además de que podemos hacer una mejor promoción del desarrollo y ampliación de la conciencia.

Por otra parte cabe destacar que así como existe desde la filosofía existencialista una concepción de la persona, también lo existen desde otras corrientes psicológicas y debido a la gran variedad de enfoques y/o modelos, nos dedicaremos solamente a exponer los que más se apegan al objetivo y metodología de la práctica *escucha para padres*, esto no quiere decir que los demás enfoques no sean relevantes, simplemente no se adecuan a nuestro tema de interés.

El primer enfoque en el que nos centraremos es la *psicología humanista*. Resulta algo engañoso asignar una fecha concreta al momento preciso de la aparición histórica de la psicología humanista. Sin embargo, puede tomarse como criterio cronológico aquellas fechas en las que se produjeron las primeras manifestaciones públicas o deliberadamente fundacionales. De acuerdo a este criterio podemos hablar del año 1962, cuando un grupo de psicólogos y pensadores progresistas de la época (Kurt Goldstein, Erich Fromm, Carl Rogers, Abraham Maslow, Fritz Perls, Rollo May, Karen Horney, Aldous Huxley, Herbert Marcuse,) declaran su voluntad en desarrollar un enfoque nuevo que trasciende los determinismos y la fragmentación de los modelos vigentes del Psicoanálisis y del Conductismo; el anhelo era entonces desarrollar una Psicología que surgiera como una Tercera Fuerza que según Riveros

se ocupará de la subjetividad y la experiencia interna, de la persona como un todo, sin fragmentaciones como la conducta o el inconsciente, sino que contempla a la persona como objeto luminoso de estudio, y asimismo, desarrollar una nueva disciplina que investigue los fenómenos más positivos y sanos del ser humano como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la capacidad de decidir, el cambio terapéutico, y sobre todo, la autenticidad y el arte de ser uno mismo, porque de allí debía provenir el sentido de respeto y responsabilidad; desde ese núcleo del Ser, puede surgir un camino del existir que sea sano o sabio, equilibrado y pleno, la autenticidad como un proceso de auto-aceptación y aceptación de todo lo que existe (Riveros, 2014, p. 135).

Así como desde la filosofía existencial se conceptualizó a la persona, también desde la psicología humanista existen los siguientes postulados propuestos por Bugental y retomados por (Marttorrel y Prieto 2008, p. 4):

1. El hombre, como hombre, sobrepasa la suma de sus partes
2. El hombre lleva a cabo su existencia en un contexto humano.
3. El hombre es consciente.

4. El hombre tiene capacidad de elección
5. El hombre es intencional en sus propósitos, sus experiencias valorativas, su creatividad y su reconocimiento de significación.

Estos cinco principios aparecen como fundamentales dentro de las principales teorías de la personalidad con enfoque humanista como son la de Abraham Maslow, Carl Rogers y Fritz Perls por mencionar las más conocidas. De forma similar podemos destacar que al igual que el existencialismo, la psicología humanista conceptualiza a la persona como un ser libre, consciente y responsable de sí mismo. Según González (1998; recuperado en: Olivares, 2005, p. 105) la psicología humanista surgió como “un movimiento científico en el amplio sentido de la palabra, cultural y educativo, que pretende contribuir al desarrollo de las potencialidades y de los recursos humanos individuales y colectivos desde una visión constructiva, positiva, integradora y liberadora”.

Carl Rogers fue uno de los principales psicólogos estadounidense que ejerció una gran influencia en la psicología humanista. A él se debe la creación y la promoción del Enfoque Centrado en la Persona (el cual discutiremos en el siguiente apartado) y el desarrollo humano. Marañón (s/f) menciona que el desarrollo humano

(...) puede fomentar el desarrollo de los individuos, no solo en el ámbito personal e interpersonal (...) El fundamento humanista y científico del desarrollo humano, permite desarrollar habilidades, actitudes, valores y experiencias necesarias para facilitar el desarrollo integral de los individuos, los grupos y las instituciones (p. 2).

Es por ello que en el servicio social *escucha para padres* se promueve el desarrollo humano donde igualmente el enfoque existencial-humanista juega un papel de gran importancia, ya que retoma de este enfoque la visión holística que tiene sobre el hombre y la promoción de los principales procesos de crecimiento

(apertura al diálogo, autorrealización y trascendencia humana) para potencializar y ampliar la conciencia.

A manera de resumen podemos expresar que el *existencialismo* es una corriente filosófica que postula que las cosas no deber ser explicadas sino vividas. Por otra parte el *enfoque humanista* lo entendemos como una corriente de la psicología y como una filosofía de vida que sitúa al hombre, la humanidad, la naturaleza y el universo como un todo armónico; esta idea se apoya de la *psicología humanista* que como mencionamos anteriormente concibe al ser humano como una totalidad, como una visión integradora en las distintas áreas (intelectual, emocional, corporal y trascendental) en las que se interrelacionan factores físicos, emocionales, e ideológicos formando un ser libre, consciente y responsable de sí mismo.

1.2 Enfoque Centrado en la Persona y fenomenología

En el apartado anterior mencionamos brevemente el enfoque humanista, el Enfoque Centrado en la Persona y el desarrollo humano como enfoques pertenecientes a la psicología humanista, es por ello que en este apartado nos dedicaremos a destacar cuales son las *estrategias* (Circulo de Aprendizaje Interpersonal y sensibilización en la psicoterapia Gestalt) que se desprenden de este enfoque psicológico, además trataremos de rescatarlas para explicar el desarrollo de la práctica del servicio social *escucha para padres*.

En primer lugar mencionaremos en qué consiste el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) y cómo integra el método fenomenológico. El ECP pertenece a la corriente de la psicología humanista y utiliza como principal metodología a la fenomenología. Este enfoque fue creado por Carl Rogers en 1951 y supone que el individuo posee en sí mismo medios para la autocomprensión, para el cambio del concepto de sí mismo, de sus actitudes y del comportamiento autodirigido, y que esos medios pueden ser explotados con proporcionar un ambiente determinado de actitudes psicológicas favorables. Debido a que la gnoseología del ECP, es la

adopción de una postura netamente fenomenológica (con énfasis también en el existencialismo y la hermenéutica)

el terapeuta, en su relación de ayuda, no debe conceptualizar lo que le dice el *cliente* basado en sus criterios, ideología, teorías o conocimientos personales, sino aceptando lo que vive, siente y le comunica la persona objeto de su ayuda (Martínez, 2006, p.7).

Precisamente por esto el ECP rescata de la fenomenología, la realidad interna y personal única de cada ser humano, cuya esencia depende de la experiencia propia.

¿Qué es la fenomenología?, la fenomenología es por excelencia el método de la psicología humanista y sus principales estrategias (el ECP, la psicoterapia Gestalt y el CAI). Edmund Husserl filósofo y matemático fundó el método fenomenológico en el año 1913, la fenomenología, como su nombre lo dice: es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el ser humano; es decir todos aquellos sucesos cuya naturaleza sólo pueden ser captados e interpretados desde la perspectiva peculiar del individuo que los vive y experimenta. Además el método fenomenológico respeta plenamente la relación que hace la persona de sus propias vivencias, ya que, al tratarse de algo estrictamente personal, no habría ninguna razón externa para pensar que el individuo no vivió, no sintió o no percibió las cosas como dice que lo hizo. Para lograrlo Husserl prescribió “abstenerse de los prejuicios, conocimientos y teorías previas, con el fin de basarse de manera exclusiva en *lo dado*” (Martínez, 2006, p.11).

Por lo tanto la fenomenología es la principal metodología que acompaña a los enfoques utilizados en la práctica *escucha para padres* puesto que resulta eficiente para poder comprender la experiencia, los significados, los sentimientos y los resultados significativos que impactan la dinámica de los padres e hijos que participan en la propuesta.

Tomaremos como principal eje al Enfoque Centrado en la Persona explicando cuáles son las actitudes básicas que facilitan una relación de ayuda teniendo como base el acceso al mundo interno de la persona (Rogers, 1972, p. 15):

1. *Autenticidad/congruencia*: El facilitador debe ser consciente de su experiencia en el aquí y ahora, coherente entre lo que dice, siente, piensa y hace, al respecto menciona lo siguiente; *Sólo mostrándome tal cual soy, puedo lograr que la otra persona busque exitosamente su propia autenticidad*, tales palabras implican profundamente la actitud vital de asumir nuestra vida de un modo responsable y maduro, a partir de eso seremos capaces de interactuar con un semejante.
2. *Aceptación incondicional*: La aceptación o consideración positivas incondicional, es justamente ese estar abierto al otro sin ponerle condiciones de aceptabilidad. Es una aprobación genuina del otro como se presenta y es en sí mismo. Es un interés verdadero por su persona y su aflicción, un amor auténtico, que renuncia a juzgar, poseer o someter al otro.
3. *Comprensión empática del sí mismo*: Rogers (1972) menciona que la empatía es “la capacidad de sumergirse en el mundo subjetivo del otro y participar de su experiencia en la medida que la comunicación verbal y no verbal lo permita es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, de ver el mundo como él lo ve”. Es decir comprender el mundo del otro al ponerse en su lugar.

Partiendo de dichas actitudes, el terapeuta o en el caso del servicio social *escucha para padres*, el facilitador es plenamente libre de brindar a los padres una ayuda eficaz; gracias a que las actitudes propician que el facilitador, se deshaga de sus prejuicios debido a que no debe conceptualizar lo que le dicen los padres basado en sus criterios, ideología, teorías o conocimientos personales, sino aceptando lo que viven, sienten y le comunican. Estas actitudes hay que tenerlas

muy presentes al exponer la siguiente estrategia de intervención, la sensibilización en la psicoterapia Gestalt.

1.3 Psicoterapia y sensibilización Gestalt

Fritz Perls (1952) el principal precursor del gestaltismo en la psicoterapia Gestalt; consideraba la terapia gestaltista como una terapia existencial que se basa en los principios filosóficos existencialistas y fenomenológicos, mencionando que “el mundo experiencial de un individuo solamente se puede comprender a través de la descripción directa de la situación propia y única del individuo” (Fadiman y Fragen, 2005, p. 168). De igual forma Perls afirmaba que “el hombre existe como organismo biológico y social, el cual se rige por un proceso de homeostasis, en cuyo transcurso satisface sus necesidades mediante un continuo intercambio de equilibrio y desequilibrio” (Quitman, 1989, p.90).

Finalmente Perls para apoyar a los pacientes, desarrolló los principios de la terapia de la Gestalt, sin embargo solo especificamos aquellos que se relacionan estratégicamente para llevar a cabo los Círculos de Aprendizaje Interpersonal:

1. La identificación de necesidades no cubierta: los participantes contactan consigo mismos para identificar las necesidades que tiene en el momento, las necesidades que no han podido cubrir e inclusive los asuntos inconclusos que tengan con otra persona, atravesando por un proceso de toma de conciencia.
2. El darse cuenta (toma de conciencia). Una vez que los participantes hayan reconocido sus necesidades no cubiertas, deben ir integrando sus experiencias para llegar a una realización consigo mismo y no a una interrupción de sentimientos, contacto y relación con los demás.
3. Relación paciente terapeuta: el facilitador no busca que la persona cambie sino que desarrolle una aceptación incondicional

Rescatando el punto anterior podemos mencionar que para la psicología humanista, y en este caso para la psicoterapia Gestalt, es que ni en psicoterapia,

ni en sensibilización se busca que la persona cambie nada. Si partimos de que tiene que cambiar algo, estamos contradiciendo el principio filosófico, porque lo que afirman los gestaltistas, es que

la persona está bien, lo único que tiene son bloqueos en su conciencia y por eso mismo el terapeuta tiene que ayudar al paciente a que sea más él mismo, para que pueda desbloquear aquello que fue una interrupción en su auténtico ser (Muñoz, 2005, p. 45).

Respecto al querer cambiar al otro Chávez y Michel (2008) menciona que no debemos de tener una aceptación incondicional hacia el otro y que “no necesito cambiarte para quererte” (p. 15) además estos mismos autores retomaron de la teoría del desarrollo infantil que Alvin Mahrer desarrollo en el año de 1978, algunas de sus ideas sobre el *campo primitivo* o *conciencia primitiva*.

La conciencia primitiva se caracteriza por fungir como el depósito de una gran cantidad de aprendizajes del medio ambiente significativo (inicialmente los padres) durante el proceso de socialización del niño, llegando a formar su *personalidad* (Chávez y Michel, 2008,p. 10); sin embargo esta conciencia primitiva se rige por la obsesión de querer cambiar al otro; antes de iniciar siquiera con pequeñas dosis de auto-observación y reconocimiento de los propios sentimientos, necesidades, etcétera. Esta necesidad de querer cambiar al otro representa una forma de cambio de primer orden, donde lejos de centrarse en la experiencia del otro, se invalida su experiencia esperando que responda de la forma que yo quiero.

Por otra parte Stevens (1992) afirma que para llevar a cabo un proceso de sensibilización “uno no puede mejorar su funcionamiento; sólo puede interferir con él, puede disfrazarlo, distorsionarlo” (p. 22), al respecto Perls en Quitman (1989) menciona que “no hay mejor cosa para que algo fluya, que ponerse en contacto con aquello que no está fluyendo, tal y como se está dando, pero para esto tenemos que arriesgarnos a quedarnos con el dolor” (p. 92).

Nos referimos al proceso de sensibilización, cómo un proceso por el cual la persona se vuelve sensible y reacciona a un determinado estímulo. En la psicoterapia Gestalt este proceso de sensibilización es una técnica comúnmente utilizada debido a que promueve el darse cuenta y la responsabilidad de cada individuo. Por supuesto que este proceso de sensibilización puede emplearse en una relación uno a uno o en una relación grupal; puede ser algo que surge espontáneamente o algo planeado y sobre todo puede aplicarse a todo proceso educativo o de aprendizaje del ser humano y sus posibilidades son infinitas, puede ser una excelente herramienta de crecimiento en empresas, escuelas, reclusorios, familias, etcétera. En general podemos decir que la sensibilización Gestalt es una de las estrategias que más se pueden usar para promover el desarrollo de las personas.

Para la psicología humanista se trata de educar y de reeducar no de curar, porque el ser humano, desde ese punto de vista, no es un ser intrínsecamente enfermo. Tal como en la práctica *escucha para padres* la cual además de utilizar como estrategia el CAI, retoma el diseño de los programas de sensibilización propuestos por Muñoz (2005) que a continuación expondremos:

Diseño de Programa de sensibilización (Muñoz 2005, p. 47-52).

a) Sensibilización Planeada

Esto es lo que se conoce como un taller vivencial de sensibilización. Puede darse de forma intensiva o semanal. En cuanto el taller semanal, puede ser de duración diversa (desde un mes hasta más de un año), las temáticas pueden ser abiertas y generales u orientadas a un tema (pareja, padres, asuntos inconclusos, etcétera.).

A las personas que van a participar se les informa la duración, la temática y el objetivo. El facilitador ha de contextualizar bien los límites de lo que ahí se va a hacer, ya que algunas personas pueden creer que entrar a un grupo de sensibilización es lo mismo que entrar a un grupo de psicoterapia, lo cual no es

así. Si algún facilitador piensa utilizar la sensibilización como una forma de introducción para hacer psicoterapia, es conveniente que lo explique.

b) Sensibilización Espontánea

No necesariamente quien sabe hacer sensibilización planeada, sabe hacer la espontánea; ésta implica por parte del facilitador conocimientos mayores y sobre todo mayor habilidad y experiencia, implica tanto haber vivenciado, como utilizado muchas veces ejercicios de sensibilización (ejercicios de relajación, ejercicios donde la persona imagine una situación específica, etcétera), de tal manera que pueda incluso generar nuevos ejercicios. Implica actitud positiva generadora, creatividad inventiva y seguridad personal. Consiste en poner uno o varios ejercicios de sensibilización, durante el proceso grupal o individual cuando se considere adecuado.

La sensibilización Gestalt de tipo espontánea es una excelente herramienta que no implica necesariamente un trabajo respecto a una problemática específica, sino más bien un trabajo de expansión, de descubrimiento, de darse cuenta con respecto a temas que son comunes a todas las personas, como por ejemplo: expresión de enojo, manejo del afecto, relaciones con la autoridad etcétera.

c) Educación y reeducación

La sensibilización Gestalt es una de las herramientas que más se pueden usar para promover el desarrollo de las personas, por lo que al referirnos a educación y reeducación no es centrarnos simplemente en el rubro educativo o de aprendizaje, sino más bien a todo el proceso que implica el desarrollo de la persona, como lo es la toma de conciencia sobre su práctica de valores y creencias, el mutismo que conlleva a los asuntos inconclusos (problemas que quedan sin resolver) y por consiguiente a perpetuar estilos de crianza anti-escucha. Estos procesos contemplados desde nuestro objetivo implicarían entonces orientarnos a la reeducación de los padres de familia, es decir la manera en cómo resignifican y valoran el impacto en su experiencia de su vida familiar.

Por otra parte Muñoz (2005, p. 55) nos muestra cuáles son los pasos y el diseño de un taller de Sensibilización Gestalt, cabe mencionar que el servicio social *escucha para padres* se basó en los siguientes pasos:

1. Una investigación previa de las problemáticas, las expectativas que hay puestas en la intervención, lo que hayan experimentado previamente en otros talleres y toda la información necesaria para diseñar la intervención.
2. Definir el programa con el número de horas, el lugar, la disponibilidad y las necesidades del grupo, así como los ejercicios y materiales didácticos a utilizar.
3. Establecer recursos y límites, es decir, definir con exactitud los objetivos y alcances de la intervención.
4. Establecer requerimientos especiales, determinando muy concretamente los requerimientos tanto de orden físico y material como los de orden académico; por ejemplo el tipo de salón que se necesita, cuantos facilitadores etcétera.

Además de que cuando se va a trabajar con un grupo preestablecido se tiene que enviar por escrito a la institución que apoya el servicio y a la institución que recibirá el apoyo, es decir, una descripción de la intervención que incluya; objetivos, a quién va dirigido, el número de participantes, la duración y forma de distribución del tiempo, la metodología, el temario general, el lugar, los materiales necesarios, las obligaciones bilaterales y el costo y la forma de pago.

Asimismo para facilitar el trabajo tanto de escoger como de facilitar o inventar los ejercicios, Muñoz (2005) menciona que los ejercicios "(...) nos sirve de pretexto para la autoexploración y el autoconocimiento" (p. 57) es por ello que para presentar un ejercicio también es necesario plantear un seguimiento y un orden. En primer lugar se da un nombre al ejercicio, después se debe especificar un grado de riesgo, el cual se refiere al nivel que alcanza la persona al hacer contacto consigo mismo o el exterior, es decir si la persona alcanzara un grado de riesgo 4, puede sentirse realmente vulnerable a cualquier tipo de gesto, contacto o

comentario. A continuación se describen los criterios para categorizar el grado de riesgo de un ejercicio:

- Riesgo 1: ejercicios donde no hay contacto directo con el exterior, ya sean personas o cosas, en donde la intimidad puede ser totalmente guardada; por ejemplo ejercicios de fantasía guiada. Este ejercicio, consisten en hacer que la persona se relaje con técnicas de respiración, para que posteriormente el facilitador incite un escenario donde la persona pueda imaginar o recordar alguna situación o experiencia específica, se llama precisamente fantasía guiada porque el facilitador es el encargado de guiar mediante instrucciones lo que la persona debe de imaginar.
- Riesgo 2: Ejercicios en donde hay contacto verbal con el exterior, normalmente personas del mismo grupo, pero donde la temática es poco amenazante.
- Riesgo 3: Ejercicios donde hay una temática más íntima y por lo mismo amenazante, también cuando el contacto físico es ligero entre los participantes o cuando hay la posibilidad de exponerse al ridículo; por ejemplo ejercicios de masaje o de bailar por el aula.
- Riesgo 4: son altamente riesgosos, los que implican un contacto íntimo consigo mismo y con el exterior, como los de contacto físico, de movimientos libres, de temáticas difíciles.

Por supuesto que en los talleres de Sensibilización Gestalt es recomendable utilizar una gran variedad de ejercicios, como por ejemplo: los ejercicios de fantasía guiada (ejercicios en donde el facilitador dirige la imaginación de la persona), los ejercicios de pareja (se realizan entre dos personas), los ejercicios grupales (se realizan con más de tres personas), los ejercicios de expresión creativa (actividades en donde las personas expresen su imaginación, mediante dibujos, manualidades etcétera) y los ejercicios de movimiento (como el baile o tocar a otra persona). Pero para poder ejecutar de forma adecuada estos ejercicios es necesario que el facilitador muestre siempre seguridad al realizar el ejercicio, las instrucciones claras y concretas, que tenga un tono adecuado de voz,

que tenga un buen ritmo, de preferencia un ritmo lento para que se dejen espacios, donde la persona ejecute las instrucciones, además el facilitador debe tener cuidado en evitar poner atención a una sola persona para que preste atención y no descuide al grupo.

1.4 El Círculo de Aprendizaje Interpersonal

En este apartado realizaremos la descripción de la estrategia de los Círculos de Aprendizaje Interpersonal (CAI) en la que se vivencian tanto las actitudes básicas como las pautas de la sensibilización Gestalt. El CAI recoge la esencia del pensamiento de Carl Rogers sobre las actitudes básicas y la traduce a una práctica de increíble simplicidad. Esta práctica sugiere que el desarrollo personal y comunitario se estimula cuando el facilitador promueve las condiciones donde cada participante pueda transmitirle a otro participante simplemente lo que se le entendió.

Por su puesto que si queremos realizar este proceso de acompañamiento, necesitamos tener en cuenta la secuencia básica de una sesión de CAI que Trueba (s/f) y también Chávez y Michel (2008) indican (ver anexo 1), pero para una mejor comprensión resumiremos esta secuencia del CAI en las siguientes tres reglas:

1. *Hay un tiempo para expresar y un tiempo para escuchar*, esto quiere decir que por ejemplo cada miembro del círculo tiene un tiempo establecido para expresar y que los demás lo escuchen en silencio y con atención y para escuchar cuando otro miembro comparta su experiencia.
2. *Silenciar las voces internas*, requiere una dosis de humildad suficiente para resistir la gran tentación de deslizar, un pequeño consejo, amonestación, sugerencia, crítica, regaño, aclaración, demostración o incluso apoyo, consuelo entre otros; es decir se debe escuchar auténticamente al otro.
3. *Validación acuse de recibo y reflejo*, se refiere a que el otro valide la experiencia que le compartieron es decir que trate de repetir o sintetizar de

manera más precisa lo que la persona dijo, dándole un acuse de recibo de que lo entendió, sin ponerle, ni quitarle nada, ni de criticar, ofender o juzgar, porque no se trata de cambiar al otro sino de comprender y validar su experiencia.

Debido a estas tres reglas la secuencia de una sesión de CAI puede fluir adecuadamente y sobre todo favorecer un espacio protegido del diálogo (del cual más adelante discutiremos). Cabe señalar que estas reglas no sólo permiten el espacio protegido del diálogo sino que también facilitaron la implementación de las diez sesiones de la propuesta *escucha para padres*.

1.5 La intervención comunitaria desde el Enfoque Centrado en la Persona

Una vez que se ha presentado las estrategias que se emplearon en el servicio social *escucha para padres*, es necesario mencionar el ámbito de la intervención donde se busca promover un impacto tanto a nivel personal como familiar. Como hemos revisado hasta ahora la psicología tiene diversos modelos, sin embargo debido al objetivo del servicio social *escucha para padres* el cual es, proporcionar a los padres de familia con hijos adolescentes que estudian el nivel medio superior en las escuelas del Sistema Incorporado (SI) de la UNAM, Zona Norte, herramientas para promover en ellos el desarrollo del potencial de su familia como un sistema inteligente, autorregulable y en proceso de crecimiento continuo, facilitando así a través de actividades grupales de desarrollo personal, la construcción de alternativas para afrontar las problemáticas actuales que viven los adolescentes y jóvenes de hoy; trabajaremos desde la psicología social, específicamente desde el enfoque comunitario, esto es porque desde este enfoque se pretende incidir en la familia con la idea de que si se trabaja con sus integrantes, ellos puedan impactar en su comunidad y entorno. Este enfoque comunitario cuenta con las siguientes características y principios:

Gómez del Campo (2005) en su libro titulado *Psicología de la Comunidad*, considera a la psicología de la comunidad como “una reacción contra las actitudes

y prácticas comunes en la psicología aplicada y una propuesta para mejorarlas” (p.131), además menciona que Bender (1981) la define como

“un intento de hacer los campos de la psicología aplicada más efectivos en la práctica de sus servicios, y más sensibles a la necesidad y deseos de las comunidades a las que sirven (...) en función de los procesos psicológicos que unen a los sistemas sociales con la conducta individual, puede emplearse dicha interacción con base en programas de acción dirigidos hacia el mejoramiento individual, grupal y del funcionamiento de los sistemas sociales” Gómez del Campo, 2005, p.133).

Podría decirse entonces que la psicología comunitaria es un movimiento de reforma dentro del campo de la psicología aplicada, cuyos simpatizantes abogan por una distribución más equitativa de los recursos de la psicología y otras profesiones de ayuda que tienen bajo su control.

A continuación expondremos las principales características del enfoque comunitario y algunas proposiciones sobre su práctica, planteadas por Gómez del Campo (2005, p. 134-136):

- a) *Acentúa la prevención primaria como un objetivo fundamental.* Muñoz (2005) define la prevención primaria como “los esfuerzos conducentes a la reducción de la incidencia de casos de incapacidad y perturbación mental en una población” (p. 60). Claramente el objetivo central de esta definición es la salud mental comunitaria. Sin embargo para complementar y adecuar esta definición al enfoque comunitario Gómez del Campo (2005) sugiere “todo esfuerzo dirigido a evitar la aparición de un problema, alteración o mal que pudiera afectar al individuo o a su comunidad” (p. 136).
- b) *Es comprensivo u holista (del griego holos= todo).* Con base en una concepción holista de la naturaleza humana y de la sociedad, el enfoque comunitario opera en la sociedad como un todo; es decir que este enfoque es aplicable a cualquier nivel y a cualquier población, ya que se puede

trabajar en organizaciones, comunidades rurales, grupos urbanos marginados o privilegiados.

- c) *Es desprofesionalizante*. Una de las metas de la psicología de la comunidad es facilitar el proceso mediante el cual los individuos y grupos asumen responsablemente su propio poder. Por otra parte para comprender a que nos referimos cuando decimos que el enfoque comunitario es desprofesionalizado, es necesario comenzar explicando qué entendemos por desprofesionalización. El ejercicio tradicional de las profesiones ocurre dentro de la concepción liberalista de la oferta y la demanda; el profesional por lo general, atiende las necesidades de aquellos que pueden pagar sus servicios; por el contrario el movimiento de desprofesionalización pretende explorar nuevas alternativas de ejercicio profesional que consideren debidamente los derechos y necesidades de poblaciones desfavorecidas. Este movimiento se apoya fuertemente por el entrenamiento de personal no profesional y paraprofesional (es una persona que ha cursado una carrera y se prepara para desempeñar funciones diferentes de su profesión) para lograr sus objetivos.
- d) *Es interdisciplinario*. Esto quiere decir que puede aplicarse en todas las profesiones ya que la naturaleza de sus metas pide la colaboración estrecha entre diversos campos profesionales y científicos. Además el trabajo interdisciplinario no es solamente la yuxtaposición de disciplinas, sino la integración de sus conceptos, métodos y técnicas para lograr disminuir la distancia entre la teoría y la práctica.
- e) *Es concientizador y politizante*. Concientizador se refiere no solo a una toma de conciencia, sino a la elección voluntaria de una postura históricamente comprometida; concientización es una inserción crítica de la historia para crearla, para transformarla, para hacerla. Otro concepto estrechamente vinculado a la concientización es la politización, su dinámica consiste principalmente en aquello que es privado hacerlo público, en comunicar lo incomunicable, en lograr que las experiencias privadas salgan a la luz pública para que se discutan; consiste en construir símbolos para lo

que no los tienen o lo ha perdido y, también, dar significado a los símbolos que carecen de él.

- f) *Se orienta hacia la salud y el crecimiento.* El enfoque comunitario destaca la tendencia hacia la autorrealización, la salud, el desarrollo y el crecimiento individual y comunitario, se interesa en la conducta sana y en las relaciones interpersonales sanas. El concepto de salud desde este enfoque debe entenderse dentro del contexto de la psicología holística, se refiere tanto a los aspectos individuales como a los comunitarios y abarca aspectos de salud física como alimentación, ejercicio, descanso, etcétera. Al mismo tiempo que se interesa por nuestra relación con el medio ambiente físico y el desarrollo de la naturaleza espiritual y trascendente.

Actualmente el campo de la intervención comunitaria, se ha expandido para incluir todos aquellos programas que contribuyan al desarrollo integral de la persona y de las comunidades en que participa, por lo tanto pretendemos exponer algunos de los conceptos del Enfoque Centrado en la Persona (ECP) que resultan útiles para el trabajo comunitario.

Las experiencias con las que contaba Rogers sobre la formación de las comunidades y la propuesta sobre el Enfoque Centrado en la Persona, facilita que las personas se vuelvan libres con responsabilidad y conciencia de las dificultades del entorno. Estos factores, así como la tendencia actualizante que busca *el equilibrio del organismo y el poder de la persona*, brindan a todas las personas (sin importar raza, posición social, religión o cultura) la posibilidad de reorientar el proceso para convertirse en persona. Desde esta perspectiva el ECP aporta

“una visión del hombre como un organismo digno de confianza, donde la invitación es a que cada uno tenga su propia vivencia al respecto, aprender poco a poco para convencerse de su validez, descubrir que tiene dentro de su recursos que le permiten entenderse, modificar su autoconcepto y sus actitudes” (Rogers, 1972, p. 18).

Rogers descubrió que en las comunidades las personas puede experimentar el sentido de pertenencia, la toma de decisiones, el control y el uso de poder, la influencia social, las conductas de ayuda y el liderazgo, sin embargo no solo en las grandes comunidades las personas pueden apreciar esto, sino también en pequeñas comunidades con límites espacio- temporales precisos, es decir comunidades temporales. Estas comunidades temporales Rogers (1972) las refiere a la microsociedad que se crea durante un lapso de tiempo que ha variado entre 10 y 17 días, aproximadamente, durante la participación en talleres intensivos sobre el Enfoque Centrado en la Persona”. Monje (2005) menciona que “en estas comunidades, al igual que en las grandes sociedades, se generan procesos, se establecen normas y límites; tales como: estructuras de poder, formas de gobierno, patrones y estilos de comunicación, etcétera”. La singularidad del ECP radica en la forma en que ha tratado de resolver los problemas que surgen en la formación de una comunidad.

Tales problemas no son distantes de nuestro tiempo, por ejemplo en la actualidad las personas deben ser capaces de establecer relaciones significativas (noviazgo, amistad) en poco tiempo y se les pide también una mayor capacidad para adaptarse y participar en grupos; constantemente se enfrentan a situaciones sociales nuevas y cambiantes, es por esto que el servicio social *escucha para padres* se dedicó a trabajar en una comunidad temporal, ofreciendo una plática o sesión de grupo de escucha (en el capítulo cuatro nos dedicaremos a describir como fueron estas pláticas y sesiones) con una duración de dos horas, una vez a la semana, a los padres de familia de las escuelas incorporadas a la UNAM en la zona norte de la ciudad.

Asimismo Gómez del campo (2005, p. 137-139) sugiere que la aplicación del Enfoque Centrado a la Persona a estas situaciones puede aportar los siguientes elementos significativos:

- *Estructuras de poder*: Es común que en este tipo de grupos se tenga una estructura previamente definida y que la responsabilidad y el poder se concentren en los profesionales del equipo de facilitadores.

- *Organización y estructura flexible:* En estos talleres, en mayor o menor grado, es frecuente que el equipo de facilitadores a lo largo de dos o tres días intensivos de trabajo se den cuenta de que más importante que la planeación de la experiencia es la integración de equipo de facilitadores y el proceso que conduce a ella; es decir se crea un poder compartido por el equipo con los participantes. Muchas veces se genera la idea de que los grupos llevados con ECP no tienen estructura; si hay una estructura, pero no previamente concebida ni planeada por los facilitadores, más bien es una estructura- proceso que surge con la convivencia y se va creando de acuerdo con las necesidades y expectativas de la comunidad y permanece abierta a constante revisión y modificación.
- *El poder de la persona:* lejos de ser un concepto individualista, es una manera de entender la integración y el equilibrio entre las necesidades individuales y las sociales. El poder de la persona implica también la posibilidad de disentir, el derecho de ser diferente, sin adoptar el papel de víctima o de marginado.
- *Relaciones interpersonales y patrones de comunicación :* La apertura personal es un elemento esencial para el progreso hacia una comunicación efectiva, que ocurre preferentemente en situaciones en las que el participante no percibe amenazas contra su autoestima; es decir la persona es capaz de correr el riesgo y abrirse ante los demás constatando así, por experiencia directa, que si es posible establecer relaciones auténticas, profundas y significativas , que lejos de representar daño para su autoestima, la incrementan notablemente.
- *La toma de decisiones:* Este es tal vez uno de los procesos grupales en donde puede apreciarse más la diferencia entre el ECP y otros estilos de trabajo con grupos. Las decisiones por mayoría inmediatamente dividen al grupo, producen la marginación de la minoría y reproducen los tradicionales esquemas de poder dentro de un marco de lucha de clases, por lo tanto una alternativa viable es la toma de decisiones mediante el consenso; este proceso pretende, asegurar que se escuche a cada persona o subgrupo

que desee participar, y que en la medida de lo posible se llegue por unanimidad a la decisión; lo fundamental es propiciar la acción cooperativa del individuo y no la acción competitiva individual.

Una vez esbozado el ámbito de intervención de la psicología comunitaria, esto es las comunidades temporales, y la aplicación del ECP a estos espacios, es importante señalar que el servicio social *escucha para padres* tal como se mencionó anteriormente, trabajó con una comunidad temporal de padres de familia y estuvo orientado a atender las necesidades de esta comunidad (estas necesidades las dieron a conocer los mismos padres de familia) mediante el movimiento desprofesionalizante, es decir gracias al ejercicio de los prestadores de servicio social de la UNAM quienes trabajaron arduamente para alcanzar el objetivo de promover en los padres de familia su desarrollo personal y familiar mediante la estrategia *el espacio protegido del diálogo*.

1.6 El espacio protegido del diálogo, una alternativa para la comunicación constructiva

Tal como se mencionó anteriormente, para generar un impacto preventivo en la comunidad, el servicio social *escucha para padres*, utilizó como primordial estrategia los Círculos de Aprendizaje Interpersonal, pero además dentro de esta estrategia se empleó la herramienta *el diálogo*, esto debido a que los facilitadores del servicio social rescataron del libro escrito por Chávez y Michel (2008) *El Espacio Protegido del Diálogo*, que el potencial de la familia es como un sistema inteligente y autorregulable en proceso de crecimiento continuo; ya que propone un camino alternativo que contrasta, con la función típica de la familia como: el funcionamiento automático, la triangulación, el acting out, la censura etcétera, de las cuales nos ocuparemos más tarde.

Sin embargo a pesar de que con mayor frecuencia se refiera a las relaciones familiares, la propuesta *el Espacio Protegido del Diálogo* es aplicable en general a la construcción de relaciones significativas en diferentes contextos (entre padres e hijos, hermanos, socios, amigos, etcétera.). Por tal motivo este subtema será

dedicado a presentar las principales aportaciones del Espacio Protegido del Diálogo (EPD) al servicio social *escucha para padres*.

El EPD es una opción funcional para mejorar las relaciones interpersonales mediante la comunicación respetuosa, es decir, una alternativa en la cual la manera de transmitir lo que la persona siente crea una conexión entre ella y su pareja, amigos, hijos, hermanos, padres etcétera; se trata de aprovechar los momentos de crisis en las relaciones mediante la escucha y la aceptación total ante lo expresado por el otro, una escucha tan atenta y libre de reclamos, de bloqueos, de críticas que permite entrar al mundo del otro, saber lo que siente, lo piensa y qué es lo que pasa en él o en ella cuando reacciona de diversas formas, cuando usualmente responde de forma no constructiva.

La clave que propone el EPD es que la persona conecte consigo misma y con los demás, mientras expresa lo más interiorizado con respecto a la interacción de sus relaciones, es así que al conectarse consigo mismo, al hablar impecablemente sobre lo que le pasa y pedirle permiso a la otra persona para expresarse y ser escuchado sin interrupciones, mientras describe sus sentimientos puede llegar a ser un ejercicio que le lleve a descubrir el poder de la conexión entre el otro y él mismo, por ejemplo cuando la persona llega a solicitarle a su pareja, familia o amigos que le narren alguna situación donde se hayan sentido lastimados por su comportamiento, entonces también la persona debe de estar dispuesta a escuchar lo que le tengan que decir, sin interrupciones, la única intervención que puede hacer consiste en que describa a profundidad qué fue lo que sintió, cómo lo vivió y que provocó en su persona lo que escucho; *una escucha activa*, sin juzgar, simplemente entendiéndolo(a), es decir, entrando al mundo del otro. Esta escucha activa notemos que es muy similar a las actitudes básicas que Rogers planteó.

En EPD es importante pedir una experiencia y luego de ella dar un reflejo, resonar con lo que el otro nos dijo, posteriormente simplemente callar, ¿a qué nos referimos con reflejo?, pues bien esto quiere decir “ser capaces de percibir la experiencia del otro mediante lo que nos comunicó verbal y corporalmente, que

por un momento podamos percibir lo que la persona sintió en dicha experiencia” (Chávez y Michel, 2008, p. 48); es decir el reflejo es simplemente cuando la persona muestra comprensión ante el suceso que le narre la otra persona, es lo que comúnmente se conoce como *ponerse en los zapatos del otro*.

En esta propuesta no se niegan ni minimizan las huellas de la historia personal; por el contrario, se propone establecer condiciones para que dichos elementos de la historia personal (que se manifiestan en el presente a través de los sentimientos) puedan expresarse con apertura y honestidad en la forma y momento adecuado. Cuando el intercambio de sentimientos *difíciles* se desarrolla en un Espacio Protegido de Diálogo, entonces su expresión se transforma verdaderamente en un maravilloso elemento de acercamiento, de crecimiento mutuo, en lugar de lo que en la vida de la pareja a través de generaciones y generaciones ha llegado a representar: un preámbulo para el distanciamiento y la ruptura.

Por otra parte la herramienta del diálogo por sí mismo, y sin necesidad de ayuda profesional exterior, es capaz de promover el crecimiento y evolución de una relación al integrar nuevas percepciones o realidades a la propia de cada miembro; sin embargo si la persona está convencida de que solo existe su realidad y no la de los demás Chávez y Michel mencionan que la persona entonces

“es totalmente incapaz de intentar un diálogo, pues cuando escucha algo que no concuerda con su verdad, con su significado o con su versión de los hechos, moverá automáticamente la cabeza en señal de negación o hará muecas de censura que transmitirán al otro inefablemente el mensaje de desaprobación” (Chávez y Michel, 2008, p. 53).

En resumen hemos tratado brevemente el tema del espacio protegido del diálogo y las principales aportaciones que hizo al servicio social *escucha para padres*, sin embargo no hemos explicado a detalle ¿Qué es el diálogo?, ¿Cuáles son sus elementos? ¿Cuáles son los factores que lo obstaculizan? e incluso

¿existe una guía para el diálogo, cuál sería?; por lo que en el siguiente capítulo trataremos de responder estas cuestiones y presentaremos no sólo la concepción del diálogo, además expondremos uno de los principales conceptos con el que suelen emparejarlo o confundirlo, *la comunicación*. Esto con el fin de enriquecer y explicar con más detalle los cimientos y estructura del servicio social *escucha para padres*.

2. EL DIÁLOGO Y LA COMUNICACIÓN

2.1 Definición de comunicación

A lo largo de nuestra existencia la comunicación ha cobrado gran importancia y se ha convertido en el método por excelencia que nos permite relacionarnos los unos con los otros mediante el habla, sin embargo muchas veces la comunicación es opacada por los *malos entendidos*, costumbres y malas concepciones de la misma, es por esto que es conveniente comenzar por definir lo que es comunicación.

Alrededor de esta práctica existen diversas concepciones, no obstante cada una de ellas se entrelaza o coinciden en muchos aspectos, tal es el caso de la definición proporcionada por Pereira, dicho autor menciona que

...Hay que considerar la comunicación como un hecho social omnipresente y permanente, producto del trabajo y producción humana y, también, como el medio que permite el intercambio de experiencias, conocimientos, pensamientos y emociones; de modo que quienes participan de ella se encuentren en competencia de evocar sentidos o conceptos similares [...] cuya importancia radica en la producción, intercambio y percepción de realidades cotidianas (Pereira, 1999, p. 20).

Dicha concepción nos da pauta para interpretar que uno de los principales cometidos de la comunicación y que básicamente se encuentra implícito en dicha práctica es la transmisión de un mensaje a nuestro receptor, al respecto Arce (2013) señala que el mensaje se comprende como una unidad significativa que enlaza y permite la interlocución, el intercambio y la interconexión de significados que, a su vez, permiten que las cosas cobren sentido, y a través de estos se llegue a la comprensión y el entendimiento entre los sujetos que participan en el intercambio (Arce, 2013, p. 16). Ambas definiciones cuentan con aproximaciones significativas

con lo desglosado por Chávez y Michel en su libro *El espacio protegido del diálogo* y que a manera de resumen comprendemos que “la comunicación es un proceso donde participan dos partes fundamentales, la persona que escucha y la persona que expresa (comunica)” (p. 27). Como vemos las similitudes son los puntos clave en la comunicación (emisor y receptor; intercambio de información, llámese experiencias, pensamientos, conocimientos, etcétera) estos elementos son las que dan un sentido a lo que hoy en día practicamos, concebimos y llamamos comunicación.

Sobre esta misma línea y como ya lo habíamos mencionado anteriormente existen formas inadecuadas de concebir o practicar la comunicación, al respecto Corral indica que

“(…) el proceso comunicativo es despojado de su propia estructura y dinamismo, ya que se detiene o termina cuando uno de los polos de la relación se limita a recibir los significados que se le envían; se le convierte así en un receptáculo inerte, pierde su capacidad para co-pensar, co-actuar y co-hablar o es inducido a hacerlo de acuerdo a los propósitos del emisor” (Corral, 2005, p.47).

Justamente este obstáculo que muy comúnmente encontramos al momento de dialogar fractura el proceso de comunicación, pues entonces no se trata de una comunicación constructiva, sino de un debate, el cual consiste en convencer y *ganar la contienda* dejando en claro que solo hay un enfoque acertado e invalidando cualquier otra opinión. Al respecto Chávez y Michel (2012) mencionan que “el ciclo de la comunicación constructiva queda inconcluso cuando la persona se queda callada, espera a que el otro adivine lo que él mismo no ha sabido expresar” (p.28).

Entonces podemos decir que la comunicación simplemente es el intercambio de información entre un emisor y un receptor o entre dos o más personas, donde el emisor transmite a través del lenguaje un conocimiento o un

pensamiento, la comunicación se limita solo a transmitir o informar; sin embargo la comunicación es esencial para que se logre llevar un diálogo.

2.1.1 Los niveles de la comunicación

Anteriormente señalamos diferentes definiciones de comunicación, no obstante con el fin de desarrollar el tema que le corresponde a esta sección sería interesante enfatizar no solo en la comunicación interpersonal, sino también en el contexto en que normalmente se dan algunos de sus niveles, así como las características que los acompañan. A continuación describiremos los cinco niveles de comunicación que plantea John Powell en su libro *¿Por qué temo decirte quién soy?* sin antes mencionar que estos cinco niveles representan una jerarquía de cómo el proceso de comunicación puede llegar a culminar en el diálogo.

Quinto nivel. Conversación tópica

Este nivel representa la más débil respuesta al dilema humano y el más bajo nivel de auto comunicación, debido a que en él existen conversaciones superficiales tales como: *¿Cómo estás?* o *¿Dónde te habías metido*, es evidente que en realidad no queremos decir casi nada de lo que, de hecho, decimos o preguntamos, ya que en este nivel estamos perfectamente conscientes de lo superficial y convencional de nuestro interés y de nuestra pregunta y solo se limitarían a respondernos de un modo igualmente convencional: *muy bien, gracias*. Brevemente esta es la conversación típica donde las personas hacen, *lo que toca*, trátase de una reunión de trabajo, una reunión social, etcétera. Donde prevalece un ambiente frío y de inseguridad, pues todos están temiendo ser enjuiciados o cometer un error. Las personas no comparten nada de sí mismas en absoluto (Powell, 1989, p. 40).

Cuarto Nivel. Hablar de otros hechos

En este cuarto nivel nos aventuramos demasiado lejos de la prisión de nuestro aislamiento para adentrarnos en la verdadera comunicación, porque no

revelamos casi nada de nosotros mismos, más bien nos concentramos en referir lo que otros han dicho o hecho, pero no hacemos ningún comentario personal o auto-revelador sobre tales hechos, simplemente nos limitamos a referirlos (Powell, 1989, p. 43). En pocas palabras en este nivel se comparte información, pero no hay comentarios personales junto con ella y uno dice lo que ocurrió, pero no revela cómo se sentía acerca de ellos.

Tercer Nivel. Mis ideas y opiniones

En este nivel la intimidad verdadera comienza y en donde comienza a desarrollarse un diálogo, porque la persona al comunicar algo expone sus propios pensamientos, sentimientos u opiniones y si la persona se siente censurada con una respuesta de burla por la persona que la escucha se sentirá dañada y regresará al nivel anterior pues se dará cuenta de que no se siente protegida (Powell, 1989).

Segundo Nivel. Mis sentimientos (emociones)

“Si deseo realmente que sepas quién soy, debo hablarte con las tripas tanto como con la cabeza. Mis ideas, opiniones y decisiones son absolutamente convencionales” (Powell, 1989, p.46). En este nivel de comunicación, son estos sentimientos los que se deben compartir si es que la persona ha de decir quién realmente es. Sin embargo para tener el carácter de un verdadero encuentro personal, toda relación debe basarse en esa comunicación visceral, sincera y abierta. Powell da las siguientes reglas para una comunicación a nivel de sentimientos o como él lo refiere *gut level*:

- Apertura emocional honesta
- Las emociones no son morales.
- Integrar voluntad, intelecto y sentimientos.
- El derecho a sentir, pensar y ser lo que soy.

Al seguir estas reglas se obtiene como beneficios: entenderse a uno mismo, que el otro se revele también y que tengamos el derecho a elegir hasta dónde queremos relacionarnos.

Primer Nivel. Comunicación Cumbre (comunidad)

Toda relación profunda y auténtica, se basa en una transparencia y sinceridad absoluta, por lo tanto entre amigos íntimos, o en pareja ha de darse de vez en cuando una comunión emocional y personal, total y absoluta. En este nivel

“se da una apertura de mi persona, comparto mi esencia, mis experiencias, lo que creo , lo que soy, lo que me distingue y hace diferente, único, testigo de mi propia historia con una perfecta empatía de la persona que escucha” (Powell, 1989, p. 61).

Es en este nivel donde aprendemos a recibirnos incondicionalmente, donde se da esa relación de paz interior para darnos cuenta de que estamos protegidos, a salvo y en donde podemos ser quien somos, incluidas nuestras miserias. Este primer nivel es donde la persona es capaz de expresar, sentimientos, emociones, experiencias y compartir con la otra persona como se siente, es donde nace un diálogo genuino tal como se menciona en el Espacio Protegido del Diálogo.

2.2 La concepción del diálogo

El diálogo en una práctica indispensable en la vida diaria de las personas, mediante dicha práctica se intenta trascender en nuestras relaciones interpersonales así como en nosotros mismos. La principal función del diálogo es la expresión de necesidades, deseos, insatisfacciones, etcétera; en otras palabras reportar y expresar la propia experiencia de manera asertiva, descriptiva y lo más transparente posible, dichas cualidades cumplen la función de crear un clima de confianza y apertura para con el otro. Desde la visión de Chávez y Michel (2012) el diálogo es “la manera de expresar la vivencia propia sin ser juzgado o debatido por quien escucha, sino una forma de retroalimentación mutua que conlleva a una

validación a pesar de que dicha experiencia sea distinta o contrapuesta a la del receptor” (p.27).

Por otra parte dentro del sistema familiar (principalmente) el diálogo se ve afectado por las respuestas automáticas bloqueadoras (aconsejar, sugerir, sermonear, etcétera.), la incapacidad de poder expresar los sentimientos y de ser escuchado, esto conlleva a experiencias desagradables que van generando fracturas dentro del seno familiar; en este sentido lo que una persona pretende cuando se permite expresar lo que ha tenido guardado por tanto tiempo es que la escuchen y no pretendan invalidar lo que está expresando, por ello es importante que ante el diálogo que se efectúa, se de una importancia significativa a los ideales y sentimientos de nuestro emisor, tal cual como la que le daríamos a los nuestros, con esta actitud se recuperaría la seguridad y confianza para reconectar y reconocer nuestros verdaderos pensamientos y sentimientos, por esta razón consideramos la inherente importancia del diálogo en nuestra sociedad y sobre todo en nuestro contexto más próximo, es decir la familia y pareja, ya que conduce a la construcción de un nuevo conocimiento de orden superior con la aportación de distintas experiencias, de distintas *realidades*, que conllevan a razonar con el otro, a conectarse con el otro y escucharlo realmente, sin embargo para lograrlo es indispensable desaparecer de uno mismo, dejar de lado nuestros prejuicios y egoísmos.

Según Bohm (1996) “el diálogo implica una renuncia a cambiar al interlocutor y en lugar de ello, se concentra exclusivamente en entender su significado y su experiencia” (p. 30). Por su parte Chávez y Michel (2009) mencionan que “el diálogo permite de manera sorprendente un proceso de evolución de un sistema humano (llámese pareja, familia o grupo) hacia niveles de mayor inteligencia, comunicación, armonía, etcétera” (p. 104).

Enfocándonos en ambas concepciones podemos concluir que la comunicación se refiere solo al intercambio de información entre un emisor y un receptor, en cambio el *diálogo* en lugar de un emisor y receptor existe una persona que *expresa* y otra que *escucha*; el diálogo comienza con una *comunicación* que

se va desarrollando hasta que la persona logre transmitir de manera auténtica lo que siente y necesita sin ser juzgado o invalidado, pues con ello se abre un pasaje a la comprensión, empatía, el respeto y la validación entre ambas personas; ya que se sienten protegidas y logran expresar lo que se encuentra en lo más profundo de su ser, además el diálogo es un proceso que tiene el poder de convertir distintos conflictos y/o experiencias dolorosas en oportunidades de desarrollo y evolución, es decir en experiencias que aportan un aprendizaje y sin duda alguna crecimiento personal.

Es importante promover espacios protegidos de diálogo, pues están compuestos de un tiempo y un espacio donde de manera protegida interactúan dos recursos básicos del diálogo: escuchar y expresar, a partir de ellos es que se da un pasaje ordenado y de compromiso mutuo donde ambas personas, son capaces de intercambiar experiencias de manera ordenada, respetuosa y honesta con el fin de enfrentar los conflictos que aquejan el sistema familiar o de pareja.

2.2.1 Los elementos básicos del diálogo y los factores que los obstaculizan

Una vez descrito el contexto en que normalmente se dan algunos de los niveles de la comunicación, las características que los acompañan y las diferencias que existen entre el diálogo y la comunicación, daremos pie a exponer los elementos básicos del diálogo, basándonos en los cuatro elementos que Chávez y Michel (2008) presentan en su *libro El Espacio Protegido del Diálogo*.

1.- Los eventos que ocurrieron y son descritos como realidades externas a mí;(el cómo, cuándo y dónde).

Al respecto Chávez y Michel (2008) mencionan que “el describir una realidad pertenece a la dimensión de los hechos; los hechos son como son y por pertenecer a la dimensión de la realidad no son debatibles” (p.37). Sin embargo las interpretaciones o pensamientos pueden ser discutidos, pero los hechos, sólo pueden ser observados y descritos; por lo general uno de los errores cotidianos que impide el proceso de diálogo resulta cuando las personas tratan lo que

piensan o interpretan como si fuera una realidad (me ves con odio, me rechazas, te caigo mal ya no me quieres, etcétera).

Sin duda es imprescindible, en aras del diálogo, separar los hechos de los pensamientos o interpretaciones, por ejemplo cuando una persona dice: *siento que no me quieres*, de alguna manera pone al otro en una gran tentación de discutir ese sentimiento al presentarlo como un hecho, pues quien escucha puede justificadamente replicar desde una perspectiva lógica: *No es cierto si te quiero, lo que pasa es que tú nunca ves lo que hago, bla bla bla bla...*

2. *Que siento (molestias y agrados)*

Respecto a este segundo elemento, es necesaria

la descripción cuidadosa de sentimientos (qué me incomoda, qué me simpatiza, cómo me siento), ya que invitan al interlocutor a simplemente asomarse al mundo referido pues ni los sentimientos ni los hechos descritos son discutibles, simplemente son como son, y como tales pueden ser expresados y escuchados (Chávez y Michel, 2008, p. 38).

De manera similar Rosemberg el creador del enfoque de la *Comunicación no violenta* (CNV), (2000) señala que “Se nos educa para orientarnos hacia los demás más que para estar en contacto con nosotros mismos” (p. 14). Al no expresar con claridad nuestros sentimientos, el diálogo suele dar pie a confusiones, como cuando utilizamos el verbo *sentir*, cuando en realidad no estamos expresando un sentimiento, por ejemplo al decir *me siento ignorado* realmente estamos haciendo una interpretación del proceder de los demás en lugar de una declaración clara de cómo me siento, para expresar nuestro sentimiento en una situación en donde nos ignoren podríamos emplear *me siento ofendido* o *me siento triste* etcétera.

3.- *Que pienso. (Que imagino, que interpreto, que supongo).*

Similar al elemento anterior, es indispensable la descripción detallada del pensamiento, tanto de lo que se imagina e interpreta como de lo que se supone de

un hecho, esto es con el fin de que la persona a la cual se le esté compartiendo el pensamiento, pueda de algún modo asomarse al mundo expresado, de no ser así esto, el interlocutor puede llegar a malinterpretar o inclusive desconocer lo que el locutor piensa o imagina.

4.- *Que espero, necesito o quiero que tú hagas.*

Este último elemento tiene que ver con lo que el otro espera o quiere de mí. Chávez y Michel (2008) sugieren que en la construcción de un espacio protegido del diálogo es especialmente importante tener en cuenta que “las expectativas y deseos de la otra persona las puedo escuchar y, sin embargo, ello no implica ni cambiar ni prometer” (p.38); esto es debido a que una condición básica para el diálogo es precisamente su renuncia al cambio. La persona que verdaderamente escucha lo hace desde una postura de no cambiar al otro .Desde esta perspectiva

“expresar una expectativa en lenguaje imperativo: tú *deberías darme mi lugar*, resulta mucho menos facilitador que simplemente reconocer que la expectativa es mía y por lo tanto puedo separar, diferenciar y compartir: *lo que siento, lo que espero, lo que interpreto y lo que describo como hechos*” (Chávez y Michel, 2008, p. 39).

Hasta aquí hemos descrito los cuatro elementos de la comunicación interpersonal, sin embargo para poder tener una mayor comprensión sobre ellos, citaremos el ejemplo que se encuentra en la página 38 del libro *El Espacio Protegido del Diálogo* de Chávez y Michel:

1. Cuando estamos en la fiesta y tú me das la espalda para platicar con tu compadre y así te quedas durante más de diez minutos... (Descripción de hechos).
2. Yo me siento ignorada, no tomada en cuenta, muy incómoda (Sentimientos).
3. Me imagino en ese momento que no me quieres, que no soy importante para ti (pensamientos, interpretación... reconozco en este momento “eso” que empiezo a imaginar independientemente de que sea o no verdad).

4. Me doy cuenta de que en ese momento yo espero, necesito que platicues conmigo, que me incluyas en la conversación. (expectativas y deseos que independientemente de que tú estés en condiciones de satisfacer, yo tengo derecho a tener y a expresar)(Chávez y Michel, 2008, p. 38).

Por otra parte para complementar estos elementos del diálogo daremos pie a la explicación del *diálogo experiencial* propuesto Chávez y Michel (2008); este diálogo consiste simplemente en que el emisor describa con un lenguaje en donde transmita su experiencia y punto, debido a que con este lenguaje, permite la resonancia de dos personas diferentes que por un momento se conectan. Mahrer (1996; en Chávez y Michel, 2008) ha descrito en su modelo terapéutico, que

ambos están resonando en una misma vivencia, y se convierten en la misma experiencia (...) Él está escuchando esta experiencia y, en lugar de defenderse o justificarse, se comienza a imaginar la escena, se mete a ella y permite, sin saber muy bien cómo ocurre el fenómeno, que la experiencia de ella pase a través de su cuerpo y lo atraviese. Por un momento a pesar del momento de aparente antagonismo, dos personas con historias y *formas biológicas* bien diferenciadas, coinciden en una sola conciencia. (Chávez y Michel, 2008, p.117).

Así mismo Chávez y Michel (2008) mencionan que

Escuchar y expresar experiencialmente, por un instante, son la misma cosa: dos personas hablando en tiempo presente (...) Los dos son de pronto la misma experiencia, los dos están sintonizados en algo que aunque ocurrió hace dos semanas o tres meses, de pronto... está ocurriendo aquí y ahora (p.118).

De este modo utilizar el diálogo experiencial puede llegar a convertirse en una de las experiencias más gratificantes, más constructivas, y de mayor impacto para el desarrollo de la conciencia y del crecimiento personal y familiar. Aunque

existe también la contra parte, cuando una persona no emplea este diálogo experiencial, recurre a la única forma que conoce de expresar sus sentimientos guardados, el *reclamo*.

El reclamo es percibido como un ataque personal, y no como una maravillosa oportunidad de crecimiento, por lo tanto la persona reacciona de manera automática y poco facilitadora, razón por la cual se enfrenta al reto del diálogo: *¿Contestar o escuchar?*, la persona tiene que decidir si contesta de manera automática con reclamo tras reclamo o escuchar y entender el mundo, la opinión y los sentimientos del otro sin cargarlos o tenerse que aliar, sin sentirse culpable, sin defenderse de ellos.

De manera análoga existen algunos factores que obstaculizan el diálogo, al respecto Chávez y Michel, mencionan que existe algo que ellos nombran *el pasaje a la acción*, el cual funciona como un muy socorrido medio de comunicación indirecta, es decir “cuando la boca falla en expresar con claridad las necesidades no satisfechas aparecen una multitud de conductas destructivas que a su vez provocan más y más rechazo” (Chávez y Michel, 2008, p. 82), por ejemplo *el acting out, las respuestas automáticas bloqueadoras (RAB's), las triangulaciones* y una gran cantidad de síntomas variados.

Las Respuesta Automáticas Bloqueadoras (RAB's), son simples respuestas que se manifiestan de manera automática y de diferente forma. En el contexto de las relaciones interpersonales (de pareja, familia y amistad) llega a existir una disfuncionalidad en la forma de responder ante algún conflicto, ya que muchas veces en lugar de escuchar con total empatía a la persona que nos está expresando su problema o inquietud, comenzamos a aconsejar, sugerir, sermonear, bromear, consolar, etcétera; aumentando así la probabilidad de que mi interlocutor conteste con una respuesta de cerrazón. Estas respuestas automáticas bloqueadoras como vemos son poco útiles para promover el diálogo (Chávez y Michel, 2008, p. 25).

Otro de los factores que obstaculizan gravemente el diálogo se encuentra relacionado con la *triangulación*. La *triangulación* es un acto que se refiere a expresar el mensaje a la persona incorrecta, ahora nos referiremos al *acting out* que además de equivocar al receptor del mensaje, también adopta un especie de camuflaje cuando manifiesta algo que duele, que causa conflicto y que se encuentra en lo más profundo de sí mismo.

Chávez y Michel (2012) mencionan que el “*acting out* o descarga de conflictos mentales ocurre no a través de la expresión verbal sino a través de acciones o conductas frecuentemente agresivas *lo que no se habla se actúa*” (p.82). Este estado de represión por lo que no dijo la persona, además de ser un factor de conflicto con ella misma es un grave problema de salud pública, ya que, no solo se enfoca en herir a la propia persona, sino que compromete la seguridad e integridad de los demás miembros de la sociedad, así como del contexto más cercano a la persona. En dicho estado la persona o incluso la sociedad puede presentar serias crisis que pueden llegar a provocar daños irreversibles algunos ejemplos son: el consumo de drogas, embarazos no deseados, accidentes graves, delitos, infidelidad, rupturas amorosas y hasta intentos de suicidio fallido o en el peor de los casos exitoso.

Este grave obstáculo se presenta a raíz de una comunicación deficiente, que generalmente se presenta en el seno familiar, donde la primera y última palabra la tienen los padres y nadie más, donde se enseña a los hijos a reprimir sus sentimientos y comentarios; en consecuencia estas personas criadas en dichos ambientes o que viven situaciones similares en diversos contextos de su vida comienzan a presentar conductas violentas y actos de rebeldía los cuales se convierten en círculos viciosos, tal como mencionan Chávez y Michel (2012)

la manera de expresar con el cuerpo lo que no dice la boca, a su vez, fomenta un círculo vicioso: entre menos es escuchada la persona, menos capaz es de expresar con claridad sus necesidades por tanto existe más censura e intentos de control de parte del medio ambiente, más castigos, más rechazo por actuar como lo hace (p. 82)

Es así como en el contexto de cualquier relación interpersonal, el conflicto es prácticamente inevitable y ante tales diferencias y conflictos las personas enfrentan las opciones del diálogo o del acting out, es decir, despojarse del hábito de callar y comenzar a expresar mediante la comunicación lo que sienten, sus necesidades, lo que les aqueja o seguir autodestruyéndose y/o violentando a los miembros de su familia con sus actitudes que reflejan todas sus necesidades insatisfechas y dolor en su interior.

La triangulación, por ejemplo, se refiere al acto de enviar mensajes al destinatario equivocado (le decimos al hijo lo que correspondía decirle al esposo). Este fenómeno del embarre o triangulación es de los más destructivos en la comunicación interpersonal y ocurre ante la incapacidad de expresar sentimientos de manera oportuna dadas las siguientes condiciones: por falta de un espacio y de disposición para escuchar; por falta de expresión asertiva; por la existencia de resentimientos guardados, por un limitado nivel individual de conciencia, entre otros.

La triangulación como una versión interpersonal de *acting out* es el recurso favorito de muchas personas para lidiar con sus asuntos inconclusos, es decir problemas que han dejado pasar y no ha podido solucionar debido a que les causan intranquilidad. Cuando una persona no alcanza por diversas circunstancias internas o externas a expresar sus molestias e incomodidades, entonces puede acudir al silencio extremo y por lo tanto este silencio genera un distanciamiento en la relación, ya sea de pareja o familiar, sin embargo, este silencio y distanciamiento de pronto se convierten, sin que la persona se dé cuenta de lo que hace, en triangulaciones. De pronto comienza a expresar o embarrar la molestia de manera verbal, pero con la persona equivocada.

El *embarrador* experimenta deseos irrefrenables de involucrar al vecino, de decirle de manera *totalmente inocente* a la hermana, a la suegra, al amigo, al hijo o a la cuñada todas las cosas malas *que me hizo mi pareja*. La persona que ha preferido callarse, comienza a hacer algo todavía más destructivo, comienza a sacar su incomodidad a través del chisme y la triangulación, es decir, a través de

actuar la molestia. Expresarle a la persona equivocada una molestia, resentimiento, o un comentario inofensivamente eventualmente se convierte en un abundante embarradero que afecta igualmente a los tres puntos del triángulo: a quien recibe el chisme, a quien lo hace y a quien es objeto del mismo. (Chávez y Michel, 2008, p. 86). Cuando el hijo funge como el elemento triangulado o embarrado por sus padres, las consecuencias son especialmente funestas. Muchos, padres de ambos géneros y de todas las clases sociales practican sin darse cuenta de múltiples maneras el arte de embarrar a sus hijos a quienes usan como testigos de sus conflictos permanentes.

Hasta aquí hemos mencionado los elementos básicos y los factores que obstaculizan el diálogo, pero ¿Qué sucede cuando en la familia existen *RAB's*, *triangulaciones*, *acting out*, *mutismo* y constantes desacuerdos? ¿Existe alguna manera de lidiar con esos factores que obstaculizan el diálogo en nuestra familia? Existe una clara respuesta para estas cuestiones, ya que debido a estos obstáculos que se presentan en el diálogo Chávez y Michel proponen una guía efectiva que puede usarse para que exista un diálogo armonioso entre las personas. En el siguiente apartado explicaremos en que consiste esta guía.

2.2.2 La guía para el diálogo: El Espacio Protegido del Diálogo

En el libro *El espacio protegido del diálogo* de Chávez y Michel (2012) proponen una guía efectiva para un diálogo armonioso, con la cual se pretende entrar en el mundo del otro mediante la práctica del diálogo. Ellos proponen cinco puntos clave con los cuales se puede lograr una comunicación armoniosa, ordenada y reflexiva, a continuación desglosaremos estos cinco puntos.

Mirar hacia adentro: este apartado se refiere básicamente a mirar primero a nuestro interior, es decir, hacer una introspección la cual nos ayudará a identificar cuáles son nuestros sentimientos y sensaciones, esto con la finalidad de poder comunicarlos posteriormente al otro de una manera clara y sin rodeos (p.104).

Observa y decide: Chávez y Michel identifican cuatro categorías importantes al momento de expresarnos con el otro (la descripción de hechos, pensamientos e interpretaciones, deseos o expectativas y sentimientos), mencionan que principalmente promueven la apertura y disponibilidad en el otro, además de dar un enfoque mucho más cercano a la experiencia vivida en ese instante y por otro lado dan paso a una comunicación fluida y que a la vez sea comprensible para nuestro receptor (p.105).

Respetar cada tiempo: “Hay un tiempo para hablar y un tiempo para escuchar” (Chávez y Michel, 2012, p. 105). Es importante iniciar un diálogo, en espacio protegido ya que este da pauta a establecer lugares sobre quien escuchará primero y quien después, lo mismo al momento de expresar, si este orden queda establecido desde un inicio se tendrá por seguro una serie de beneficios como el respeto, la empatía, el orden, el sentirse escuchado, comprendido, etcétera.

La confianza básica en la expresión de momentos de sentimiento fuerte: “La dirección del cambio aparece sólo durante el proceso” (Chávez y Michel, 2012, p. 106). Esto se refiere a que las personas que están teniendo el diálogo puedan creer verdaderamente en la riqueza de sus sentimientos fuertes y en la sabiduría o inteligencia que emerge de manera natural al calor del verdadero diálogo.

Abrir y explorar crisis sólo en espacios protegidos: El espacio protegido del diálogo no siempre es posible llevarlo a cabo justo en un momento de crisis, debido a que esto puede desembocar en una experiencia destructiva, ya que los emisores pueden no encontrarse en condiciones óptimas para respetar ni reflexionar sobre lo que están escuchando o expresando, sin embargo Chávez y Michel (2012) sugieren que “es indispensable programar en el menor tiempo posible un espacio protegido del diálogo, donde ambos actores estén en condiciones de respetarse” (p. 107).

A partir de esta revisión queda más clara la propuesta realizada por Chávez y Michel en cuanto a la promoción del diálogo, a modo de resumen podemos mencionar que el diálogo debe estar basado en cuatro categorías las cuales deben estar inmersas en nuestro discurso, de manera que sea comprensible para nuestro receptor, nos referimos al contexto, pensamientos, deseos y sentimientos; es importante mencionar que no se debe ocupar la mayor parte del tiempo explicando los detalles del contexto, basta con sintetizar la información con un simple *¿Cómo?*, *¿Cuándo?*, *¿Dónde?* y *¿Quién?*, si bien todas las categorías son importantes y merecen su respectivo tiempo es importante prestar atención a los sentimientos, no sólo a los externos sino a los que se encuentran en el profundo de nuestro ser, esto ayudará a la apertura, disponibilidad, comprensión, reflexión y escucha para identificar los sentimientos fuertes, para entrar en nuestro mundo, en nuestra realidad, que como ya se ha visto no existe una sola, sino tantas como seres humanos.

Dentro de la propuesta de Chávez y Michel el orden es un factor importante dentro de la promoción del diálogo, pues sin esta pauta el diálogo seguiría tal cual lo empleamos en una acalorada discusión, ellos parten desde la frase

hay un tiempo para escuchar, para reflejar, para dar un eco, para salirme de mi postura y ponerme en los zapatos del otro... y hay también un tiempo para regresar a mí mismo; a conectar y expresar mi experiencia interna; para sacar a la luz, para no dejar como agua estancada que se pudre y se hace tóxica, los sentimientos guardados: Hay un tiempo para hablar con honestidad, claridad y sin rodeos (Chávez y Michel, 2008, p. 30).

El problema cotidiano ante un diálogo común no es que ambos individuos posean sus necesidades y maneras de ver el mundo, el principal conflicto se presenta cuando ambas partes desean jugar el mismo papel al mismo tiempo, cuando se interrumpen y a la vez se ignoran, justo esto es lo que fractura las relaciones y el diálogo entre los participantes, es por esto que los autores crean los espacio protegido del diálogo.

Contemplar la oportunidad de experimentar el espacio protegido de diálogo y posteriormente practicarlo, abre la ventana a una experiencia totalmente enriquecedora de evolución personal e interpersonal, las experiencias vividas durante estos espacios se transforman de una situación de crisis a un momento de trascendencia, reflexión y toma de decisiones en los sistemas inteligentes como la familia o la pareja, no sin antes conocer y entender la experiencia del otro.

3. LA FAMILIA: LA DINAMICA FAMILIAR ENTRE PADRES E HIJOS

3.1 Definición y tipos de familia

La familia hace referencia a un grupo social que se encuentra representado en distintas modalidades según su extensión o parentesco entre los miembros, sin embargo antes de entrar de lleno a los tipos de familias existentes, es importante definir el concepto de *familia*, al respecto Iglesias de Ussel (1998) la define como “un grupo social constituido por personas vinculadas por la sangre, el matrimonio o la adopción, caracterizado por una residencia en común, cooperación económica, reproducción y cuidado de la descendencia” (p. 236); nada alejada de esta concepción encontramos la realizada por la Comisión Nacional de Derechos Humanos la cual entiende por familia a un grupo social básico creado por vínculos de parentesco o matrimonio que está presente en todas las sociedades. Idealmente, la familia proporciona a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización.

Actualmente existe una gran cantidad de definiciones sobre familia, sin embargo la mayoría converge que es una estructura social básica donde padres e hijos se relacionan. Esta relación se encuentra basada en fuertes vínculos afectivos, los cuales son aprovechados por los miembros para formar una comunidad de vida, armonía, amor y respeto mutuo. Es esta estructura social la que brinda valores y uno de los principales lugares donde se forma el ser humano; es el lugar donde el hombre aprende a cuidar y a ser cuidado, a ser responsable, a valorar y a madurar sin depender de algo o alguien, de esta manera lo que afecta a un miembro afecta directa o indirectamente a toda la familia. No obstante, como ya vimos la familia requiere una permanente entrega de todos sus miembros, pero que al mismo tiempo ninguno de ellos pierda su identidad, su esencia propia.

Por otra parte, las formas de vida familiar son muy diversas, dependen de factores sociales, culturales, económicos y afectivos. La familia, como cualquier institución social, tiende a adaptarse al contexto de la sociedad. A continuación revisaremos los distintos tipos de familia.

- *La familia nuclear o elemental*: también ha sido denominada como *familia moderna*. Está formada por el esposo (padre), esposa (madre) e hijos. Estos últimos pueden ser la descendencia biológica de la pareja o miembros adoptados por la familia.
- *La familia extensa o consanguínea*: Su ideal social es que convivan en el mismo grupo doméstico miembros adultos de diversas generaciones, está basada en los vínculos de sangre de una gran cantidad de personas, incluye a los padres, niños, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás; por ejemplo, la familia de triple generación incluye a los padres, a sus hijos casados o solteros, a los hijos políticos y a los nietos.
- *La familia monoparental*: son caracterizadas por la convivencia de al menos un menor con uno solo de sus progenitores, el padre o la madre.
- *La familia homoparental*: son aquellas cuyas figuras parentales están conformadas por personas del mismo sexo.

Si bien existen diversos tipos de familia debemos tomar en cuenta que no es necesario formar parte del tipo nuclear, pues la calidad de enseñanza y educación no se encuentra determinada por el número de integrantes de la misma, sino de la forma en la los miembros de la familia se comunican y en como el jefe de familia fomenta los valores, se interesa y toma decisiones respecto a la crianza.

3.2 La dinámica familiar y la relación entre padres e hijos

El concepto de familia se entiende como la base para el conjunto del desarrollo de experiencias y vivencias, es también una especie de unidad de intercambio que generalmente tiende a estar en equilibrio, gracias a procesos de acciones y reacciones llamado dinámica familiar y que según Ceballos, Vásquez, Nápoles y Sánchez (2004) es la “colección de fuerzas positivas y negativas que afectan el comportamiento de cada miembro de la familia haciendo que esta como unidad funcione de manera adecuada o incongruente” (p. 106). De manera similar

Olibeira, Eternod y López (en García, 1999) mencionan que “la dinámica familiar es el conjunto de relaciones de cooperación, intercambio, poder y conflicto que, tanto entre padres como madres, y entre generaciones, se establecen en el interior de las familias” (p.30). Desde nuestro punto de vista entendemos la dinámica familiar como una interacción y cooperación constante en la forma en que padres e hijos conviven diariamente, dialogando y compartiendo desde sus experiencias hasta sus sentimientos; aunque esta dinámica sea idónea para todas las familias, existen algunas excepciones donde esto no ocurre.

Si observamos la dinámica familiar nos permite observar componentes que muchas veces no han sido relevantes o considerados para entender la diversidad de las familias y su transformación actual; por ejemplo hoy en día es usual oír hablar del fenómeno de la creciente participación de las mujeres en el trabajo y en la manutención de sus familias, el cual ha generado ciertas inquietudes sobre sus efectos en las relaciones familiares, ya que como Garduño, Luna, Silva y Velázquez “regularmente la esposa es la que asume la responsabilidad de realizar las actividades domésticas, en tanto que la participación de los hombres es escasa y no sistemática en el ámbito doméstico”(p. 33). Esto se debe a que hombres y mujeres asumen que existe una división del trabajo basada en su sexo, es decir tradicionalmente a los hombres se les ve como el proveedor y quien sustenta a la familia mientras que a la mujer se le mira como encargada de las labores domésticas y la crianza de los hijos.

Esteinou (en Garduño, Luna, Silva, y Velázquez, 2008) señala que las familias mexicanas han estado expuestas a cambios económicos, demográficos y socioculturales, sin embargo no se debe pensar que todas las familias en la República Mexicana han sido afectadas por éstos. Entre los principales cambios podemos mencionar un incremento de familias en que el padre y la madre trabajan fuera del hogar, el descenso en la tasa de fecundidad, el alargamiento de la esperanza de vida, cambios en la nupcialidad, en la disolución de las uniones y en la multiplicidad de modelos culturales (p.36). Todos estos cambios no sólo han modificado las estructuras familiares, sino también el tipo de relaciones que se

establecen en el hogar; así como la resignificación de los roles de madre, esposa y ama de casa, lo mismo que los de padre, esposo y proveedor.

Además dentro del seno familiar padres e hijos abordan un sinnúmero de temáticas que engloban diversas problemáticas e inquietudes por ejemplo: *la convivencia, los valores, límites y disciplina, relaciones interpersonales, redes sociales y sexualidad*. Cabe señalar que los mismos padres de familia han mencionado, a través de los cuestionarios diagnósticos o sondeos que aplicaron los facilitadores del servicio social *escucha para padres*, que dentro de su dinámica familiar, estas temáticas son las de su mayor interés y sobre las cuales necesitan informarse, por tanto las incluiremos en nuestra propuesta de mejora. A continuación describiremos las temáticas que incluiremos en las pláticas interactivas de la propuesta *escucha para padres e hijos*.

3.2.1 Convivencia

“Puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio”

Mahatma Gandhi

Es bien sabido que el ser humano es social por naturaleza, es por ello que no podemos impedir que se relacione y conviva con los demás miembros de la sociedad; esta convivencia se encuentra plasmada de un sinnúmero de elementos que por sí mismos determinarán la calidad de la relación entre los miembros de la comunidad, algunos de ellos son: los valores, la disciplina, límites, acuerdos, confianza, comunicación, etc. En el caso de la familia la convivencia no solo se limita al tiempo que los miembros pasan juntos y se comunican los unos con los otros cuestiones sin importancia ni trascendencia, sino los momentos en los que se narra sucesos importantes, problemáticas personales y que necesitan ser expresadas y a la vez escuchadas y comprendidas por los seres más cercanos con los que contamos, es decir, los integrantes de nuestra familia. No obstante, consideramos que la principal cuestión que dificulta la convivencia familiar es que sin excepción, todos los seres humanos somos distintos, pensamos y actuamos

de manera diferente, por eso, cualquier relación interpersonal que establecemos será 'difícil' de algún modo. A partir de esto es que la familia funge un papel importante dentro de la sociedad, ya que es el primer acercamiento con el mundo, con las personas y con todas aquellas experiencias que nos dan pauta de adquirir y poner en práctica los valores fundamentales que deben regir la vida entre las personas y que nos permiten coexistir en armonía.

las personas funcionan como una extensión del otro, se convierten en una copia mecanizada de los demás; son un remedo de los gustos, modas, valores, estereotipos de múltiples "patrocinadores" que a su vez también – en un proceso que se remonta al principio de los tiempos– son copias de otras copias ancestrales (Chávez y Michel, 2009, p. 26)

A partir de este planteamiento nos cuestionamos ¿Qué sucede en una familia, donde la convivencia se fundamenta con base en insultos, intolerancia, disgustos y con el ferviente deseo de cambiar al otro?, ¿los miembros más jóvenes se encargarán de adoptar esta forma de convivencia o renunciarán a ella?, por lo tanto en esta plática reflexionaremos la manera en cómo nos relacionamos con los miembros de nuestra familia y aprenderemos algunas herramientas para estimular y promover una convivencia armoniosa, de respeto y tolerancia ante la esencia de cada miembro de nuestra familia.

3.2.2 Valores

"Los valores no se enseñan, se contagian"
Lafarga

El tema de los valores ha sido tratado por una gran variedad de filósofos, psicólogos, historiadores y otros profesionistas, sin embargo nos centraremos en la aproximación humanista. Lafarga señala que "los valores son motivadores del comportamiento humano, preferencias habituales que, como preferencias, suponen un proceso evaluatorio y comparativo, así como una elección" (Lafarga, 2014, p. 193), es decir los valores podrían describirse como los hábitos preferenciales de un individuo, de una pareja o de una sociedad. De igual forma él autor divide los valores en ocho categorías (conscientes, inconscientes,

funcionales, disfuncionales, culturales, universales, profesados y vividos), sin embargo los dos últimos valores, son los que más se enfocan en la experiencia y sentir de la persona. Los valores profesados son aquellos valores que la persona proclama y con los cuales se describe así mismo; los valores vividos son la verdadera motivación de una persona.

“no hay vida humana sin la realización de valores, porque en ella se manifiestan puntos de vista que hacen posible que la vida sea vivida como si fuera un ejercicio de responsabilidad, de solidaridad y de otros valores que la habilitan de modo humano” (Mínguez, 2011, p. 16).

Igualmente el autor señala que la familia es la primera institución encargada de la transmisión de valores a los hijos; sin embargo determina que la responsabilidad que los padres adquieren en la transmisión de los valores a sus hijos es grande y difícil de realizar, ya que por una parte, tienen que ser ellos mismos y por otra, deben proporcionar y estimular a sus hijos a que también sean ellos mismos.

De manera análoga existe una discrepancia en cuanto a la transmisión de los valores, ya que las principales instituciones (familia y escuela) encargadas de dicho deber, suelen imputar toda la responsabilidad de su educación al otro sistema, por ejemplo los padres de familia hacen responsables a los profesores de educar y transmitir valores a sus hijos y en oposición los profesores discuten que la obligación de educar y transmitir valores, les corresponde a los padres de familia. Al respecto Pérez y Cánovas (2002) mencionan que esta tendencia, por parte de algunos padres, a no sentirse implicados en la educación de sus hijos, se debe a “las expectativas demasiado irreales que tienen sobre la contribución de los centros de enseñanza a formar a sus hijos en espíritu de trabajo, obediencia y responsabilidad” (p. 113). En este caso encontramos varias concepciones que pueden confundirse o tratarse con similitud; como son enseñar, educar y transmitir.

Enseñar hace referencia a “las condiciones y acciones pedagógicas externas al sujeto, dirigidas a provocar algún tipo de modificación en su sistema cognoscitivo o afectivo” (Mazarío, s/f, p. 3); educar por el contrario significa “transmitir los valores a través de la relación interpersonal, a través de la vivencia directa de estas preferencias en la conducta, en el comportamiento diario” (Lafarga, 2014, p. 189), es decir enseñar un valor no es lo mismo que transmitirlo, que contagiarlo, ya que al transmitir un valor se debe ser totalmente congruente con nuestras palabras y acción. Para Lafarga educar en este contexto de los valores, “no significa cambiar a los demás, sino proporcionar auténticamente las oportunidades de aprender y de compartir el aprendizaje, el talento y la sabiduría” (Lafarga, 2014, p. 190).

Por lo tanto en la plática interactiva que lleva por título *¿profesar o vivir los valores?* de la propuesta *escucha para padres e hijos*, los participantes recapacitarán sobre los valores que definen a su familia y a ellos mismos, razonando la forma en la que se los han transmitido y la congruencia con la que los practican, esto con la intención de resolver interrogantes como *¿Qué valores están presentes o ausentes en su familia? ¿De dónde provienen? y principalmente ¿Cómo es que yo, padre de familia, transmito valores a mis hijos? O ¿cómo es que yo como hijo practico esos valores que me transmitieron?*

3.2.3 Límites y Disciplina

“A veces damos consejos, pero no enseñamos con nuestra conducta”

François Alexandre

Actualmente en muchos contextos socioculturales hablar sobre disciplina y límites suele estar vinculado erróneamente a los conceptos de *castigo*, *imposición* y *autoritarismo* ya que el padre y la madre imponen las normas, ellos corrigen y castigan o premian; pero el padre es el que tiene la última palabra, los límites establecidos pueden llegar a ser restringidores, que es cuando existe una gran cantidad de reglas, dejando a los hijos sin el espacio para adquirir y desarrollara habilidades y sin una figura de autoridad que lo guíe, puesto que las reglas impuestas suelen percibirse como inflexibles o dicho cotidianamente *como la*

última palabra esto conlleva a una ruptura de la interacción entre padres e hijos ya que suele haber desacuerdos e intolerancia ante las *imposiciones* y la *obediencia* por parte de los hijos.

Aunque este modelo ha funcionado en gran parte de las familias mexicanas y ha demostrado ser una manera eficaz de manejar la familia, siempre y cuando los hijos sean obedientes o sometidos; no obstante esto conlleva a criar niños o jóvenes que solo saben obedecer y responder ante el miedo que sienten frente a las exigencias y los castigos por parte de los padres. Por experiencia hemos observado que estas son familias donde existen constantemente pequeñas crisis de autoridad, desacuerdos no sólo entre padres e hijos sino entre la pareja y por ende son familias donde se percibe un clima de tensión o *estrés*.

Si bien, nadie en este mundo nace sabiendo cómo ser padre y sobretodo como impartir disciplina y límites es entendible que muchos papás actúen de esta manera, ya que puede darse el caso de sentir que pierden el control sobre sus hijos y que estos podrían volverse problemáticos en cualquier otro contexto, sin embargo es por ello que debemos reflexionar e idear una manera en la que se puedan transmitir los límites sin afectar la esencia de cada individuo o de tratar de someterlo ante imposiciones, lo cual cotidianamente se hace con el simple hecho de no aceptar comentarios o razones del por qué se *deben* seguir dichas exigencias, al respecto Uribe (2010) menciona que “en muchos casos podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada de decidir como cumplir sus “órdenes”. La libertad de oportunidad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias” p. 4, como ya lo mencionamos antes, el dar la posibilidad al otro de sentir que participa en el evento, le da la confianza y estabilidad para acatar los límites o disciplina que se imparte en el hogar.

En contraposición a la creencia habitual sobre los límites y la disciplina estos tienen como principal propósito guiar, proteger y prevenir y es una manera efectiva de enseñar conductas y hábitos que facilitan la convivencia en sociedad; maneras acertadas de expresar sentimientos con respeto ante los otros y uno mismo; interacción armónica de jugar y compartir, en si es una manera de

transmitir valores familiares y sociales, es decir, una forma de educar al niño y/o adolescente que le ayude a convivir, a respetar los derechos de los demás y reconocer los suyos, pero también sus deberes.

Lo primordial al momento de impartir disciplina y crear límites es ofrecerlos sin chantaje emocional, resaltar lo que se hace bien, mantener las decisiones tomadas ajustadas a la familia, en las cuales todos participen y estén de acuerdo y lo principal escuchar a los hijos. Es necesario buscar un equilibrio, no excederse en restricciones, se necesitan elaborar límites con claridad y comunicarles a los menores en forma de razones así como tomando en cuenta sus comentarios.

Por último es conveniente retomar lo anteriormente mencionado en apartado de valores, nos referimos a la *congruencia* ya que esto implicaría un mayor orden, estabilidad e importancia a los límites y disciplina para con los hijos, ya que al observar la manera en la que se desenvuelven los padres sobre la línea de límites y disciplina que aplica en la dinámica familiar y en otros contextos el aprendizaje se vuelve sin duda significativo para los hijos. Por lo tanto en plática interactiva que lleva por título no siempre disciplinar es imponer, de la propuesta *escucha para padres e hijos*, los participantes reflexionarán la manera en que han impartido disciplina y límites dentro de su núcleo familia e identificarán si es similar la manera en la que los disciplinaron y la forma en que disciplinan a sus hijos.

3.2.4 Relaciones interpersonales

“A partir de hoy trata a todos como si fuera su último día. Dales atención, amabilidad y entendimiento, tu vida nunca será la misma.”

Og Mandino

La vida del ser humano se desarrolla dentro de la sociedad y por lo mismo a lo largo de su vida está inmerso en las relaciones interpersonales. En ellas el individuo encuentra la posibilidad de satisfacer sus necesidades, lograr sus objetivos y desarrollar sus potencialidades. De igual forma las relaciones interpersonales acompañan al individuo desde su infancia, donde la familia

representa el contexto de desarrollo más importante del niño, sin embargo, “en la adolescencia tendrá que compartir con el grupo de iguales su capacidad de influencia” (Méndez y Ryszard, 2005, p. 47).

Hablaremos de la etapa de la adolescencia debido a que la propuesta *escucha para padres e hijos* fue planteada para trabajar con los padres de familia y sus hijos adolescentes. La adolescencia ha sido definida por algunos autores como un periodo de transición entre la niñez y la vida adulta, en la que el joven enfrenta un gran número de cambios fisiológicos y cognitivos. Además durante esta etapa

el joven desarrolla su propio sistema de valores, define su identidad y al mismo tiempo se expanden sus redes extrafamiliares, de modo que el adolescente se expone a un amplio abanico de nuevas situaciones sociales (fiestas, bares, oficinas, establecimientos públicos y comerciales, etcétera) donde se relaciona con personas desconocidas o no allegadas. También es en esta etapa donde inician las relaciones de amistad y románticas con el sexo opuesto o de su mismo sexo (Flores y Díaz, 1995, p. 133).

No cabe duda que es una etapa muy importante y de gran trascendencia para el desarrollo de las relaciones interpersonales, ya que muestra importantes cambios en ellas

los chicos y chicas se van distanciando y desvinculando de sus padres, las relaciones con los compañeros van ganando importancia, intensidad y estabilidad, de tal forma que el grupo de iguales va a pasar a construir un contexto de socialización preferente y una importante fuente de apoyo (Delgado, 2010, p. 3).

Como hemos visto las relaciones interpersonales juegan un papel muy importante en la adolescencia, el convivir con las personas es parte de nuestro día a día y gracias a las relaciones que establecemos con los demás podemos autorrealizarnos, pero ¿qué pasa cuando los padres de familia no tienen buenas relaciones de amistad, de pareja o incluso con sus propios hijos no se llevan bien?

Y ¿qué pasa cuando los hijos no tienen relaciones interpersonales armoniosas? Para muchos es fácil decir *yo no necesito a nadie, yo puedo solo*, e incluso decir la típica frase *a mí no me pasa* cuando no nos damos cuenta de que pasa todos los días y muy cerca de nosotros, en nuestro hogar. Muchas personas han pensado como pueden comunicarme bien e incluso dialogar con aquellas personas que no los escuchan, que les ponen atención, que son grosero y que no piensan lo mismo que ellos, de aquí nace la interrogante ¿Cómo podemos relacionarnos constructivamente con aquellos que no comparten los mismo valores e ideales? Claramente esta interrogante sitúa a la persona en una elección, ya que puede elegir entre la actitud básica de confianza, aceptación y empatía o la de defensa y rechazo en las relaciones con los demás percibidos como diferentes. Por lo tanto en la plática interactiva que lleva por título ¿es posible promover relaciones constructivas? de la propuesta *escucha para padres e hijos*, los padres de familia recapacitarán sobre el tipo de relación que tienen con sus hijos, vecinos y amigos, y reflexionarán algunas estrategias para poder mejorarlas estableciendo un diálogo constructivo.

3.2.5 Redes sociales

“Se ha vuelto espantosamente obvio que nuestra tecnología ha superado nuestra humanidad”
Victor salva

Las redes sociales son *comunidades virtuales*. Es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Este es justamente su principal objetivo: entablar contacto con gente, ya sea para re-encontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades (Morduchowicz, Marcon, Sylvestre y Ballestrini, 2010, p. 3). Las redes sociales se fundamentan en tres principios básicos: Comunicación (porque estimulan el diálogo), Comunidad (porque permiten integrar grupos afines) y Cooperación (porque promueven acciones compartidas). Si bien demuestran ser plataformas eficientes para la cercanía entre individuos que se encuentran físicamente lejanos, también logran alejar a los que físicamente se encuentran cerca, es decir, las redes sociales nos ayudan a vincularnos con una

diversidad inimaginable de personas, pero al mismo tiempo impacta en la relación interna de las familias mexicanas, ya que la comunicación y convivencia entre miembros se quebranta en el momento que uno de los hijos o padres deciden enfocar su atención y tiempo a un monitor, emoticones y una simple e inanimada imagen, todo esto, en vez de hablar, sonreír y mirar a la persona a los ojos.

Alrededor de esta *novedosa* práctica existen inquietudes por parte de los padres de familia o sector de gente adulta de la población, ya que, si bien, las redes estimulan la socialización indirecta y transpersonal, también representan un riesgo sobre todo para los adolescentes pues son el sector más vulnerable ante engaños, amenazas o expectativas, que emanan del individuo al otro lado de la pantalla, otra de las preocupaciones giran en torno a la cooperación dentro del seno familiar donde muchas veces se abandonan las responsabilidades por enfocarse al mundo virtual, por otra parte estas plataformas se encuentran estrechamente ligadas a la intimidad e individualidad de los usuarios he aquí un conflicto mayor entre adolescentes y adultos, al ser etiquetado de esta forma el acceso a él se restringe, se crean dudas y especulaciones y por lo tanto conflictos, malentendidos y ruptura del diálogo entre miembros de la familia. Ya que la convivencia armónica se encuentra compuesta de muchos factores que intervienen en la manera de relacionarnos con los otros, la forma en la que interactuamos en las redes sociales se encuentra plagada sobre todo por la práctica de valores previos y en construcción de los individuos que hacen uso de ellas, desde el hecho de ser responsables ante el contenido que se comparte y el cómo repartir el tiempo entre diversas actividades, el respeto y la tolerancia en el trato con los otros, voluntad para la no enajenación por las redes sociales y empatía para con los otros al exigir tiempo y atención, así como la congruencia que existe en los roles familiares, lo anterior solo por mencionar algunos valores; por lo tanto en platica interactiva que lleva por título *¿Con las redes sociales alejé a los que están cerca y/o acercó a los que están lejos?*, de la propuesta *escucha para padres e hijos*, los participantes crearán un espacio con la oportunidad de intercambiar puntos de vista acerca de las redes sociales y cómo estas mismas impactan en la comunicación y convivencia con su familia.

3.2.6 Sexualidad

*“En el sexo es fundamental respetarse y respetar a la otra persona”
Lara Castro*

La sexualidad nos acompaña desde el nacimiento y tiene un papel esencial en el proceso de desarrollo de las personas, y por lo tanto es fundamental en la educación de los hijos, tanto en la infancia como en la adolescencia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1975, definió la sexualidad humana como “una energía que nos impulsa a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad. La sexualidad influye en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones e interacciones y, por tanto está relacionada con nuestra salud física y mental”.

Nuevamente hablaremos de la etapa de la adolescencia debido a que la propuesta *escucha para padres e hijos* fue planteada para trabajar con los padres de familia y sus hijos adolescentes. Durante la adolescencia, los jóvenes realizan una búsqueda de identidad, esto hace que el cuestionamiento y la rebeldía sean necesarios en esta etapa. Estas y otras actitudes que se presentan en esta etapa dan origen a conflictos en la familia; y cuando no hay posibilidad de solución o negociación, el adolescente busca algo o alguien que lo pueda rescatar.

En estas circunstancias piensa en huir de casa con un amigo, llevar a cabo un matrimonio precoz, tener un embarazo que sustituya su necesidad de compañía o escapar de la situación intolerable por medio de las drogas o el alcohol, o también inclinarse hacia una conducta delictiva como muestra de inconformidad. (Aguilar, 1996, p. 385).

Además de estos cambios de actitud los jóvenes experimentan una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, los cuales los llevan a cuestionarse sobre las transformaciones que ocurren principalmente en su cuerpo, sus sentimientos y las diferentes formas de expresión de la sexualidad, pero ¿Quién debe de responder a estas cuestiones?

Carmona, De la Cruz y Ramírez (2008) mencionan que “las madres y los padres son principalmente los que deben responder a las cuestiones y las inquietudes que tengan sus hijos sobre la sexualidad, Relaciones sexuales, uso de los preservativos, aborto, embarazos, enfermedades de transmisión sexual etcétera” p. 50. Sin embargo muchas veces los padres de familia desconocen la forma en que deben actuar o dialogar, debido al sentimiento de vergüenza que les ocasiona hablar de sexualidad, o la propia carencia de conocimientos sobre el tema; por lo que es frecuente que dejen de lado el tema, esperanzados en que sus hijos resuelvan sus propias dudas o, en el mejor de los casos, la escuela sea la que se ocupe de orientarlos en ese tema.

Por lo tanto los conflictos que se presentan en las familias, así como sus formas de resolución dependen del tipo de interacción y comunicación que se dé entre padres e hijos. Si el proceso de comunicación se lleva a cabo de manera eficaz, los hijos podrán sentir la confianza de expresar sus sentimientos, de acercarse a plantear sus dudas y de solicitar orientación ante sus interrogantes por lo tanto en la plática interactiva que lleva por título ¿sexo? No nos asustemos, de la propuesta *escucha para padres e hijos*, los participantes enfatizarán su manera de comunicarse a la hora de hablar de sexualidad entre ellos y reflexionarán cuál es la mejor manera de expresar sus sentimientos e inquietudes, para que así logren crear un lazo de confianza al hablar del tema.

4. REVISIÓN DEL SERVICIO SOCIAL PARA PROMOVER EL DESARROLLO HUMANO, IMPARTIDO CON PADRES DEL SISTEMA INCORPORADO A LA UNAM

En este capítulo nos dedicaremos a revisar el servicio social *escucha para padres*, el cual fue impartido a los padres de familia con hijos adolescentes que estudiaban en seis planteles del sistema incorporado a la UNAM. La revisión radicará en explicar, en qué consistió su objetivo, quienes fueron los participantes, como se estructuraron sus sesiones y finalmente que instrumento utilizaron para evaluar el impacto percibido por los padres de familia y los facilitadores (as).

4.1 Objetivo

El objetivo de la propuesta de prestación de servicio social *escucha para padres* es proporcionar a los padres de familia con hijos adolescentes que estudian el nivel medio superior en las escuelas del Sistema Incorporado (SI) de la UNAM, Zona Norte, herramientas para promover en ellos el desarrollo del potencial de su familia como un sistema inteligente, autorregulable y en proceso de crecimiento continuo, facilitando así a través de actividades grupales de desarrollo personal, la construcción de alternativas para afrontar las problemáticas actuales que viven los adolescentes y jóvenes de hoy.

Este objetivo surgió a partir de la revisión y práctica del enfoque de los autores: Rosario Chávez y Sergio Michel (2009) quienes proponen dicha visión de la familia y que a través de propiciar un *espacio protegido*, la pareja, el padre, la madre, los hijos y la familia en sí, son capaces de aportar y tomar conciencia de sí mismos y los demás a través de la escucha empática (herramienta fundamental del diálogo), y así incorporar al estilo de vida los principios que permitan disfrutar el tipo de relación padre-hijo que cada caso necesita. Así mismo se tomó como eje la labor de intervención con padres y madres, pues son ellos y ellas quienes tienen la iniciativa en algún momento de saber qué hacer con las dificultades que tienen en la relación con sus hijos. Antes de que se considerara este espacio de intervención como un programa de solución de problemas, se pretendió propiciar

un espacio de escucha y empatía, principalmente donde los padres y madres además de aportar su experiencia, promuevan el autoconocimiento y el establecimiento de una red de apoyo a través del diálogo, así como identificar formas de afrontamiento.

Esta propuesta se desarrolló, en su primera fase, como una práctica llevada a cabo por pasantes de 8° semestre de la carrera de Psicología que prestaron su Servicio Social a través de la Promoción del Desarrollo Personal y la Unidad de Relaciones Institucionales de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, en acuerdo con la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios (DGIRE). Los espacios de intervención fueron Escuelas preparatorias Incorporadas a la UNAM de la Zona Norte.

4.2 Descripción del proceso de formación, planeación e intervención.

La elaboración de la metodología y el proceso de intervención se llevó a cabo en el periodo escolar 2014-1 (Agosto a Diciembre del 2013) al 2014-2 (Enero a Mayo del 2014) de acuerdo al calendario de la UNAM. A continuación se desglosan las cinco fases que lo conformaron.

A. Fases de intervención

1ª Fase: Agosto a Octubre de 2013

1. Formación teórico-metodológica desde la Psicología Humanista a prestadores y prestadoras del servicio social.
2. Enlace institucional con escuelas del Sistema Incorporado donde se implementaron las actividades grupales.
3. Diagnóstico de necesidades.

2ª Fase: Octubre a Diciembre de 2013

1. Elaboración de instrumento diagnóstico de necesidades de atención surgidas de la relación padres-hijos.
2. Aplicación de instrumento a los padres de familia de las escuelas incorporadas

3. Integración de reporte con resultados del diagnóstico y elaboración de propuestas para implementar estrategias de intervención en la modalidad de pláticas y actividades grupales (grupos de escucha).

3ª Fase: Periodo intersemestral de Enero a Febrero 2014

Diseño de intervención.

1. Elaboración y revisión de materiales para pláticas interactivas, de acuerdo a temáticas surgidas del diagnóstico.
2. Planeación de grupos de *escucha para padres*: cinco sesiones de dos horas cada una, divididas en cuatro sesiones de grupo y una de cierre para concluir el proceso grupal y realizar la evaluación, donde cada participante plasmará por escrito, una retroalimentación al desarrollo de la actividad grupal, al impacto personal, social y familiar que tuvo la actividad en cada participante y al desempeño de los y las facilitadoras. Duración total 10 hrs.
3. Estructuración de cronograma y programación de actividades grupales (pláticas y/o grupos de escucha) con escuelas del SI.

4ª Fase: Marzo a Mayo de 2014

1. Impartición de pláticas interactivas en espacios previamente programados en los planteles del SI: Consistió en impartir pláticas de 2 horas dirigidas a los padres de familia. Los ejes temáticos a tratar fueron la familia, adolescencia, comunicación y calidad de vida, los cuales estuvieron relacionadas con las necesidades surgidas del diagnóstico implementado en la 2ª Fase.
2. Implementación de grupos de *escucha para padres* donde los prestadores de servicio social de la carrera de Psicología de la FES Iztacala y promotores del Desarrollo Personal y Profesional fungen como facilitadores de este espacio de acompañamiento y retroalimentación. Los grupos de *escucha para padres* se abrirán en función de la demanda y

permanencia de los asistentes al mismo, con un mínimo ideal de 5 participantes.

3. Las pláticas interactivas y grupos de *escucha para padres* a realizar en cada plantel se determinaron en función de: los planteles a cubrir, el grupo de prestadores (as) de servicio social y el periodo de tiempo establecido para la implementación de esta fase.

5ª Fase: Mayo a Junio de 2014

1. Evaluación del servicio proporcionado por los y las facilitadoras a padres de familia. Se recopilaron los resultados obtenidos de la retroalimentación escrita implementada en la 5ª y última sesión de cada grupo de *escucha para padres*, esto con el fin de generar conclusiones sobre los logros obtenidos en cuanto a las áreas de oportunidad y fortalezas desarrolladas en los prestadores de servicio social, la práctica realizada y el impacto generado en los padres de familia del SI, participantes de las actividades.
2. Elaboración y entrega de reportes finales con los resultados cuantitativos y cualitativos, conclusiones y sugerencias a la metodología implementada y evaluaciones escritas de los participantes.

B. Requerimientos

Al ser esta propuesta de práctica de Servicio Social un esfuerzo vinculado, a cargo de dos instituciones, la Dirección General de Incorporación y Revalidación Estudios que por su parte cuenta con un catálogo de escuelas del SI donde se implementan las actividades planteadas en la presente propuesta y la Unidad de Relaciones Institucionales (URI) se presentan los siguientes requerimientos que permitieron llevar con éxito este proyecto.

Dirección General de Incorporación y Revalidación Estudios	Departamento de Relaciones Institucionales
<ul style="list-style-type: none"> • Gestión con escuelas del SI para programación de actividades, que considera procurar los espacios destinados para la implementación de las mismas: auditorio para conferencias y aulas adecuadas para las actividades del grupo de <i>escucha para padres</i>, proporcionadas por el mismo plantel donde se imparten las sesiones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Presupuesto para adquisición de material de papelería destinado a la realización de actividades grupales. • Expedición de constancias de prestación de servicio social de acuerdo a las actividades realizadas (pláticas y grupos de <i>escucha para padres</i>).

Tabla 1. Requerimientos de la estrategia *escucha para padres*.

4.3 Descripción de sesiones

El servicio social *escucha para padres* estuvo dividido en dos rubros; pláticas interactivas y grupos de escucha, los cuales a su vez estuvieron fragmentadas respectivamente en cinco sesiones. Para dar un orden a la muestra de estas sesiones, en la tabla 2 se pueden observar las cinco sesiones de pláticas interactivas y en la tabla 3 las cinco sesiones de grupos de escucha.

Pláticas Interactivas

Las pláticas interactivas tuvieron una duración aproximada de dos horas cada una y el tiempo estuvo fraccionado en tres secciones, la primera sección fue una conferencia con una duración aproximada de 20 a 30 minutos, en donde los facilitadores (as) expusieron las siguientes temáticas: redes sociales, convivencia familiar, disciplina, valores y comunicación. Estas temáticas están relacionadas con las necesidades surgidas del diagnóstico que se implementó a los padres de familia. Al inicio de las sesiones se les entregó a los padres de familia el resumen

de la sesión y se puntualizaron algunos aspectos importantes. Una vez que los padres no presentaron dudas o al término de los comentarios, se proseguía con la siguiente sección.

La segunda sección tuvo una duración aproximada de 40 a 60 minutos, en este tiempo los facilitadores (as) desarrollaron una serie de ejercicios y actividades dirigidas a los padres de familia para la comprensión del tema expuesto. El objetivo principal de estas pláticas fue informar a los padres de familia los temas actuales y de mayor relevancia, que existen en sus relaciones y ámbito familiar, con la finalidad de que los padres de familia reflexionaran sobre la convivencia y el tipo de comunicación que tienen con sus hijos y su pareja.

La última fracción del tiempo fue de aproximadamente 20 minutos, en ese espacio los facilitadores (as) hicieron un breve cierre y retroalimentación de las temáticas y los ejercicios realizados. Las pláticas interactivas se diferencian de una plática común porque no solo se trata de una plática o conferencia sino de un conjunto de estrategias y ejercicios para propiciar un impacto favorable en el ámbito personal (desarrollo de la empatía y respeto hacia los demás) y familiar (mejora de la convivencia, comunicación y relaciones interpersonales con los otros) de los padres y madres que asistieron a las pláticas.

A continuación se presenta la tabla 2 en la cual podremos observar el nombre, número y objetivo correspondientes a cada sesión de pláticas interactivas.

<u>NOMBRE Y NO. DE SESIÓN</u>	<u>OBJETIVO</u>
1.-Las redes sociales y su implicación en la comunicación familiar	Vivenciar diferentes alternativas de comunicación con los hijos ante el nuevo uso de las redes sociales.
2.-Convivamos dialogando	Reflexionar sobre las posibilidades del diálogo para salir de la rutina.
3.-Observa y decide	Establecer recursos de comunicación para facilitar el afrontamiento frente a un conflicto.

4.-Aprendemos Juntos, aprendemos todos	Reflexionar sobre los valores que definen la familia y la forma en que los transmiten a sus hijos a través de las acciones.
5.- Yo también fui hijo, entonces ¿Ser padre es difícil?	Desarrollar oportunidades para relacionarse íntimamente con sus hijos sin abandonarse como padres.

Tabla 2. Muestra el nombre, número y objetivo de cada una de las sesiones de la estrategia pláticas Interactivas que incluyo el servicio social *escucha para padres*.

Grupos de escucha

El proceso de la elaboración de los grupos de escucha comenzó con la revisión del libro *El espacio protegido del diálogo* (Chávez y Michel, 2012). Cada temática de los grupos de escucha es un resumen de dos de los ocho capítulos de dicho libro. Las estrategias pláticas interactivas y grupos de escucha se diferencian en que las primeras utilizan ejercicios que van encaminados a la reflexión sobre la convivencia y el tipo de comunicación que tienen con sus hijos y su pareja. La segunda estrategia se basa en los principios del *espacio protegido del diálogo* y la implementación de los Círculos de Aprendizaje Interpersonal para promover el diálogo. El objetivo de estos grupos de escucha es que padres y madres desarrollen la habilidad de escuchar y comprender a los miembros de su familia además de que promuevan el dialogo dentro de su entorno familiar.

A continuación se presenta la tabla 3 en la cual podremos observar el nombre, número y objetivo correspondientes a cada sesión de *escucha para padres*.

<u>NOMBRE Y NO. DE SESIÓN</u>	<u>OBJETIVO</u>
1.- Entrar al mundo del otro y expresar	Demostrar empatía, respeto y comprensión cuando sus hijos les expresen un problema.
2.- El funcionamiento automático y el autoconocimiento	Analizar las experiencias en las que ha intentado que su hijo deje de ser quien es y sea quien usted quiere.

desarrollo de la conciencia	
3.- Asuntos inconclusos y comunicación. El pasaje a la acción	Comparar como lo que no dice pero sí actúa genera heridas en sus hijos y pareja.
4.- La triangulación: el arte de embarrar y el diálogo.	Favorecer el diálogo como herramienta para expresar y escuchar sentimientos.
5.- El espacio protegido del diálogo	Analizar como el diálogo promueve la convivencia y respeto con sus hijos y su pareja.

Tabla 3. Muestra el nombre, número y objetivo de cada una de las sesiones de la estrategia grupos de escucha que incluyo el servicio social *escucha para padres*.

4.4 Análisis de resultados cuantitativos y cualitativos. El instrumento para la evaluación del impacto.

Estadísticas Globales

Las pláticas interactivas y los grupos de escucha fueron impartidas a 297 padres de familia de los diferentes planteles incorporados a la UNAM, en la tabla 4 podemos observar que solamente en tres planteles hubo un mayor número de asistencia, comenzando con el Tecnológico Universitario de México (TUM) Azcapotzalco con la colaboración de 107 padres de familia, seguido del Colegio Tepeyac con la participación de 60 padres de familia y por último el Colegio Agustín Plata con la presencia de 51 padres.

Planteles del SI	No. Platicas interactivas	No. Grupo de escucha	No. De participantes
TUM Azcapotzalco	5	5	107
TUM Tlalnepantla	5	3	61
Colegio Las Rosas	5	4	12
Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín Plata	10	5	51

Colegio Tepeyac	10	10	60
Instituto Emiliani	5	3	10
Total	40	30	301

Tabla 4. Número de participantes y sesiones de pláticas interactivas y grupos de escucha impartidas en los diferentes planteles.

Por otra parte se consideran los siguientes criterios para exponer únicamente los resultados que se obtuvieron en la Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín Plata:

- Fue el único de los planteles en donde se realizó un trabajo conjunto con padres de familia y alumnos.
- Fue uno de los planteles en donde hubo una menor participación de padres de familia y una mayor asistencia de alumnos.
- Debido a que las sesiones estaban planeadas para el trabajo con padres de familia en este plantel se tuvieron que adaptar las actividades para el trabajo con padres de familia y alumnos.
- Es el plantel que se tomó como referencia para plantear el objetivo de la presente tesis.

Estadísticas Generales de la Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín González Plata

Se realizaron dos rondas, una de pláticas interactivas (grupo 2010 y 2020) en las que participaron de manera conjunta padres de familia y alumnos del segundo semestre de bachillerato; y una ronda más de sesiones de grupo de escucha con participación exclusiva de padres de familia.

La dinámica de las sesiones consistió en hacer una breve introducción sobre la temática que se iba a abordar y posteriormente se realizaban ejercicios y actividades para que los padres y alumnos obtuvieran las herramientas necesarias para *escuchar* y *expresar* de manera adecuada y positiva, desde sí mismos.

En las cinco sesiones impartidas asistieron un total de once padres, es decir ocho mujeres y tres hombres, además asistieron treinta y nueve alumnos, es decir veinticinco mujeres y catorce hombres. Por otra parte cabe mencionar que al finalizar las cinco sesiones de pláticas interactivas con los padres y alumnos, se comenzaron a impartir las cinco sesiones de grupos de escucha, estas sesiones fueron impartidas solamente a los padres de familia y la dinámica consistía en proporcionarles a los padres información sobre temáticas y problemáticas relevantes que día a día enfrentaban con sus hijos para posteriormente poder emplear la herramienta del diálogo, validando las experiencias que compartían los demás padres.

En cambio a los grupos de escucha asistieron en total cuarenta padres de familia, estos elevados números de asistencia se debieron a que por lo menos dos de las sesiones se impartían después de que los padres recogieran la calificación de sus hijos. A continuación se muestra la tabla 5 que condensan la asistencia de padres de familia y alumnos, divididos por género.

PADRES DE FAMILIA		
	Platicas Interactivas	Grupos de Escucha
Mujeres	8	29
Hombres	3	11
Total	11	40
ALUMNOS 2010, 2020		
	Platicas Interactivas	
Mujeres	25	
Hombres	14	
Total	39	

Tabla 5. Número de asistencia con la que los padres y alumnos acudieron a las pláticas interactivas y grupos de escucha

Al finalizar la sesiones de pláticas interactivas y grupo de escucha los y las facilitadoras entregaron una rúbrica de evaluación (ver Anexo 2) mediante la cual

los participantes (padres de familia y alumnos) evaluaron diversos aspectos tales como el grado de satisfacción con las temáticas y actividades desarrolladas, el trabajo realizado por los y las facilitadoras, la posibilidad de incorporar aprendizajes desarrollados dentro de las sesiones a su vida cotidiana familiar e impacto de estos mismos percibido en el área personal, familiar y en la relación con los otros. Los resultados de los aspectos señalados se muestran de manera independiente a través de porcentajes. Para la evaluación de dichos aspectos mencionados en relación con los grupos de escucha se tomaron en cuenta las hojas de evaluación de padres de familia, sin embargo en las pláticas interactivas debido a que se trabajó conjuntamente con padres y alumnos se tomaron en cuenta las hojas de evaluación de ambos. Dado que estas fueron totalmente anónimas no es posible presentar resultados por separado de ambos grupos.

Grado de satisfacción con las temáticas y actividades

Los participantes mostraron un completo grado de satisfacción del 72% en las temáticas desarrolladas durante las pláticas interactivas, este grado de completa satisfacción se incrementa al referirse al manejo de actividades por parte de los facilitadores (77.5%), únicamente el 1% de los padres de familia y alumnos manifestaron sentirse indiferentes con ambos rubros.

En los grupos de escucha el porcentaje de completa satisfacción de los padres de familia con respecto a las temáticas disminuyó en más del 10% (61%), así como el del manejo de actividades con un porcentaje de 56.5%, emparejándose con los porcentajes correspondientes a la categoría de satisfecho.

Cabe mencionar que ninguno de los participantes manifestó sentirse insatisfecho o completamente insatisfecho por las temáticas y actividades desarrolladas en las pláticas interactivas ni en los grupos de escucha. En la figura 1 se puede apreciar de manera más específica los porcentajes para cada categoría de la escala de satisfacción.

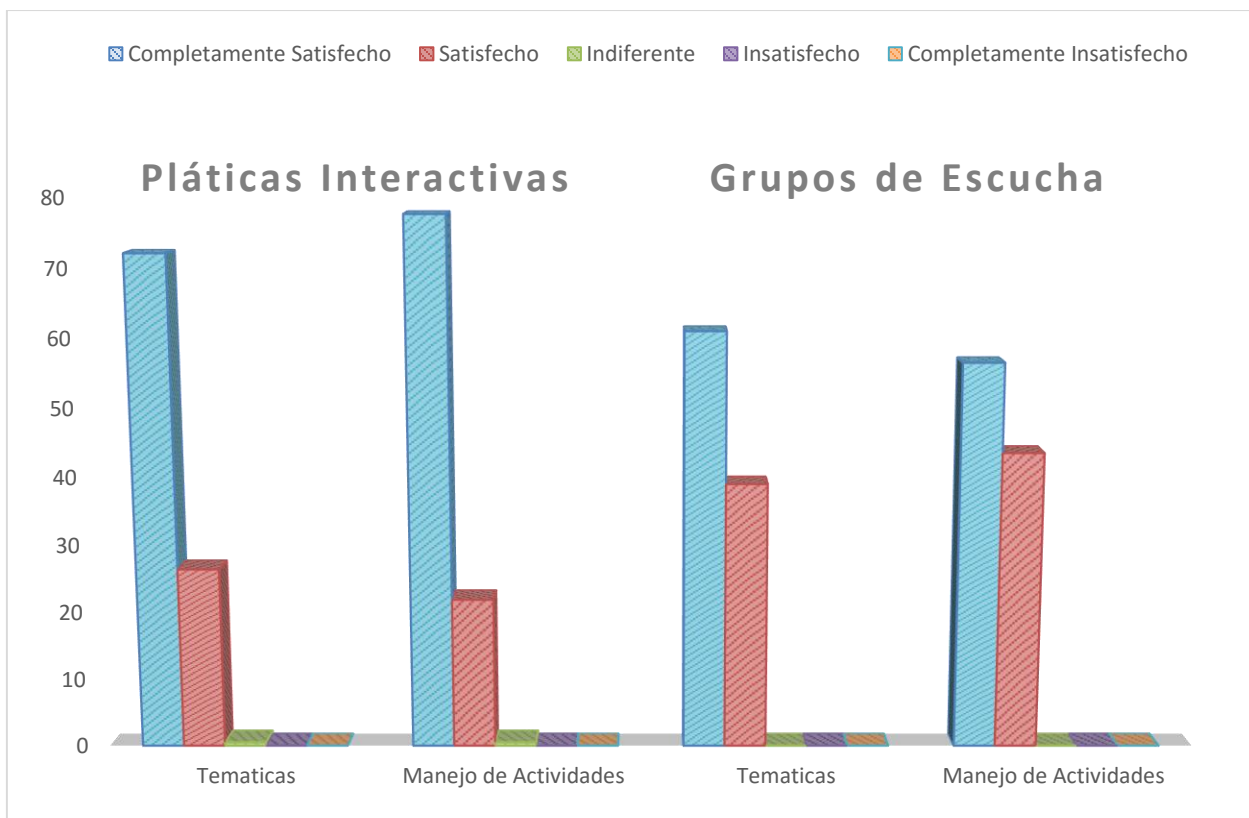


Figura 1. Porcentaje de satisfacción de los participantes en las pláticas interactivas y grupos de escucha

Acuerdo con enunciados

El 91 % de los padres de familia y alumnos de segundo semestre de bachillerato manifestaron estar satisfechos con respecto a la participación, respeto y escucha que desde su persona pudieron aportar durante las pláticas interactivas y los grupos de escucha.

El 82% considera que pudo adquirir aprendizajes nuevos y significativos durante las sesiones, mientras que el 63% de los padres podría recomendar a otras personas la participación en el proyecto. No obstante sólo el 48.5% de los participantes, poco menos de la mitad, coinciden en que podrían aplicar los conocimientos adquiridos en la relación con su hijo/a, sin embargo es importante mencionar que estas puntuaciones podrían no ser tan contundentes dado que gran porcentaje de las evaluaciones tomadas fueron contestadas también por

alumnos. La figura 2 muestra los porcentajes correspondientes a cada uno de los enunciados de la evaluación.



Figura 2. Porcentajes correspondientes a cada uno de los enunciados planteados en la rúbrica de evaluación

Impacto de las estrategias pláticas interactivas y grupos de escucha del servicio social en los participantes.

Con el objetivo de conocer el impacto fenomenológico que las pláticas interactivas y los grupos de escucha tuvieron sobre los padres de familia y alumnos, la rúbrica de evaluación incluía un espacio de respuesta abierta en donde los participantes podían de manera breve plasmar los aprendizajes adquiridos durante la sesión y la manera en que podían aplicarlos en el área personal, familiar y en la relación con los otros. La información recolectada se clasificó en diversas categorías a las que posteriormente se les asignaría un porcentaje de acuerdo con el conteo de las rúbricas de evaluación (ver tabla 6).

De manera general puede apreciarse que los grupos de escucha tuvieron porcentajes mayores de impacto en las categorías de *autoconocimiento, carácter y actitudes; aceptación, conciencia y valores, escucha y reflexión* dentro de las

áreas personal y familiar; mientras que las pláticas interactivas propiciaron en mayor medida *la empatía, la integración y convivencia, la comunicación y la mejora de relaciones interpersonales con los otros.*

El mayor impacto provocado por ambas modalidades de participación se centra en la empatía que los participantes son capaces de mostrar y la mejora del proceso de comunicación, considerando la escucha y la expresión.

IMPACTO DE PLATICAS INTERACTIVAS Y GRUPO DE ESCUCHA								
	Área Personal		Área Familiar		En relación con los demás			
	PI	GE		PI	GE	PI	GE	
Autoconocimiento, carácter y actitudes	65%	83%	Mejoramiento familiar, integración y convivencia	51%	87%	Empatía	85%	-
Autoaceptación, conciencia y valores	71.5%	91%	Tolerancia	67%	52%	Integración, convivencia	89%	-
Escucha	95%	95%	Mejoramiento de actitudes	51%	65%	Mejora de relaciones interpersonales	94%	87%
Expresión	91%	87%	Escucha	73%	91%	Escucha	84%	100%
Empatía	99.5%	91%	Empatía, comprensión y comunicación	89%	87%	Percepción de los demás	72%	-
Reflexión	76%	78%	Información	-	-	Tolerancia	70%	-
I	-	-		-	-	Comunicación	92%	100%

Tabla 6. Impacto de Pláticas Interactivas y Grupos de Escucha por categorías en área personal, familiar y relación con otros.

A lo largo de las sesiones fue posible apreciar un cambio, gracias al análisis del diálogo de los alumnos y padres, ya que la mayoría de ellos aprendieron a tener una escucha activa en sus conversaciones, es decir, los padres comprendían de mejor manera la etapa que están viviendo sus hijos, al reflexionar que ellos han repetido el esquema familiar con sus hijos, que sus padres les transmitieron, mientras que los hijos se daban cuenta de que sus padres alguna

vez pudieron haber enfrentado alguna situación semejante. Además fueron capaces de practicar la libertad de tomar decisiones o libertad de expresión, evitando las respuestas automáticas en sus conversaciones.

Puede señalarse que a pesar de que las pláticas interactivas y los grupos de escucha fueron diseñado para padres de familia y con la intención de facilitarles herramientas para que dialogaran de manera adecuada con sus hijos; el que también hayan participado sus hijos adolescentes enriqueció el aprendizaje en las principales tres áreas de impacto (personal, familiar y en relación con los demás), ya que muchos padres de familia lograron concluir asuntos inconclusos que venían arrastrando desde hace años y que de cierta manera obstaculizaban una buena relación con sus hijos, así mismo varios de los participantes se expresaban favorablemente de las pláticas interactivas y grupos de escucha, compartían como habían logrado transferir el aprendizaje que habían adquirido en diferentes contextos y situaciones sociales como la escuela, el trabajo, la familia, con su pareja, con sus amigos, al interactuar con personas que no conocían, con los vecinos, etcétera. Finalmente al concluir las estrategias, varios de los participantes, principalmente los alumnos fueron capaces de respetar la opinión de los demás y comportarse de manera respetuosa en las sesiones.

Impacto del servicio social en la formación de las facilitadoras (es)

Así mismo para percibir el impacto que las estrategias tuvieron en las facilitadoras, estas realizaron notas de cada sesión de pláticas interactivas y grupos de escucha con la finalidad de no perder de vista la fenomenología. Para ello identificaban momentos de logros, es decir cuando los y las facilitadoras se sentían satisfechos de su desempeño y un momento de frustración, que por el contrario era cuando se sentían desilusionados de su trabajo durante la sesión, así como su experiencia respecto a la situación que los hizo sentir satisfechos o frustrados.

Cabe mencionar que todos los y las facilitadoras que aplicaron ambas estrategias en los planteles, hicieron notas correspondientes a cada sesión

impartida, sin embargo y tal como lo mencionamos anteriormente, solo nos enfocamos a plasmar los resultados de la Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín Plata. Por lo tanto en la tabla 7 se muestran fragmentos de las notas que realizaron las facilitadoras que emplearon las estrategias pláticas interactivas y grupos de escucha en la Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín Plata, ellas plasmaron todas las situaciones en donde tuvieron momentos de logro y bloqueo.

PLATICAS INTERACTIVAS		GRUPOS DE ESCUCHA	
Momento de Logro	Momento de Bloqueo	Momento de Logro	Momento de Bloqueo
“Ver el impacto de las dinámicas en los padres y alumnos.”	“Que no alcanzara el tiempo para cerrar bien la sesión”	“Lograr que los padres de familia compartieran su experiencia”	“Notar el poco interés que tenían los padres de familia en asistir a las sesiones”
“Brindar la confianza y aceptación suficiente a todos los participantes.”	“La participación escasa de los alumnos y padres, al temer que los invalidaran”	“Sentir la confianza y el respeto de los padres de familia”	“Darme cuenta de la postura que tenían los padres de familia de “yo tengo la razón porque soy tu madre”
“Darme cuenta que los alumnos tienen una apertura cada vez mayor al diálogo.”	“Propiciar el espacio en el que las personas se sientan protegidas es sumamente difícil en especial cuando existen otras que aun con las reglas de CAI establecidas hacen comentarios burlones.”	“Ver como los padres eran capaces de validar la experiencia de otros padres”	“Sentir como los padres te invalidaban por no tener hijos.”
“Ver el compromiso de los alumnos al asistir a las sesiones.”	“Ver que la asistencia de los padres de familia iba disminuyendo”	“Tener una sesión con varios padres de familia”	“No tener sesión por la ausencia de los padres de familia.”

Tabla 7. Momentos de logro y frustración que tuvieron las facilitadoras en las sesiones de Pláticas Interactivas y Grupos de Escucha.

Así mismo El objetivo principal de los grupos de escucha y las pláticas interactivas fue que los padres mejoraran la comunicación con sus hijos basándose en tres principios: la aceptación condicional, congruencia y empatía; favoreciendo su desarrollo personal para generar un impacto en el resto de las áreas de su vida cotidiana.

Desarrollo de habilidades profesionales

Ser facilitadora del servicio social *escucha para padres* no es una labor sencilla, ya que se debe contar mínimamente con las actitudes básicas (confianza, aceptación y empatía) para brindar a los padres una ayuda eficaz, evitando los prejuicios para aceptar lo que viven, sienten y nos comunican. Además esta labor de facilitadora nos ayudó a desarrollar actitudes y herramientas en varios aspectos de nuestra persona, como por ejemplo, ser más pacientes, puntuales, objetivas, asertivas y con un mayor manejo de emociones.

De igual forma logramos desarrollar diversas habilidades profesionales que nos facilitaron concluir satisfactoriamente el taller, por ejemplo, aprendimos a manejar grupos numerosos y con diferentes tipos de población; fue un gran logro tranquilizar y captar la atención de padres y alumnos a lo largo de las sesiones. Además conseguimos poner en práctica la teoría adquirida en clase, para poder elaborar estrategias de aprendizaje, creativas y dinámicas, que pudieran permitirnos abarcar el tema en un tiempo específico. Asimismo, desarrollamos habilidades para observar, recopilar, organizar, analizar e interpretar información bajo estrategias tanto cuantitativas como cualitativas para el estudio de los procesos psicológicos y la detección adecuada de las necesidades de la población.

4.5 Conclusiones

En total se realizaron veinte sesiones, diez pláticas interactivas repartidas en dos grupos de segundo semestre del colegio Agustín Plata y diez sesiones de escucha (pláticas y grupo de escucha) a padres de familia, se hace alusión que debido a que las pláticas fueron planeadas específicamente para padres de familia, impartirles a los alumnos representó varios problemas para nosotras,

además de que la asistencia de los padres era muy poca, máximo asistieron siete padres y habían sesiones a las que no se presentaba ninguno. Esto tuvo como inconveniente la escasa participación en las pláticas, ya que los alumnos se aburrían con los temas que se eran específicamente para los padres.

La ausencia de padres de familia se debió a que la Escuela de Ciencias y Humanidades Agustín Plata, al ser una institución privada, ambos padres no le dedicaban tiempo al hogar ya que la mayoría contaba con un trabajo matutino de tiempo completo y por consiguiente les era imposible quedarse a las sesiones; aunque varios padres preocupados por la relación con sus hijos, proponían realizar las sesiones de *escucha para padres* en un horario más accesible, pero a pesar de su sugerencia lamentablemente las sesiones no pudieron moverse de hora.

A pesar de los inconvenientes se utilizaron los temas que estaban establecidos haciendo pequeñas modificaciones incluyendo actividades más dinámicas para que los alumnos no se aburrieran. El aprendizaje que hubo en los alumnos fue muy claro, varios de ellos aprendieron y concientizaron sobre el empleo de la escucha, además de que cuando asistían los padres de familia ambos lograban validar la experiencia y notar como cada uno de ellos vivían sus puntos de vista, aprendieron a utilizar el diálogo como una herramienta para comunicarse de la forma adecuada expresando su sentir y lo que necesitaban en ese momento, cumpliendo el objetivo no sólo en los padres sino también en los alumnos de proporcionarles las herramientas necesarias para promover en ellos el desarrollo del potencial de su familia.

En conclusión la realización de estas pláticas no solo mostró efectos favorables en los padres y alumnos sino también en las mismas facilitadoras ya que sensibilizaron más su escucha y aprendieron a trabajar no solo con un tipo de población. Podemos señalar que logramos alcanzar uno de los aspectos del perfil de egreso de la UNAM, ya que gracias a esta última práctica del servicio social,

adquirimos habilidades para trabajar en instituciones educativas realizando estrategias de detección e intervención, proporcionando orientación, asesoría o apoyo en las necesidades socioeducativas.

Además de que a raíz de esta experiencia como facilitadoras surgió la iniciativa de mejorar esta estrategia, adecuando las sesiones y dinámicas para una práctica conjunta con padres e hijos, esto con la finalidad de enriquecer y armonizar las relaciones familiares. Por lo tanto en el siguiente capítulo, expondremos detalladamente, la estructura y planeación de esta nueva estrategia a la cual llamamos *escucha para padres e hijos*.

5. “ESCUCHA PARA PADRES E HIJOS” NUESTRA PROPUESTA

5.1 Antecedentes y justificación

El proyecto de Promoción Desarrollo Personal y Profesional (PDP) de la Fes Iztacala desde hace 15 años persigue el objetivo de promover el desarrollo emocional del alumnado para impactar a nivel personal, interpersonal, familiar y la relación que guarda esto con su desempeño escolar. Desde el año 2014 la DGIRE convocó a los y las facilitadoras del PDP que están inscritos en la carrera de Psicología de la FES Iztacala para realizar el acompañamiento, ahora dirigido a los padres de familia, cuyos hijos incursionaran en algún momento al nivel superior, si así lo contempla su proyecto de vida.

A continuación se presenta la justificación de la estrategia *escucha para padres* elaborada por la profesora Ana Karina García Santillán de la FES Iztacala, coordinadora del proyecto de Promoción de Desarrollo Personal y Profesional, que se entregó al departamento de Extensión y Vinculación de la DGIRE para su aprobación e implementación en las escuelas del Sistema Incorporado a la UNAM de la zona norte.

Es preciso tomar en cuenta el estado social de las relaciones familiares, en el que difícilmente los padres desarrollan recursos de prevención, protección y apoyo; desafortunadamente se encuentran inmersos en una variedad de conflictos en los que podemos contar desde dificultades en los estilos de comunicación, estilos de crianza que reproducen roles de paternidad no correspondientes a necesidades de equidad de género y asumir la diversidad del tipo de familia que han formado. Se genera también un desgaste del vínculo entre la pareja por circunstancias cotidianas como la situación económica, laboral y emocional, repetir y transmitir conductas adictivas, hasta llegar a un agotamiento de recursos de afrontamiento que

derivan finalmente en altos índices de violencia o la ruptura de las relaciones entre padres e hijos como consecuencia del conflicto constante entre el establecimientos de límites y la falta de congruencia en el ejercicio cotidiano de los valores frente a los hijos (García,2013, p. 3).

Lo anterior se refuerza con datos del INEGI (2011) entre el 2009 y 2011 de los delitos vinculados a la violencia intrafamiliar, los más denunciados son los referentes a obligaciones de asistencia y convivencia familiar, violencia familiar, corrupción de menores y capacidades diferentes (incapaces), abandono de familiares y sustracción de población infantil con capacidades diferentes. La Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS 2010) en el apartado de estadísticas sobre violencia familiar en niños revela datos importantes sobre la relación que mantienen los padres con sus hijos.

Como consecuencia a una dinámica familiar desfavorable para el niño, adolescente y joven, esta población buscará diferentes formas de afrontamiento a las situaciones que la vulneran, un ejemplo de la consecuencia más frecuente y accesible es la drogadicción, particularmente el alcoholismo, que derivan finalmente en una ruptura con el vínculo familiar.

Lo que se muestra en estos resultados sólo refleja la necesidad de actuación al interior del vínculo padres-hijos. Por lo tanto esta propuesta es una alternativa de apoyo en congruencia a esta necesidad; que plantea que a través del empoderamiento del núcleo familiar, iniciando con los padres o las personas que acompañan y/o asumen este rol, se puede sensibilizar y promover recursos de apoyo, considerando que son ellos, los padres, quienes están detrás del desarrollo del niño y/o adolescente.

Con este enfoque se puede incidir, desde una prevención primaria, donde sí se puede contar con otros recursos de prevención, protección, apoyo y más bien orientados a que los padres sean facilitadores a través del desarrollo de

habilidades y herramientas para enfrentar los escenarios de tensión que presencian diariamente con los integrantes de su familia; como son las dificultades en los estilos de comunicación, consumando una disfunción en la forma de responder ante el conflicto, pues muchas veces se mantiene la postura de *no escuchar para comprender sino para contestar y salir del problema*, generando un círculo vicioso que inicia precisamente cuando quien expresa un conflicto interno, una necesidad no satisfecha, lo hace sin las condiciones mínimas, de manera indirecta, tan poco clara, tan agresiva, tan fuera de lugar, tan provocadora, tan sarcástica, que se consuma en asuntos inconclusos resentimientos y violencia. “Actualmente vivimos inmersos en una cultura de anti escucha, la cual se caracteriza por el énfasis de querer cambiar al otro antes de iniciar siquiera con pequeñas dosis de autoobservación y reconocimiento de sus propios sentimientos” (Chávez y Michel, 2008, p. 190).

5.2 Objetivo de la propuesta *escucha para padres e hijos*

A partir del proceso grupal de acompañamiento, padres e hijos participantes de la propuesta *escucha para padres e hijos* desarrollen, empatía, respeto, aceptación incondicional y la habilidad de la escucha como una herramienta para promover el dialogo en su ámbito familiar.

5.3 Metodología y procedimiento

La metodología y el procedimiento de elaboración de la propuesta *escucha para padres e hijos* consta de las siguientes fases:

1ª Fase: Elaboración del Marco teórico

- Revisión de marco teórico desde la filosofía existencial humanista y la psicología humanista.
- Descripción de las principales actitudes básicas que se desprenden desde el Enfoque Centrado en la Persona, como herramientas para la dinámica de grupo.
- Definición de las metodologías del trabajo grupal desde la perspectiva de la psicología humanista: estructura del Círculo de

Aprendizaje Interpersonal, sensibilización Gestalt y el Espacio Protegido del Diálogo.

- Forma de implementación del trabajo grupal, se desprenden dos estrategias, la conformación de grupos de escucha y pláticas interactivas:
 - Pláticas Interactivas en espacios previamente programados en los planteles del SI: Consistirá en impartir pláticas de 2 horas dirigidas a padres e hijos. Los ejes temáticos, redes sociales, valores, convivencia, disciplina y límites, relación interpersonal, sexualidad, etcétera.
 - Implementación de grupos de *escucha para padres e hijos* que consiste en facilitar un espacio de acompañamiento y retroalimentación para padres e hijos, que implica el compartir y dar seguimiento a temáticas de desarrollo personal que impactan en la dinámica familiar.

2ª Fase: Metodología de la propuesta *escucha para padres e hijos*

- Descripción y desarrollo de las actividades en ambas intervenciones.
- Procesamiento y evaluación.

Descripción de los tipos de sesiones

La propuesta inicial también estará dividida en dos tipos de intervenciones; pláticas Interactivas y grupos de escucha, las cuales a su vez estarán fraccionadas en seis y cinco sesiones respectivamente. A continuación se mostrarán los objetivos de las temáticas correspondientes a ambas estrategias.

Estrategia Pláticas Interactivas

Para la estrategia de pláticas interactivas se propone realizar seis sesiones. Al inicio de la sesiones se les entregará a los padres de familia el resumen de la sesión (los cuales se encuentran en el capítulo 3, subtemas 3.2.1, 3.2.2, 3.2.3, 3.2.4, 3.2.5 y 3.2.6 ya que corresponden a la propuesta de modificación de temas

de la presente tesis) puntualizando algunos aspectos importantes. Posteriormente, se emplearán los ejercicios y actividades correspondientes a cada sesión, cabe destacar que estos ejercicios estarán basados en sensibilización Gestalt y cada uno incluirá un grado o nivel de riesgo, esto se refiere a el nivel que puede alcanzar la persona al hacer contacto consigo mismo o el exterior, a diferencia del servicio social *escucha para padres* que no emplea este tipo de ejercicios.

A continuación se enlistan las temáticas de las pláticas interactivas que se desarrollaron en el capítulo tres, con sus objetivos correspondientes:

1. Convivamos con valores (Subtema 3.2.1).

Objetivos:

Padres e hijos reflexionen la manera en cómo se relacionamos con los miembros de su familia.

Padres e hijos desarrollen herramientas para estimular y promover una convivencia armoniosa, de respeto y tolerancia ante la esencia de cada miembro de su familia.

2. Profesar o vivir los valores (Subtema. 3.2.2).

Objetivos:

Padres e hijos recapaciten sobre los valores que definen a su familia y a ellos mismos.

Padres e hijos analicen la congruencia en la que adquirieron y practican sus valores.

3. No siempre disciplinar es imponer (Subtema. 3.2.3).

Objetivos:

Que los padres de familia reflexionen la manera en como han impartido disciplina y límites a sus hijos.

Que los padres de familia identifiquen si es similar la manera en la que los han disciplinado y la forma en que disciplinan a sus hijos.

4. ¿Es posible promover relaciones constructivas? (Subtema 3.2.4).

Objetivos:

Padres e hijos reflexionen sobre el tipo de relación que mantienen en su ámbito familiar.

Padres e hijos desarrollen estrategias para poder mejorar sus relaciones estableciendo un diálogo constructivo.

5. ¿Con las redes sociales alejó a los que están cerca y/o acercó a los que están lejos? (Subtema 3.2.5).

Objetivo:

Padres e hijos identifiquen como las redes sociales impactan en la comunicación y convivencia con los miembros de su familia.

Padres e hijos dialoguen y lleguen a acuerdos del uso de redes sociales para contribuir a mejorar su interacción familiar.

6. ¿Sexo? No nos asustemos (Subtema 3.2.6).

Objetivo:

Que los padres de familia analicen cual es la forma de comunicación que utilizan a la hora de hablar de sexualidad con sus hijos.

Que padres e hijos reflexionen cual es la mejor manera de expresar sus sentimientos e inquietudes, para que logren crear un lazo de confianza al hablar del tema.

Estrategia Grupos de Escucha

Se llevarán a cabo cinco sesiones de grupos de escucha. El orden de las sesiones de los Grupos de escucha es de acuerdo a la secuencia de la complejidad de los temas y la conformación del proceso grupal. La estructura de la sesión es similar a la de pláticas interactivas: entrega del resumen, aclaración de

dudas, actividades y cierre de sesión, solo se aplica formato de evaluación en la última sesión. El resumen de cada sesión se encuentra en el anexo 3.

Cabe mencionar que al igual que en el servicio social *escucha para padres*, los nombres de las temáticas de Grupos de Escucha que incluirán esta propuesta han sido tomados del libro *el espacio protegido del diálogo* creado por Rosario Chávez y Sergio Michel, debido al impacto que ha significado su propuesta en diversos ámbitos, por lo tanto lo compartido aquí es un reconocimiento y homenaje al esfuerzo e importancia de su propuesta. Sin embargo la propuesta que nosotras hicimos fue utilizar ejercicios de sensibilización Gestalt implementadas junto con la estrategia de los Círculos de Aprendizaje Interpersonal.

A continuación se enlistan las temáticas de los Grupos de Escucha con su objetivo correspondiente:

1. Entrar al mundo del otro y expresar (Anexo 3.1).

Objetivo:

Que padres e hijos aprendan a escuchar con empatía para que logren percatarse de los sentimientos del otro, para conocer su mundo.

2. El funcionamiento automático y el autoconocimiento desarrollo de la conciencia (Anexo 3.2).

Objetivo:

Que padres e hijos logren escuchar al otro sin prejuicios y con total sinceridad.

3. Asuntos inconclusos y comunicación. El pasaje a la acción (Anexo 3.3).

Objetivo:

Que padres e hijos logren establecer un dialogo entre ellos sin ser invalidados, practicando su empatía, respeto y comprensión hacia el otro.

4. La triangulación: el arte de embarrar y el diálogo (Anexo 3.4).

Objetivo:

Que padres e hijos identifiquen los momentos en los que ante la incapacidad de expresar sus sentimientos, acuden al silencio extremo y a la triangulación.

5. El espacio protegido del diálogo (Anexo 3.5).

Objetivo:

Que padres e hijos practiquen el dialogo en un espacios protegidos, para que logren promover el reconocer y darse cuenta de sus necesidades, sentimientos, y del mundo que los rodea.

Forma de implementar

La propuesta estará conformado por seis sesiones de Pláticas Interactivas y cinco sesiones de Grupos de Escucha. Cada sesión tendrá una duración aproximada de dos horas y se impartirán una vez a la semana. En la primera sesión se hará la presentación de la propuesta, de los facilitadores y una pequeña actividad para que los participantes se sientan cómodos; en las siguientes sesiones se pretende informar, sensibilizar y acompañar a padres e hijos en su mejora del diálogo familiar.

A continuación se presenta las cartas descriptivas de las sesiones de ambas formas de intervención. Cada una de nuestras sesiones plantea un objetivo, siempre buscando que tanto padres e hijos adquieran las herramientas necesarias para mejorar el diálogo y su convivencia familiar.

SESIONES PLÁTICAS INTERACTIVAS

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: CONVIVAMOS CON VALORES		
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre. 2. Soy igual o solo me parezco. 3. Reflexión. 4. Acordemos la convivencia. 	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Dos cartulinas y plumones de colores
OBJETIVO: Que los participantes analicen la manera en que actúan respecto a situaciones difíciles en su entorno familiar e identificar si son congruentes		

respecto a la manera de reaccionar ante dicho suceso.

DESCRIPCIÓN O METODOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA

1. Encuadre 20 minutos

Se les explicará a los participantes el objetivo del tema y se les dará una breve exposición del tema convivamos con valores.

2. Actividad soy igual o me parezco 30 minutos

Grado de Riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos ya que en los ejercicios que se realizan hay un contacto verbal con el exterior y la temática es poco amenazante.

Tamaño del Grupo: La actividad es para grupos preferentemente grandes aunque puede adecuarse a grupos pequeños.

INSTRUCCIONES

Se le solicitará a los asistentes que se pongan lo más cómodos posibles en sus asientos, que cierren los ojos y comiencen a respirar lentamente, que sientan cómo entra y sale el aire de su cuerpo, posteriormente se les pedirá traigan a su mente un recuerdo donde se sentían muy angustiados, sin saber qué hacer y en el cual uno de sus padres o ambos le ayudaron a superar ¿Qué es lo que sientes?, ¿Qué fue lo que él o ellos hicieron por ti?, A continuación les pediremos que traigan a su mente un recuerdo desagradable donde no se sintieron apoyados por alguno de sus padres o por ambos, ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué no hicieron por ti?, Se les pedirá que vuelvan a respirar profundamente y que se dibujen en el papel de sus padres, ¿Cómo hubieras actuado tú?, ¿realmente actúas así?

3. Reflexión 20 minutos

Al terminar la actividad los facilitadores establecerán normas de respeto para que los participantes puedan compartir su experiencia sin temor a ser juzgados e ignorados, recalcando que las experiencias que compartan ese espacio serán totalmente respetadas y que por ningún motivo se expondrán fuera de ese espacio ya que cada participante gozara de la confidencialidad.

4. Actividad acordemos la convivencia 30 minutos

Grado de riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos pues contempla compartir la experiencia personal con los demás integrantes del grupo, sin embargo es una temática poco amenazante.

Tamaño del grupo: Esta actividad es conveniente para grupos grandes. Pueden formarse grupos desde cinco padres y cinco hijos, sin embargo, la cantidad de participantes puede extenderse.

INSTRUCCIONES

Se dividirá el grupo en padres e hijos cada subgrupo se pondrá de acuerdo en cuáles son las prioridades para llevar una convivencia familiar armónica, las anotarán en una cartulina y posteriormente las expondrán (hijos a los padres y los padres a los hijos). Ambos subgrupos analizarán las coincidencias de las prioridades y llegarán a un acuerdo.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se aprendió en la sesión y a manera de cierre le solicitara a los participantes que contesten la siguiente pregunta ¿Cómo describen la experiencia del día de hoy en una palabra?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: PROFESAR O VIVIR LOS VALORES		
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre. 2. El naufragio. 3. Reflexión 4 El Árbol de mis valores. 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Hoja con el anexo 4.1de la historia del naufragio. • Rotafolio. • Plumones y lápices de colores. • Hoja con los puntos a discutir (Anexo 4.2). • Anexo 4.3 <i>el árbol de mis valores.</i>
OBJETIVO:		
Promover en padres y alumnos la congruencia y el autoconocimiento de sus valores.		
Descripción o metodología de la experiencia:		
1. Encuadre 20 minutos Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema profesar o vivir los valores.		
2. Actividad el naufragio 30 minutos Grado de Riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos ya que en los ejercicios que se realizan hay un contacto verbal con el exterior y la temática es poco amenazante. Tamaño del Grupo: La actividad es para grupos preferentemente grandes aunque puede adecuarse a grupos pequeños donde mínimo puedan hacerse equipos de tres personas.		
INSTRUCCIONES		
Se dividir al grupo en cuatro equipos de manera equitativa donde haya la misma cantidad de padres e hijos (de preferencia consanguíneos). Posteriormente los facilitadores relatarán la historia del anexo 4.1 y se le pedirán a los participantes que en función de sus valores, discutan quienes serían los que se quedarán en la isla. Por último los facilitadores solicitaran a cada equipo que escriba en un rotafolio o esponja verbalmente la hoja con los puntos a discutir del anexo 4.2.		
3. Reflexión 20 minutos Los facilitadores (as) retroalimentaran el ejercicio explicando la congruencia de los valores.		
4. Actividad el árbol de mis valores 30 minutos Grado de riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos ya que en el ejercicio que se realiza hay un contacto verbal con el exterior y la temática es		

poco amenazante.

Tamaño del Grupo: Esta actividad debe de realizarse en parejas.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) comenzarán preguntando a los participantes (padres e hijos) ¿Cuáles son las partes principales de un árbol? Conforme respondan el facilitador o la facilitadora dibujará el árbol hasta tener la raíz, el tronco y las ramas del mismo. Después los facilitadores (as) preguntaran a los participantes ¿Qué funciones tienen las partes que han dibujado (raíces, tronco y ramas) para el árbol? Los facilitadores (as) hará énfasis en que el árbol es un TODO y que necesita la interrelación de sus partes, mencionando que ni el tronco, la raíz o las ramas forman por si solas un árbol. Finalmente los facilitadores (as) entregaran a los participantes la hoja de *el árbol de mis valores* (anexo 4.3) y les pedirán que escriban lo siguiente:

Raíces: valores que les transmitió su familia.

Tronco: valores profesados es decir aquellos valores que dicen tener.

Copa y ramas: valores vividos que realmente son característicos de su práctica.

Finalmente los facilitadores (as) les solicitaran a los padres de familia que comparen los valores que escribieron en su árbol con los valores que escribieron sus hijos, así mismo les pedirán que cada uno complete el árbol del otro con los valores profesados que no escribieron.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitara a los participantes que contesten las siguientes preguntas ¿Cómo vivieron la experiencia? ¿Qué aprendieron de sí mismos de los demás o de la temática? En una palabra ¿Con que pensamiento, sentimiento o reflexión se van?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: NO SIEMPRE DISCIPLINAR ES IMPONER

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre. 2. ¿Cómo disciplino o me disciplinaron? 3. Reflexión. 4. Digiriendo decisiones 	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Trozos de Zanahoria.
OBJETIVO: Que los participantes reflexionen sobre la manera en que toman decisiones y como es que ello influye en la manera de infundir disciplina o límites.		
Descripción o metodología de la experiencia: <ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre 20 minutos Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema no siempre disciplinar es imponer. 2. Actividad ¿cómo disciplino o me disciplinaron? 30 minutos Grado de riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos ya que la		

temática es poco amenazante.

Tamaño del grupo: La actividad está planeada para dos o más participantes.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) formarán grupos de cinco personas, en donde cada una compartirá a su grupo una experiencia donde haya sentido que se precipito o exagero al infundir disciplina o limites a alguno de sus hijos o en su defecto compartir una experiencia donde hayan sentido que exageraron en la forma de infundirles disciplina. Una vez que cada participante compartiera su experiencia se dará voluntariamente el acuse de recibo, recordándoles que todo será confidencial y que las normas de respeto estarán presentes.

3. Reflexión 20 minutos

Los facilitadores (as) retroalimentarán el ejercicio explicando en que consiste disciplinar e imponer.

4. Actividad digiriendo decisiones 30 minutos

Grado de riesgo: Esta actividad tiene un grado de riesgo dos ya que la temática es poco amenazante

Tamaño del grupo: La actividad está planeada para dos o más participantes.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) proporcionarán a los participantes un trozo de zanahoria y les pedirán que la coman como ellos acostumbran hacerlo. Terminada la actividad anterior los facilitadores (as) les dará otro trozo de zanahoria y les pedirán que lo mastiquen hasta que esté líquido y que puedan tragarlo. Posteriormente los participantes tendrán que describir la sensación que tuvieron al comer la zanahoria lentamente, y cómo creen ellos que es el mejor procedimiento para asimilarla. Finalmente los facilitadores realizarán una reflexión sobre la forma o estilo de comer en relaciona a la toma de decisiones en muchos ámbitos de su vida entre ellos al imponer disciplina a sus hijos.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitara a los participantes que contesten la siguiente pregunta ¿Cómo describen la experiencia del día de hoy en una palabra?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: ¿ES POSIBLE PROMOVER RELACIONES CONSTRUCTIVAS?

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

1. Encuadre.
2. ¿Cómo me ven los demás?
3. Reflexión.
4. Me doy cuenta de.

Materiales:

- Resumen por escrito del tema a abordar.
- Plumas.
- Hojas blancas.
- Cinta adhesiva.

OBJETIVO: Que los participantes reflexionen sobre el tipo de relaciones que establecen con los demás y las aportaciones que podrían hacer.

DESCRIPCIÓN O METODOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA:

1. Encuadre 20 minutos

Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema ¿Es posible promover relaciones constructivas?

2. Actividad ¿Cómo me ven los demás? 30 minutos

Grado de riesgo: Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante.

Tamaño del grupo: Las actividades están planeada para grupos grandes.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) les pedirán a los participantes que formen un círculo y que peguen con cinta adhesiva un papel en la espalda de su compañero de alado. Después les explicarán que en ese papel deberán escribir lo que les agrada o disgusta de la persona que porta el papel. Posteriormente se les pedirá que desprendan el papel de su espalda y lean individualmente lo que los demás participantes escribieron sobre ellos. Finalmente los facilitadores (as) les recordarán a los participantes las normas de respeto para que puedan compartir su experiencia y comenten como se sintieron al saber lo que los demás opinan de ellos y cuantas veces han sido capaces de decirle un cumplido a una persona cercana.

3. Reflexión 20 minutos

Los facilitadores (as) retroalimentaran el ejercicio explicando la importancia de crear relaciones constructivas

4. Actividad me doy cuenta de 40 minutos

Grado de riesgo: Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante.

Tamaño del grupo: Las actividades están planeada para grupos grandes.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) le solicitaran a los asistentes que se pongan lo más cómodos posibles en sus asientos, que cierren los ojos (no es tan necesario que cierren los ojos, se les da la opción de hacerlo) y comiencen a respirar lentamente, que sientan cómo entra y sale el aire de su pulmones; posteriormente se les pedirá que piensen si las relaciones que tienen hasta ahora son relaciones sanas y constructivas, por último, les recordarán las normas de respeto y les solicitarán voluntariamente que comenten de que se dieron cuenta y que piensan hacer al respecto.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitara a los participantes que contesten las siguientes preguntas ¿Qué aprendieron de sí mismos de los demás o de la temática? y ¿Cómo aplicarían ese aprendizaje es su vida?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: ¿CON LAS REDES SOCIALES ALEJÓ A LOS QUE ESTÁN CERCA Y/O ACERCÓ A LOS QUE ESTÁN LEJOS?

NOMBRE DE LA	1. Encuadre. 2. Estoy aquí, no en un	Materiales: • Resumen por escrito del
---------------------	---	---

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	monitor. 3. Reflexión. 4. Parámetros de la intimidad	tema a abordar. <ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas y Lápiz.
OBJETIVO: Que los participantes analicen la manera en la que hacen uso de las redes sociales y su forma de ser congruentes respecto a la intimidad que conlleva su uso.		
<p>Descripción o metodología de la experiencia:</p> <p>1. Encuadre 20 minutos Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema ¿Con las redes sociales alejó a los que están cerca y/o acercó a los que están lejos?</p> <p>2. Actividad estoy aquí no en un monitor 30 minutos Grado de riesgo: Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante. Tamaño del Grupo: La actividad está planeada para dos o más participantes.</p> <p style="text-align: center;">INSTRUCCIONES</p> <p>Los participantes se colocaran en parejas (un hijo y un padre) al azar, entablarán una conversación sobre lo que significa para ellos el uso de las redes sociales y lo que sienten cuando (padre o hijo) pasa mucho tiempo navegando en la red. Cada uno responderá a las siguientes preguntas: ¿Hay días en los que inviertes más tiempo en la tecnología que en charlar con tu familia? ¿Te han reclamado por pasar mucho tiempo en las redes sociales? ¿Cómo actúas cuando eso sucede? A cada pregunta se dará un acuse de recibo.</p> <p>Finalmente los facilitadores (as) les recordarán a los participantes las normas de respeto y les solicitarán que voluntariamente compartan como se sintieron y que pensaron al charlar con su pareja.</p> <p>3. Reflexión 20 minutos Los facilitadores (as) darán una breve reflexión sobre la manera en la que padres e hijos abordan esta temática. Así como hacer hincapié en que a la hora de dialogar todos tenemos un momento para hablar y un momento para escuchar.</p> <p>4. Actividad parámetros de la intimidad 30 minutos Grado de riesgo: Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante. Tamaño del Grupo: La actividad está planeada para dos o más participantes.</p> <p style="text-align: center;">INSTRUCCIONES</p> <p>Los facilitadores (as) les pedirán a los participantes que hurguen en la bolsa o mochila de la persona que se encuentra a un lado de ellos, posteriormente se les preguntara: ¿Si tuvieran la posibilidad de entrar a cualquier red social de sus hijos/padres, lo harían? ¿Qué piensas sobre la congruencia de tus actos?</p>		

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten la siguiente pregunta ¿Cómo describen la experiencia del día de hoy en una palabra?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: ¿SEXO? NO NOS ASUSTEMOS		
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	1. Encuadre. 2. Los valores en la sexualidad. 3. Reflexión. 4. Carta de una madre a su hija.	Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • 21 tarjetas que tienen como contenido el significado de los valores y los antivalores aplicables a la sexualidad Anexo 4.4. • Bocinas, una grabadora para poner música. • Un dado grande o una pelota de goma. • Una bolsa de plástico o una urna. • Anexo 4.5 <i>Carta de una madre a su hija.</i>
OBJETIVO: Suscitar la reflexión entre padres e hijos sobre el tipo de comunicación que existe entre ellos a la hora de hablar de sexo. Padres e hijos reflexiones cual es la mejor manera de transmitir sus sentimientos, inquietudes para crear un vínculo de confianza sobre el tema.		
Descripción o metodología de la experiencia: 1. Encuadre Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema ¿Sexo? no nos asustemos. 2. Actividad los valores en la sexualidad Grado de riesgo: Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante. Tamaño del Grupo: La actividad está planeada para dos o más participantes.		
INSTRUCCIONES		
Los facilitadores (as) explicarán a los participantes que dentro de una bolsa o urna hay 21 tarjetas que contienen la definición de 21 valores y antivalores que pueden ser aplicables en el área de la sexualidad. Posteriormente los facilitadores conectarán una grabadora con música alegre y se pasará entre los participantes un dado o una pelota de goma. Cuando deje de sonar la música, la persona que se quede con el dado tendrá que elegir una tarjeta y tendrá que leer en voz alta el contenido de la tarjeta y sugerir un ejemplo de la manera en que puede aplicarse el valor y el antivalor que eligió en el área de la sexualidad. Por último los facilitadores (as) pedirán respeto y silencio para la persona que está participando y procurará que todos se integren en la dinámica.		
3. Reflexión 20 minutos Los facilitadores (as) harán una breve reflexión sobre la dificultad que tienen los		

padres de hablar de temas como la sexualidad, el embarazo, las enfermedades de transmisión sexual etcétera.

4. Actividad carta de una madre a su hija

Grado de riesgo: este es un ejercicio con grado de riesgo tres ya que la temática es íntima y por lo mismo amenazante, además requiere un contacto físico ligero entre los participantes

Tamaño del grupo: esta actividad debe de realizarse en parejas.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) le pedirán tanto a padres e hijos que hagan una carta dirigida a sus papás y a sus hijos, en donde expliquen cómo vivieron su sexualidad, las dudas que tuvieron y que nunca nadie aclaró, los miedos y las inseguridades que les provoca este tema. Posteriormente se harán parejas de papá e hijo y parados uno frente a otro intercambiarán las cartas para que las lean en silencio y después comentaran como se sintieron con lo que escribieron y lo que leyeron, si es favorable pueden abrazarse o hacer algún contacto (las parejas se mantendrán alejadas de las demás parejas para que lo demás no escuche de lo que hablan). En dado caso que los padres o hijos no puedan escribir la carta el facilitador (a) hará recurso del anexo 4.5 y leerá la carta para que con base a ella los padres puedan escribir una carta para sus hijos/as. Por último se pedirá voluntariamente que comenten como se sintieron al leer la carta y que fue lo que lograron aclarar sobre su sexualidad.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten las siguientes preguntas: ¿Cómo aplicarían ese aprendizaje en su vida? ¿Hay algo que quieran decirle a su hijo/ padre, antes de irse?

SESIONES GRUPO DE ESCUCHA

Al comienzo de cada sesión de grupos de escucha siempre se les recordará a los participantes las tres reglas con las que se estructura el CAI; hay un tiempo para escuchar; silenciar las voces internas y validar o pedir acuse de recibo.

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: ENTRAR AL MUNDO DEL OTRO Y EXPRESAR		
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre. 2. Compartiendo tú brillo. 3. CAI 	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Paletas bombón • Escenografía de set de televisión.
OBJETIVO: Que los participantes ejerciten su habilidad de escuchar y de expresar.		
Descripción o metodología de la experiencia:		
1. Encuadre 20 minutos Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema entrar al mundo del otro y expresar.		

2. Compartiendo tú brillo 25 minutos

Grado de riesgo: el ejercicio tiene un grado de riesgo nivel dos, ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante.

Tamaño del grupo: La actividad puede realizarse a partir de dos participantes en adelante.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) dividirán al grupo en parejas al azar (mezclando padres e hijos) una vez hechas las parejas, estas deberán presentarse (nombre, ocupación e intereses) posteriormente cada uno hablara sobre una experiencia donde se hayan sentido muy orgulloso de sí mismo, al finalizar la charla cada uno de los participantes actuara como un conductor de televisión presentando a una nueva “estrella” y compartirá la experiencia de logro de su pareja usando las paletas de bombón como micrófono.

3 CAI 50 minutos

Grado de riesgo: este es un ejercicio con grado de riesgo tres ya que la temática es íntima y por lo mismo amenazante.

Tamaño del grupo: La actividad puede realizarse a partir de dos participantes en adelante.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) dividirán al grupo en parejas de padres e hijos para posteriormente explicar a los participantes como es la estructura del CAI, además harán la reflexión *alguna vez que me sentí dudoso de mi propia capacidad*, guiándose por los siguientes puntos del CAI:

1. *Tiempo de expresar y escuchar* (En silencio externo e interno).

2. *Validar / acuse de recibo:*(Con respeto a la experiencia del otro).

- Escuchar con respeto a la libertad de expresión del otro.
- Escuchar sin querer cambiar (aconsejar, regañar, tranquilizar, criticar, explicar, lleva un mensaje de: cambio).
- *Yo te entendí... Yo me imagino... ¿es así?*

3. *Respeto a pasar.* Dar un ejemplo de los facilitadores.

procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que respondan lo siguiente: Describan cómo se sintieron en una sola palabra

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: EL FUNCIONAMIENTO AUTOMÁTICO Y EL AUTOCONOCIMIENTO DESARROLLO DE LA CONCIENCIA

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	1. Encuadre. 2. ¿Con quién me siento cómodo? 3. Exposición.	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Papeles doblados con las siguientes situaciones:
--	--	---

	4. Alguna vez	<p>Situaciones para Hijos.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Pedir permiso para ir a una fiesta. b) Estar embarazada o tener una enfermedad de transmisión sexual. c) Descubrir que tu mejor amigo te traiciono. d) Preocupación por reprobar una materia. e) Estar enamorado. <p>-Situaciones para Padres.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Preocupación por el trabajo. b) Estar desempleado. c) Infidelidad de la pareja. d) Angustia por el gasto de la casa. e) Tener un problema de Alcoholismo.
<p>OBJETIVO: PROMOVER en padres e hijos la apertura al diálogo y el autoconocimiento de sus acciones.</p>		
<p>DESCRIPCIÓN O METODOLOGÍA DE LA EXPERIENCIA:</p> <p>1. Encuadre 15 minutos Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema <i>el funcionamiento automático y el autoconocimiento desarrollo de la conciencia</i></p> <p>2. ¿con quién me siento cómodo? 50 minutos Grado de riesgo: es un ejercicio de grado dos ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante. Tamaño del grupo: es un ejercicio para grupos grandes y los participantes deben de formar un círculo amplio.</p> <p style="text-align: center;">INSTRUCCIONES</p> <p>Los facilitadores (as) harán equipos de seis personas, unos conformados por un padre de familia y cinco hijos y otros por un hijo y cinco padres de familia. Cada integrante tendrá un rol diferente (el que comparte la experiencia, el que juzgar, el que es comprensivo, el que interrogar, el que interrumpe y el que ignora y no pone atención) el que es único en el grupo (padre o hijo) siempre será el que comparta la experiencia. La persona que comparta una experiencia no sabrá cuál será el rol de los demás participantes. Al terminar de compartir su experiencia se le preguntara con cuál de los cinco participantes que la escucharon se sintió más cómoda y cuál de todos fue el que verdaderamente lo escucho y comprendió.</p> <p>3. Exposición 15 minutos Los facilitadores (as) harán una breve exposición de las respuestas automáticas bloqueadoras y el funcionamiento automático.</p> <p>4. Alguna vez 30 minutos Grado de riesgo: el ejercicio entra dentro del grado de riesgo uno ya que solo hay ejercicios de fantasía guiada. Tamaño del grupo: es un ejercicio individual en donde el participante debe de sentirse totalmente cómodo.</p> <p style="text-align: center;">INSTRUCCIONES</p> <p>Los facilitadores (as) solicitarán a los asistentes que se pongan lo más</p>		

cómodos posibles en sus asientos, que cierren los ojos (no es tan necesario que cierren los ojos, se les da la opción de hacerlo) y comiencen a respirar lentamente, que sientan como entra y sale el aire de su pulmones; posteriormente se les pedirá que piensen alguna vez que papá o mamá no les puso atención cuando compartieron algo importante con ellos, alguna vez que su hijo fue grosero y lo interrumpió cuando expresaba su sentir, se les pedirá que recuerden como se sintieron en ese momento, como fue que sucedió, quienes estaban en ese ahí. Finalmente empleando las reglas del CAI se les pedirán que compartan su experiencia, mencionando como les hubiera gustado que la otra persona respondiera y se solicitara voluntariamente que algunos participantes brinden acuse de recibo.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron de sí mismos de los demás o de la temática? ¿Qué les gusto o disgusto de las dinámicas? ¿Cómo aplicarían ese aprendizaje es su vida? ¿Hay algo que quieran decirle a su hijo/ padre, antes de irse?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: ASUNTOS INCONCLUSOS Y COMUNICACIÓN. EL PASAJE A LA ACCIÓN

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Encuadre. 2. Recordar es vivir. 3. Exposición. 4. La bomba invisible. 	Materiales <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Un Globo por participante. • Plumines
--	---	---

OBJETIVO: Que los participantes identifiquen que es un asunto inconcluso y el Acting out, con la finalidad de comprender la manera en que esto actúa en sus vidas y la relación con los otros.

Descripción o metodología de la experiencia:

1. Encuadre 20 minutos

Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema asuntos inconclusos

2. Recordar es vivir 30 minutos

Grado de Riesgo:

Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante.

Tamaño del Grupo:

Esta actividad puede realizarse a partir de dos participantes en adelante.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) le solicitarán a los asistentes que se pongan lo más cómodos posibles en sus asientos, que cierren los ojos y comiencen a respirar lentamente, que sientan como entra y sale el aire de su cuerpo; posteriormente les pedirán que piensen en un asunto inconcluso, es decir en algún problema que hasta la fecha no hayan logrado resolver, les pedirán que recuerden lo que

sintieron en ese momento, como fue que sucedió, quienes estaban en ese ahí. Finalmente con ayuda de las reglas del CAI les pedirán que compartan su experiencia y solicitarán que voluntariamente algunos participantes brinden acuse de recibo.

3. Exposición 15 minutos

Breve exposición del tema *Acting out*

4. La bomba invisible 50 minutos

Grado de Riesgo:

Este ejercicio representa un grado de riesgo nivel dos, la temática es poco amenazante.

Tamaño del Grupo:

Esta actividad puede realizarse a partir de dos participantes en adelante.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) les proporcionarán a los participantes un globo y les pedirán que anoten brevemente en él el asunto inconcluso que previamente habían reflexionado. Una vez hecho les pedirán que piensen de qué manera ese asunto ha afectado en su persona, en su manera de convivir con los otros y sobretodo con su familia. Finalmente los participantes tendrán que reventar el globo, el cual es una analogía del peso que trae un asunto inconcluso y como al explotarlo les provoca una sensación de miedo/dolor con ellos mismos y con los que los rodean.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten la siguiente pregunta: ¿Cómo describen la experiencia del día de hoy en una palabra?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: LA TRIANGULACIÓN: EL ARTE DE EMBARRAR Y EL DIÁLOGO

NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	1. Encuadre.	MATERIALES
	2 No escuchas.	
	3. Exposición.	<ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Globos. • Cinta adhesiva. • Un alfiler o un lápiz con punta.
	4. Juego de señas.	

OBJETIVO: Desarrollar la escucha en padres e hijos y fortalecer la empatía entre los participantes.

Descripción o metodología de la experiencia:

1 Encuadre 20 minutos

Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema la triangulación: el arte de embarrar y el diálogo.

2. No escuchas 30 minutos

Grado de Riesgo: es un ejercicio de grado dos ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante.

Tamaño del Grupo: es una actividad que debe de realizarse en parejas.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) harán parejas de padres e hijos y les pedirán que uno de ellos se pegue varios globos en la parte superior del cuerpo (brazos y pecho) mientras que el otro comente algo importante que le haya ocurrido en la semana o el mes. Posteriormente a la persona que está compartiendo la experiencia, se le dirá discretamente (sin que escuche la persona que tenga los globos) que cada que no se sienta escuchado, sin avisarle al otro, deberá de pinchar un globo con el alfiler. Finalmente se cambiarán de lugar los participantes y se les pedirá que recordando las reglas del CAI comenten como se sintieron y de que se dieron cuenta.

3. Reflexión 15 minutos

Breve reflexión sobre la importancia de escuchar a los demás

4. Juego de señas 50 minutos

Grado de Riesgo: es un ejercicio de grado dos ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante.

Tamaño del Grupo: es una actividad que debe de realizarse con un grupo grande para poder hacer equipos.

INSTRUCCIONES

Los facilitadores (as) organizarán a los participantes en dos equipos, uno de padres y otro de hijos. El equipo de los hijos representará solo con gestos y señas, los sentimientos que experimentarían en una situación, que los facilitadores (as) inducirán, por ejemplo: *Juan regreso contento de la escuela porque saco diez en su examen, se acercó a platicarle a su mamá y ella lo ignora, entonces Juan se sintió.... Y también pensó que....* y los padres de familia intentarán adivinar, ¿Qué es lo que le pasa a su hijo? Y ¿Qué está sintiendo? Después se cambiarán los roles y ahora los padres de familia serán los que representen, sin decir ninguna palabra, el sentimiento que les hace pasar una situación difícil.

Finalmente con las reglas del CAI los participantes mencionarán como se sintieron al realizar la actividad.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron de sí mismos de los demás o de la temática? ¿Hay algo que quieran decirle a su hijo/ padre, antes de irse? En una palabra ¿Cómo se sintieron?

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: EL ESPACIO PROTEGIDO DEL DIÁLOGO

TEMA/NOMBRE DE SESIÓN: EL ESPACIO PROTEGIDO DEL DIÁLOGO		
NOMBRE DE LA EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE	1. Encuadre. 2. Dialogando 3. Reflexión 4. El fin del mundo	MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> • Resumen por escrito del tema a abordar. • Bocinas. • Paliacates o cintas que

		cubran los ojos de todos los participantes.
DURACIÓN		OBSERVACIONES
1		Grado de Riesgo:
10min		La dinámica <i>Dialogando</i> es un ejercicio de grado dos ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante; la dinámica, sin embargo, la dinámica <i>el fin del mundo</i> es una actividad de grado cuatro ya que implican un contacto íntimo consigo mismo y con el exterior.
2		Tamaño del Grupo:
30 min		La actividad de <i>Dialogando</i> es un ejercicio que debe de realizarse en parejas, mientras que la dinámica <i>el fin del mundo</i> se realiza con un grupo numeroso y en un espacio muy amplio, sin objetos que obstaculicen el caminar de los participantes.
3		
15min		
4		
50 min		
OBJETIVO:		
-Impulsar tanto en padres e hijos la tendencia actualizante. -Fortalecer la herramienta de diálogo.		
Descripción o metodología de la experiencia:		
1. Encuadre 10 minutos		
Los facilitadores (as) explicarán el objetivo del tema y harán una breve exposición del tema el espacio protegido del diálogo.		
2. Dialogando 30 minutos		
Grado de Riesgo: es un ejercicio de grado dos ya que hay un contacto exterior y la temática es poco amenazante.		
Tamaño del Grupo: el ejercicio debe de realizarse en parejas.		
INSTRUCCIONES		
Los facilitadores (as) organizaran a los participantes en parejas de padres e hijos y se les darán la indicación de que uno de ellos debe de expresar alguna preocupación mientras que el otro lo escuchara sin interrumpir y con mucha atención. Posteriormente se cambiaran los lugares y ahora quien expreso será el que escuche y viceversa.		
3. Reflexión 15 minutos		
Breve Reflexión sobre el escuchar y ser escuchado.		
4. El fin del mundo 50 minutos		
Grado de Riesgo: es un ejercicio de grado cuatro ya que implican un contacto íntimo consigo mismo y con el exterior.		
Tamaño del Grupo: el ejercicio se realiza con un grupo numeroso y en un espacio muy amplio, sin objetos que obstaculicen el caminar de los participantes.		
INSTRUCCIONES		
Los facilitadores (as) colocarán a los participantes en un círculo, posteriormente les cubrirán los ojos con cintas. Después los facilitadores pedirán que se mantengan relajados, que comiencen a respirar lentamente, sintiendo como entra y sale el aire de sus pulmones y que piensen en una persona especial que		

quieran mucho. En ese momento los facilitadores (as) prenderán las bocinas y pondrán música que sea rápida e inquiete a los participantes, mientras digan con voz suave *-imagina que ibas en un auto, con esa persona especial en la que acabas de pensar, todo iba muy bien, los dos ibas platicando y recordando momentos felices, cuando de pronto un automóvil que venía a alta velocidad se pasa el semáforo y choca contra tu auto, el auto no para de dar vueltas y al mismo tiempo choca con otros autos que estaban esperando el cambio de semáforo. Es un horrible accidente y hay muchos heridos, hay demasiado humo y no puedes ver nada, caminas sin saber a dónde ir y caminas buscando a la persona que iba contigo, sigues caminando sin parar.... Pero no queda mucho tiempo, cada vez te es más difícil respirar por tanto humo y sigues sin ver absolutamente nada, solo escuchas paso, muchos pasos, cuando de pronto empiezas a sentir mucho calor, sabes que hay fuego, porque algunos autos se han incendiado, eso te deja con menos tiempo... tienes solo un minuto para salir de ahí, camina, no dejes de caminar pues cuando termine el tiempo los autos explotaran y todo terminara, tienes que encontrar a esa persona que iba contigo, no dejes de caminar, encuéntrala y toma su mano.*

Cuando el facilitador termine de contar la historia, lo último que les dirá a los participantes es que tienen un minuto para encontrar a la persona que iba con ellos, y que al pasar el minuto deben de caminar con mucho cuidado y tomar la mano de la persona que esté más cerca de ellos. Se les pedirá que lentamente retiren la cinta de sus ojos y voluntariamente respetando las reglas del CAI se les pedirá algún comentario sobre cómo se sintieron.

Procesamiento o evaluación:

Al terminar la sesión los facilitadores (as) harán un breve resumen de lo que se comentó en la sesión y a manera de cierre le solicitará a los participantes que contesten las siguientes preguntas: ¿Qué les gusto o disgusto de las dinámicas? ¿Qué aprendieron de sí mismos de los demás o de la temática? ¿De qué se dieron cuenta en la sesión? ¿Hay algo que quieran decirle a su hijo/ padre, antes de irse? En una palabra ¿con que pensamiento, sentimiento o reflexión se van?

CONCLUSIONES

A partir del trabajo teórico realizado se concluye que el objetivo de la propuesta *escucha para padres e hijos* consiste en diseñar una propuesta de acompañamiento grupal a padres e hijos que mejore la implementación de la estrategia *escucha para padres*, adecuando las temáticas y los ejercicios para que padres e hijos participen conjuntamente y en el transcurso de las sesiones desarrollen, empatía, respeto, aceptación incondicional y la habilidad de la escucha como una herramienta para promover el dialogo en su ámbito familiar, se cumplió, pues al plantear dicha propuesta en un marco teórico vivencial se facilita que los padres de familia experimenten fenomenológicamente sus experiencias en actividades y situaciones del día a día, así mismo, con el ejercicio constante de lo aprendido puedan incorporar una escucha adecuada y óptima, bajo el abordaje de la perspectiva humanista basada en principios existencialistas y en la experiencia aplicada.

Es importante mencionar que los ejercicios de sensibilización que planteamos para esta propuesta, deben de ser realizadas solamente por psicólogos o facilitadores que estén formados bajo una perspectiva humanista y conozcan a detalle la metodología en la que nos basamos, ya que a pesar de que las cartas descriptivas donde se encuentran los ejercicios son muy detalladas, requieren un manejo adecuado del tema y conocer a detalle el enfoque, para que así, se pueda vislumbrar un exitoso impacto.

Con este enfoque se puede incidir, desde una prevención primaria, donde sí se puede contar con otros recursos de prevención, protección, apoyo y más bien orientados a que los padres sean facilitadores a través del desarrollo de habilidades y herramientas para enfrentar los escenarios de tensión que presencian diariamente con los integrantes de su familia. Al ser una prevención primaria puede emplearse no solo con adolescentes de nivel bachillerato, como fue planteado en nuestro proyecto, sino que también puede aplicarse desde el nivel secundaria e incluso podría observarse un aprendizaje más enriquecedor en

los participantes, ya que en ese nivel, los padres están más atentos a sus hijos y los estudiantes, comienzan a vivir muchas experiencias de cambios en varios aspectos de su vida.

Tener una escucha adecuada no solamente significa oír, sino que es un cúmulo de diversas habilidades que necesitan ser ejercitadas para que con el paso del tiempo las personas practiquen realmente el valor del diálogo; la escucha, la comprensión, la congruencia y la empatía son algunas de estas habilidades fundamentales en la relación con el otro, es decir entrar en su mundo y por tanto mejorar las relaciones interpersonales. Dentro del seno familiar entrenar estas habilidades puede ser lo más efectivo hablando sobre comunicación ya que en muchos casos el diálogo entre padres e hijos se ve afectado por la falta de habilidades de escucha y muchas veces desemboca en conflictos y riñas entre padres e hijos o entre la pareja, por ello las actividades planeadas en la presente propuesta resultan de gran utilidad ya que a diferencia de la estrategia inicial, se busca unificar tanto a padres de familia como a hijos para que aprendan y practiquen las habilidades de escucha simultáneamente y con dicho aprendizaje puedan fortalecer los lazos afectivos, de confianza, empatía, comprensión y encuentren la manera de convertir un momento de crisis en una oportunidad para la apertura del diálogo dentro de su núcleo familiar.

Por lo tanto esta propuesta es una alternativa de apoyo en congruencia a esta necesidad; que plantea que a través del empoderamiento del núcleo familiar, iniciando con los padres o las personas que acompañan y/o asumen este rol, se puede sensibilizar y promover recursos de apoyo, considerando que son ellos, los padres, quienes están detrás del desarrollo del niño y/o adolescente, si bien los padres son los encargados de la educación, no está de más que los hijos colaboren y utilicen herramientas del diálogo para lograr acuerdos dentro de una convivencia armoniosa.

Para finalizar, quisiéramos agradecerte a ti, querido lector, por dedicar tu tiempo al leer nuestra tesis. Agradecemos tu interés y te invitamos a que reflexiones sobre aquello que aportó este trabajo para tu desarrollo personal o profesional.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, G, J. (1996). Hablemos de sexualidad: Sexualidad y comunicación familiar. CONAPO. México. p 383- 388.
- Arce, O. L. (2013). ¿Qué es la comunicación? Recuperado de: <http://www.alainet.org/es/active/63533>
- Bohm, D. (1996). Sobre el diálogo. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/34637104/Bohm-David-on-Dialog#scribd>
- Carmona, A. De la Cruz, C y Ramírez, M. (2008). Educación sexual desde la infancia. Madrid: CEAPA puerta del sol. p 50.
- Ceballos, G., Vásquez, G., Nápoles, R. y Sánchez, T. (2004). Influencia de la dinámica familiar y otros factores asociados al déficit en el estado nutricional de prescolares en guarderías del sistema de desarrollo integral de la familia (DIF) Jalisco. Hospital Civil de Guadalajara, Instituto de Nutrición Humana. México: Universidad de Guadalajara.
- Chávez, R., y Michel, S. (2009) Aprender a ser y dejar ser. México: Norte- Sur.
- Chávez, R., y Michel, S. (2008). El espacio protegido del diálogo. México: Ediciones Papiro Omega S.A. de C.V.
- Chávez, R., y Michel, S. (2012). El espacio protegido del diálogo. México: Ediciones Papiro Omega S.A. de C.V.
- Corral, C. J. M (2005). Comunicación y vida. México: Edere.
- Delgado, R. (2010). Relaciones interpersonales en la adolescencia: implementación de un programa de entrenamiento en asertividad y habilidades sociales para adolescentes de 1° y 2° de la ESO. Universidad de Granada, p 3-4.
- Echeverría, B. (2006). El existencialismo es un humanismo. México: UNAM.

Encuesta Nacional de Discriminación (2010). Recuperado de:
<http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>

Esteinou, R. (2001). La parentalidad en la familia: cambios y continuidades. Trabajo presentado en el seminario de imágenes de la familia en el cambio de siglo. Universo familiar.

Fadiman, J., y Fragen, R. (2001). Teorías de la personalidad. México: Alfa Omega Grupo Editor, pp 167- 197.

Flores, M.F., y Díaz, R.D. (1995). Desarrollo y validación de una escala multidimensional de asertividad para estudiantes. Revista Mexicana de Psicología, 12, 133-144.

García, B. (1999). Mujer, género y población en México. México: El colegio de México y la sociedad Mexicana de Demografía.

García, Ana Karina. "Escucha para padres" Propuesta de Prestación de Servicio Social para promover el Desarrollo Humano a padres del Sistema Incorporado a la UNAM, México, UNAM, 2013, Manuscrito inédito.

Garduño, A. Luna, A. Silva, P y Velázquez, L. (2008). Dinámica familiar en familias con hijos e hijas. Revista intercontinental de psicología y educación, 10(2), 31-56. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/html/802/80212387003/>

Gómez del Campo, E. J. (2005). Modelos de Desarrollo Humano Comunitario. En, Psicología de la comunidad (pp 131-139). México: Plaza y Valdés.

Iglesias de Ussel, J. (1998). La familia y el cambio político en España. Madrid. tecnos.

INEGI. Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares 2011. Recuperado de:
http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/encuestas/hogares/especiales/ndireh/ndireh2011/doc/ENDIREH11_Informe_Operativo.pdf

- Lafarga, C. J. (2014). Desarrollo Humano: el crecimiento personal. México: Trillas.
- Lozoya, M. (2009). Modelos de Gestión Educativa para Formar Docentes-Investigadores en Competencias Genéricas con Enfoque Humanista para el IPN. Tesis de Doctorado, Instituto Politécnico Nacional, México.
- Marañón, G. (s/f). Desarrollo humano y el Enfoque Centrado en la Persona. Universidad autónoma del estado de Hidalgo. Recuperado de : <http://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n2/e2.html#nota0>
- Martínez, M, M. (2006) Fundamentación Epistemologica del Enfoque Centrado en la Persona. Revista de la Universidad Boliviana, 15 (5), 7-11.
- Martorell, Y., y Prieto, A. (2008). Fundamentos de Psicología. Madrid: Editorial C.A. Ramón Areces.
- Mazarío, T.I. (s/f). El proceso de enseñanza-aprendizaje. Enseñar y aprender: conceptos y contextos. centro de estudio y desarrollo educacional. Universidad de matanzas.
- Méndez, C., y Ryszard, D. (2005).El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Universidad Iberoamericana, Mexico, DF, pp 46-68.
- Mínguez, R. (2011). La responsabilidad como respuesta educativa. Mexicali: CETYS Universidad.
- Monje, A. (2005). Aportaciones del ECP al modelo de desarrollo humano comunitario. En, Modelos de desarrollo humano comunitario (pp 131-139). México: Plaza y Valdés. Montenegro, P. Encuesta Nacional sobre Discriminación en México 2010. Secretaria de Gobernación. Recuperado de: <http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-RG-Accss-002.pdf>.
- Morduchowicz R., Marcon A., Sylvestre V., y Ballestrini F. (2010). Los adolescentes y las redes sociales. Ministerio de Educación de la

Nación. Recuperado de <http://www.me.gov.ar/escuelaymedios/material/redes.pdf>

Muñoz, M. (2005). Metodología y técnica de la Sensibilización Gestalt. En, La Sensibilización Gestalt. Una Alternativa para el Desarrollo del Potencial Humano. (pp 45-66). México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt.

Olivares, R. (2005). La construcción socio- existencial de los varones. Tesis de Maestría. Universidad Iberoamericana, México.

Pereira, A. (1999). Lingüística para comunicadores. Ecuador: Editorial U.P.S.

Pérez, G. A., y Cánovas, P. L. (2002). Valores y pautas de interacción familiar en la adolescencia (13-18 años). Madrid: Fundación Santa María

Powell, J. (1989). ¿Por qué temo decirte quién soy? España : Sal Terrae.

Quitman, H. (1989). Interrupción y restablecimiento del contacto. El concepto de la terapia Gestalt en Fritz Perls (1893-1970). En, Psicoterapia humanista (pp 89-128). España: Herder.

Riveros, A. (agosto, 2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. AjaΨu, 12(2), 135-186.

Rogers, C. (1972). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Paidós.

Sartre, J. (2006). El existencialismo es un humanismo. México: UNAM.

Rosenberg, M. (2000). Comunicación no violenta. Gran aldea editores.
Recuperado de: <http://upwardspirals.net/wp-content/uploads/2015/01/Comunicacion-no-Violenta-Un-Lenguaje-de-Vida.pdf>

Stevens, J. (1992). El darse cuenta: sentir, imaginar, vivenciar. Chile: Cuatro vientos.

Signum Fidei (S/F) Colección de dinámicas, dinámicas para los grupos.

Uribe, S. A. K. (2010). Disciplina en los niños. Tijuana: Ángeles psicológicos A.C.
(p. 4)

ANEXOS

ANEXO 1

SECUENCIA BÁSICA DE UNA SESIÓN DE CAI

1. Establecer el ambiente de trabajo (aproximadamente un minuto)
 - a) Se acomodan en círculo el facilitador y todo el grupo
 - b) En el círculo el acomodo es heterogéneo (sin importar sexo, edad, etc.).
 - c) Se ha de llevar a cabo en un espacio confortable, y de preferencia, aislado de ruidos y distracciones.
 - d) De haber otras personas compartiendo el espacio, estos deberán permanecer ocupados y en silencio trabajando en temas que puedan o no estar relacionados con el círculo (Trueba, s/f).
2. Revisión de las reglas del CAI
 - a) Todo el mundo tiene la oportunidad de compartir algo personal, incluido el facilitador.
 - b) Se vale pasar sin hablar, sino deseas compartir algo.
 - c) Es importante, mientras se esté el grupo, escuchar a la persona que está hablando de su experiencia.
 - d) El tiempo para compartir la experiencia ha de ser distribuido de manera equitativa.
 - e) Cuando un compañero esté compartiendo el resto de los miembros le toca escuchar en silencio con la mayor atención posible.
 - f) No se vale, mientras otro esté hablando, burlas, comentarios, interrupciones, preguntas.
 - g) Lo que se hable en el círculo debe ser tratado con respeto y no ser sacado del grupo como chisme o comentario.
 - h) Hablar en primera persona.
 - i) De no ser necesario, no levantarse de su sitio durante la sesión.
3. Introducción al tema de la experiencia

- a) Haga saber al grupo el t3pico para el d3a de hoy por ejemplo: "... Vamos a hablar de alguna experiencia que hayamos tenido donde..."
- b) Elabore un poco sobre el tema
- c) Vuelva a mencionar de manera expl3cita "vamos a hablar de alguna experiencia donde..."
- d) Pedir al grupo " qu3d3nse ahora un momento en silencio para recordar alguna experiencia que quieran platicarnos" (dejar un espacio de 30 seg) cuando el facilitador lo considere necesario y oportuno puede pedir a los participantes que cierren sus ojos para entrar en contacto con la experiencia que van a compartir,

4. Fase de expresi3n

- a) Iniciar invitando de forma abierta al grupo ¿A alguien le gustar3a comentarnos acerca de su experiencia?
- b) Si no se ofrece espont3neamente alg3n voluntario, el facilitador inicia el proceso poniendo la muestra
- c) Al terminar, vuelve a insistir " a alguien le gustar3a compartir algo"
- d) El grupo entonces conducido de acuerdo a las reglas del C3rculo referidas en el punto 2
- e) La mayor parte del tiempo de la experiencia de CAI, es utilizado en esta fase de expresi3n, donde los participantes tienen la oportunidad de descubrir, aprender, y crecer a trav3s de la experiencia de escuchar y ser escuchados.

5. Fase de validaci3n (escucha y s3ntesis)

- a) El facilitador inicia esta etapa, mencionando que ahora lo que toca es simplemente "tratar de repetir o sintetizar de la manera m3s precisa posible lo que cada uno de nuestros compa3eros dijo", "sin quitarle ni ponerle", "aqu3 no se trata de cambiar a nadie, ni de dar consejos, ni cr3ticas, sino de simplemente entender lo que nos dijo el otro... es como ponerse en sus zapatos".
- b) Trabaja sobre lo anterior "cada uno va a escoger lo que dijo alguno de sus compa3eros" por ejemplo, yo voy a decir lo que dijo Pedro "tratando nada m3s de dar una s3ntesis de su relato".

- c) Opcional- el facilitador pregunta al grupo: ¿alguien capto algo más o faltó algo de repetir? (si alguien en este momento quiere dar su opinión, juicio, o consejo, el facilitador, le recordará con empatía pero con claridad, que se trata de simplemente repetir, y escuchar lo que dijo el compañero Pedro)
 - d) Al terminar de repetir, se le pregunta a Pedro si siente que se le entendió o faltó algo- y entonces se le da un breve espacio a Pedro para que complete o puntualice su versión.
 - e) Se prosigue así con cada uno de resto de los miembros del circulo de acuerdo al punto (a)
6. Cierre de la sesión del círculo
- a) (opcional) , si quedan algunos minutos al tiempo establecido para la sesión, el facilitador puede permitir un espacio para preguntar al grupo: ¿Qué aprendieron el día de hoy? (en esta fase no es necesario dar acuse de recibo o validación)
 - b) Una vez concluida la sesión, formalmente se declara terminada. “gracias por haber participado con algo tan importante como su propia experiencia, y gracias también por haber escuchado”

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN "ESCUCHA PARA PADRES"



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DGIRE-SI-FES IZTACALA- PROYECTO DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

Con el objetivo de conocer como evalúa usted el grupo de escucha y/o plática interactiva se le pide conteste a lo siguiente:

1. Responda a los siguientes enunciados según se sienta identificado, de acuerdo a la siguiente escala de satisfacción:

	1 Completamente insatisfecho	2 Insatisfecho	3 Indiferente	4 Satisfecho	5 Completamente satisfecho
A) Las temáticas abordadas					
B) El manejo de las actividades					

2. Señale la actitud del facilitador(a) durante las actividades que mejor se acerque a su percepción

E: Excelente B: Bien R: Regular M: Mal

C) El trabajo de los facilitadores:																
	E	B	R	M	E	B	R	M	E	B	R	M	E	B	R	M
1. Promovió y actuó con respeto.																
2. Escuchó en silencio.																
3. Transmitió confianza.																
4. Promovió la participación.																
5. Transmitió aceptación.																
6. Fue empático/a.																

3. Complete la siguiente frase: Yo cambiaría _____

4. Palomeé con cuál de los siguientes enunciados está de acuerdo:

A) En general me voy satisfecho con mi participación, respeto y escucha que aporté en el taller/ pláticas interactivas.

B) En general me voy con un aprendizaje nuevo.

C) Es posible que los temas abordados en el taller/plática interactiva pueda aplicarlos en la relación con mi hijo/a.

D) Utilizaré lo aprendido en el taller para mejorar en la relación con mi hijo.

E) Recomendaría el grupo de escucha y/o las pláticas interactivas.

5. Mencione el impacto de la(s) actividad(es) en la(s) que participo de acuerdo a las siguientes áreas:

Nombre actividad (platica o gpo. Escucha)	Área personal	En relación con mi (s) hijo (s) Área Familiar	En relación con los demás
Qué aprendí de esta sesión de este grupo de escucha			

Comentarios: sugerencias de temas para siguientes sesiones

ANEXO 3

RESUMENES DE LAS SESIONES DE GRUPOS DE ESCUCHA PARA PADRES E HIJOS

ANEXO 3.1 Entrar al mundo del otro.

A mediados del siglo XX Carl Rogers un prominente psicoterapeuta realizó una investigación con la finalidad de crear un recurso de gran valor para el cambio constructivo de la personalidad, estableció que cuando están presentes tres elementos básicos –congruencia, empatía y aceptación incondicional- con un mínimo de consistencia en una relación, se estimula un cambio positivo en las personas; un sencillo ejercicio básico, eficaz y humilde que es capaz de traer grandes beneficios a las relaciones interpersonales.

Para llevar a cabo un ejercicio de escucha facilitadora es importante tener claro que **hay un momento para hablar y otro para escuchar**. Cuando llega el momento de escuchar significa prestar plena atención en la experiencia de la persona, a lo largo de todo el ejercicio, el receptor se limita simplemente a escuchar lo que se le dice, una vez finalizado el mensaje este ofrecer una especie de eco de la experiencia del otro, las frases deben iniciarse con *imagino que...*, *entiendo que...* posteriormente reflejar lo que se haya escuchado así como darle lugar a los sentimientos implícitos en el relato, sin embargo, esto es diferente a lo que solemos hacer pues esta vez no hay consejos, no hay juicios, no hay interpretaciones, ni siquiera hay preguntas; dicha práctica ejercita la empatía y fortalece los lazos entre personas demostrando que “no necesito cambiarte para quererte”. Cuando llega el momento de expresar debemos estar preparados para ser emisores asertivos es decir con capacidad de comunicar y compartir sentimientos, deseos y percepciones de manera clara, directa y personal.

Es de suma importancia prestar atención a nuestros sentimientos al momento de expresar así como tener claro lo que se desea comunicar ya que el ciclo de la comunicación constructiva se queda inconcluso y muchas veces llega a ser problemático cuando la persona se queda callada o espera que el otro adivine lo que ella misma no ha sabido expresar con claridad. Por eso es importante que

antes de abrir un espacio protegido de dialogo realicemos una introspección sobre lo sucedido en el evento así como en nosotros mismos. Al respecto podemos hacer uso de cuatro elementos básicos de una comunicación interpersonal, los cuales facilitarán la reflexión de los hechos y la asertividad cuando llega el momento de expresar.

- 1) Identificar y expresar de manera clara los eventos (¿cómo?, ¿cuándo? y ¿dónde?) y describirlos, sin exagerar en detalles innecesarios
- 2) ¿Qué siento? (molestias y agrados)
- 3) ¿Qué pienso? (¿qué imagino?, ¿qué interpreto?, ¿qué supongo?)
- 4) ¿Qué espero, necesito o quiero que tú hagas?

Por lo tanto el objetivo de esta sesión es que padres e hijos conozcan una nueva forma de comunicarse con los otros y que a partir de esto mejoren sus estrategias de comunicación, valiéndose de tres factores básicos, la congruencia, la empatía y la aceptación incondicional.

ANEXO 3. 2 El funcionamiento automático y el autoconocimiento desarrollo de la conciencia

Alguna vez te has preguntado ¿por qué cuando tenemos una discusión con nuestra pareja o hijos pareciera que respondemos de la peor forma posible? esto se debe a que existe una disfuncionalidad en nuestra forma de responder ante el conflicto presente y a el tipo de respuestas que solemos utilizar, por ejemplo imaginemos que nuestro hijo llega de la escuela y expresa:

—Estoy cansado de que... Y entonces nosotros (as) respondemos en automático — ¿Y cómo quieres que me sienta yo?, en este ejemplo podemos identificar claramente varios aspectos de nuestra disfuncionalidad en la manera de responder ante el conflicto, en primer lugar observemos la forma automática en la que respondimos, esta automaticidad se caracteriza por la ocurrencia que tiene la respuesta sin el uso de la conciencia, es decir, la persona se da cuenta de lo que hizo cuando ya hizo *la tarugada*: cuando ya gritó, ya se deprimió, ya se regañó a sí mismo o al otro, etc. Derivada de esta automaticidad y de no escuchar con respeto

a nuestro hijo, no nos detenemos si quiera imaginar o preguntar ¿por qué o de que estará cansado mi hijo?, este tipo de respuestas que solemos dar en automático se les llama RAB (respuestas automáticas bloqueadoras) y como su nombre esclarece son todas esas respuestas *bloqueadoras* que imposibilitan la comunicación con nuestra familia, ya que al nosotros responder de una manera tan indirecta, tan poco clara, tan agresiva, tan fuera de lugar, tan provocadora, tan sarcástica... tan automática, lo único que ocasionamos es que se deteriore la relación.

La relación con nuestros hijos suele deteriorarse principalmente porque primero le pedimos que hable y cuando lo hace lo saturamos de palabras bloqueadoras, luego le volvemos a pedir que nos tenga confianza, que comparta sus sentimientos y entonces nos responde *no tengo nada* y finalmente le reclamamos *ya vez como no me tienes confianza*, etc. En los intentos de acercarnos o resolver el problema hacemos de todo menos escuchar y expresar con transparencia (de *lo que yo siento* no de *lo que tú deberías de hacer*) y no solemos darnos cuenta de que en una discusión *Quien más lastima al otro, probablemente es quien más necesita ser entendido y, a su vez, quien menos capaz es de expresar con claridad lo que le ocurre internamente*. Una de las condiciones fundamentales para el desarrollo de una comunicación verdaderamente promotora con nuestra pareja y familia, es en primera instancia, el autoconocimiento y el desarrollo de nuestra conciencia, esto quiere decir ser capaces de voltear hacia adentro; reconocer las propias reacciones y necesidades emocionales para, a partir de ello, ser capaz de expresar nuestros sentimientos que a su vez puedan ser mejor escuchados cuando los transmitimos con transparencia y oportunidad.

“Lo que callo o trato de ignorar en relación a mis sentimientos sólo lo transformo en un ruido mental, que me impide crear las condiciones mínimas de silencio interior que me permitan escucharte”.

Por lo tanto el propósito de esta sesión será realizar una serie de dinámicas experienciales que tendrán como objetivo lograr que padres e hijos entren en

contacto con ellos mismos, sus sentimientos y sobre todo reflexionen la manera en como solucionan los conflictos familiares y la forma en que emplean el diálogo.

ANEXO 3.3 Asuntos inconclusos y comunicación. El pasaje a la acción

¿Qué sucede cuando discutimos con alguien, el conflicto no es resuelto y después de esta *pelea* jamás se vuelve a tocar el tema? Seguramente tiempo después florecerá dicho conflicto ante un detonador diminuto ¿no es cierto? Y muy probablemente en un corto lapso de tiempo se repita la misma historia, los mismos gritos, el uno interrumpe al otro y nada es resultado, pues bien, dicha historia se repetirá hasta culminar en la ruptura padre-hijo, marido y mujer, etc. Este es un claro ejemplo de *asunto inconcluso* ya que son conflictos que se crean con el tiempo y jamás son resueltos, pueden ser recientes o estar presentes desde nuestra infancia y detonar en la actualidad ya que a partir de la *herida original* se establece un patrón de respuesta emocional, claramente funge como un obstáculo titánico al momento de expresar o escuchar. No muy lejos de este se encuentra otro de los obstáculos presentes hacia un dialogo constructivo denominado *acting out* o descarga de conflictos mentales, este hace referencia a una manera de expresar un mensaje a la persona incorrecta, adopta un especie de camuflaje cuando manifiesta algo que duele, que causa conflicto y que se encuentra en lo más profundo de sí mismo, este no ocurre a través de la expresión verbal sino a través de acciones o conductas frecuentemente agresivas. *Lo que no se habla se actúa*. Este estado de represión por lo no dicho, además de ser un factor de inminente conflicto con uno mismo, es un grave problema de salud pública, ya que no solo se enfoca en herir al propio contenedor u **acting out**, sino que compromete la seguridad e integridad de los demás miembros de la sociedad, así como del contexto más cercano a la persona; en dicho estado pueden presentarse serias crisis, las cuales pueden ser variadas e impredecibles y consiguen provocar daños irreversibles algunos ejemplos son: el consumo de drogas, embarazos no deseados, accidentes graves, delitos, infidelidad, rupturas amorosas y hasta intentos de suicidio fallido o en el peor de los casos exitoso.

Las personas enfrentan las opciones del diálogo o del *acting out*, es decir, despojarse del hábito de callar y comenzar a expresar -mediante la comunicación- lo que sienten, sus necesidades, lo que les aqueja o seguir autodestruyéndose y/o violentando a los miembros de su familia con sus actitudes que reflejan todas sus necesidades insatisfechas y dolor en su interior. Es por ello que aprender a comunicarnos de manera asertiva y tomarse el tiempo de escuchar, comprender y reflejar puede contribuir positivamente a prevenir o desahogar las cargas emocionales severas (*acting out*). El objetivo de esta sesión es que ustedes como padres e hijos identifiquen en que consiste el *acting out* y *los asuntos inconclusos* así como concientizar la forma en que contribuyen a crearlos en sí mismos o en los otros.

ANEXO 3.4 La triangulación: el arte de embarrar y el diálogo.

Para que en nuestra familia exista una buena comunicación es de suma importancia transmitir de manera adecuada nuestros sentimientos e inquietudes, pero ¿qué pasa si no logramos hacer esto? Cuando una persona no alcanza por diversas circunstancias internas o externas a expresar sus molestias e incomodidades, entonces puede acudir a la ley del hielo es decir al silencio extremo cuyo mensaje es: *no me pasa nada pero estoy con mi jeta*. Esto ocurre cuando decidimos callarnos y cerrar la llave de salida de nuestros sentimientos generando que nuestro estado de ánimo comience a apagarse y comience a crearse una distancia emocional con el ofensor percibido (pareja o hijos). Quien por no hacer el problema más grande, también decide callar y decir que todo está bien cuando inevitablemente con su conducta terminará mostrándose distante.

En ocasiones, el silencio y distanciamiento de pronto se convierten, sin que la persona se dé cuenta de lo que hace, en *triangulaciones*, es decir que la persona herida, callada, distanciada, de pronto comienza a expresar o embarrar la molestia de manera verbal pero con la persona equivocada. El *embarrador* por experimentar deseos irrefrenables de involucrar al vecino, de decirle de manera *totalmente inocente* a la hermana, a la suegra, al amigo, al hijo o a la cuñada todas las cosas malas *que me hizo mi pareja*. La persona que ha cerrado la llave de expresión abierta y honesta de sus molestias y ha preferido callarse para *no*

meterse en problemas, comienza a hacer algo todavía más destructivo que la ley del hielo: comienza a sacar su incomodidad a través del chisme y la triangulación, es decir, a través de actuar la molestia.

Expresarle a la persona equivocada una molestia, resentimiento, o un comentario eventualmente se convierte en un abundante embarradero que afecta igualmente a los tres puntos del triángulo: a quien recibe el chisme, a quien lo hace y a quien es objeto del mismo. En el entorno familiar usualmente los hijos son involucrados en los problemas de los padres y terminan reclamando a favor de alguno, provocando que el desgaste familiar sea cada vez mayor pues aparte del deterioro de la pareja, el o la hij@ termina perdiendo a uno de sus padres o alguno de los padres pierde a su hij@. Para evitar esto y tener una relación familiar constructiva se necesita un espacio apto para entablar un diálogo, en donde practiquemos los siguientes pasos:

1. Mira hacia adentro: Observa cuáles son tus sentimientos y sensaciones, identifícalos y descríbelos.
2. Observa y decide: Para expresar de manera facilitadora se debe recurrir a la descripción de hechos, pensamientos, interpretaciones, deseos, expectativas y sentimientos. Identificar los cambios sucedidos internamente a partir de haber compartido las experiencias con el otro u otros.
3. Respetar cada tiempo: Acordar quién va a hablar y quién va a escuchar. El desarrollo de la confianza básica en el proceso del diálogo y específicamente en la riqueza de los sentimientos fuertes funcionan como maestros del crecimiento.
4. Abrir y explorar crisis sólo en espacios protegidos: Ciertamente no es posible estar en condiciones de escuchar experiencialmente cada vez que surge una crisis, pero es importante programar un espacio protegido de diálogo para tratarla.

El propósito de esta sesión será realizar una serie de dinámicas encaminadas a que padres e hijos identifiquen los momentos de crisis que han existido en su

familia y reflexionen la manera en la que pueden actuar para no embarrar a los demás.

ANEXO 3.5 El espacio protegido del diálogo.

¿Te ha pasado que en una discusión *acalorada* por más que intentas no puedes parar de discutir y reprochar a la otra persona hasta el punto de solo concentrarte en lo que tu estas diciendo y no en lo que el otro trata de explicar? O ¿cuantas veces una persona cercana te comenta algo y lo primero que hacer es aconsejarla, cambiarle el tema, no darle importancia a lo que dice o que simplemente te cuesta trabajo concéntrate en lo que te dice? Creo que por lo menos una vez en tu vida te ha sucedido ¿no?...

A continuación te comentare sobre algo que llamamos el espacio protegido del dialogo el cual es una opción funcional para mejorar nuestras relaciones interpersonales mediante la comunicación respetuosa, es decir, una alternativa en la cual la manera de transmitir lo que sentimos crea una conexión entre nosotros y nuestra pareja, amigos, hijos, hermanos, padres etcétera; se trata de aprovechar los momentos en crisis en nuestras relaciones mediante la escucha y la aceptación total ante lo expresado por el otro, una escucha tan atenta y libre de reclamos, de bloqueos, de críticas que nos permitirán entrar al mundo del otro, de saber lo que siente, lo piensa y qué es lo que pasa en el o en ella cuando reacciona de diversas formas, cuando usualmente responde de forma no constructiva y a su vez nosotros también lo hacemos.

En esta propuesta no se niegan ni minimizan las huellas de la historia personal, es decir, lo que hemos sido y la manera de comportarnos toda la vida; por el contrario, se propone establecer condiciones para que dichos elementos de la historia personal (que se manifiestan en el presente a través de los sentimientos) puedan expresarse con apertura y honestidad en la forma y momento adecuado. Cuando el intercambio de sentimientos “difíciles” se desarrolla en un espacio protegido de diálogo; entonces su expresión se transforma verdaderamente en un maravilloso elemento de acercamiento, de crecimiento mutuo, en lugar de lo que en la vida de la pareja a través de

generaciones y generaciones ha llegado a representar: un preámbulo para el distanciamiento y la ruptura.

Por ello el objetivo de esta sesión es que padres e hijos conozcan una manera distinta de expresar y escuchar, con la finalidad de crear vínculos empáticos, congruentes y de aceptación incondicional hacia el otro.

ANEXO 4

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA “ESCUCHA PARA PADRES E HIJOS”

ANEXO 4.1 HISTORIA DEL NAUFRAGIO

Objetivo:

Antes de comenzar a leer cada uno de los integrantes del equipo escoja uno de los siguientes oficios y profesiones:

- Un maestro.
- Un político.
- Un sacerdote.
- Un ingeniero.
- Una prostituta.
- Una psicóloga.
- Un artista.
- Un abogado.
- Un médico.
- Un agricultor.
- Un albañil.
- Un periodista.
- Un arquitecto.
- Un cocinero.
- Un marinero.

Imagina que vas de vacaciones en un crucero y de repente una tormenta ocasiona que el barco se dañe y comience a hundirse, rápidamente encuentras un bote salvavidas y tú junto con otros pasajeros logran naufragar a una isla desierta. No importa cuántos pasajeros lograron llegar a la isla 1, 2, 3, 15... ustedes como equipo tendrán que elegir solo a 8 personas que se quedarán en la isla y vivir ahí el resto de su vida. En función de tus valores ¿Quiénes serían los que quedarían en esa isla?

ANEXO 4.2

HOJA CON PUNTOS A DISCUTIR

¿Cómo se organizaron?

¿En que se basaron para elegir a las personas que se quedarían en la isla?

¿Han vivido alguna situación en donde se lleve algún cambio de valores?

¿Hubo alguna confrontación de valores personales con su equipo?

¿Qué valores regirían en la isla?

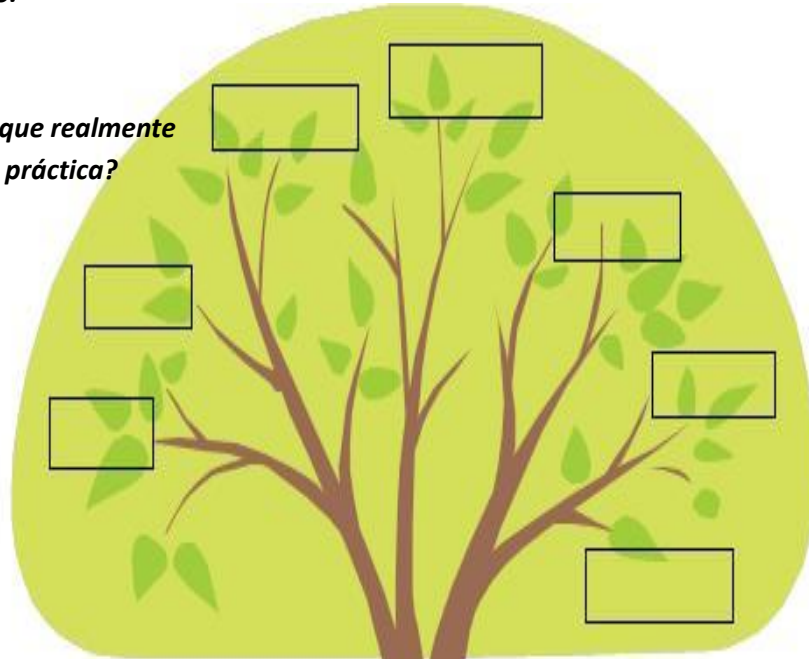
ANEXO 4.3

EL ÁRBOL DE MIS VALORES

La copa del árbol y sus ramas representan los valores obtenidos por medio de las raíces y el tronco.

Piensa

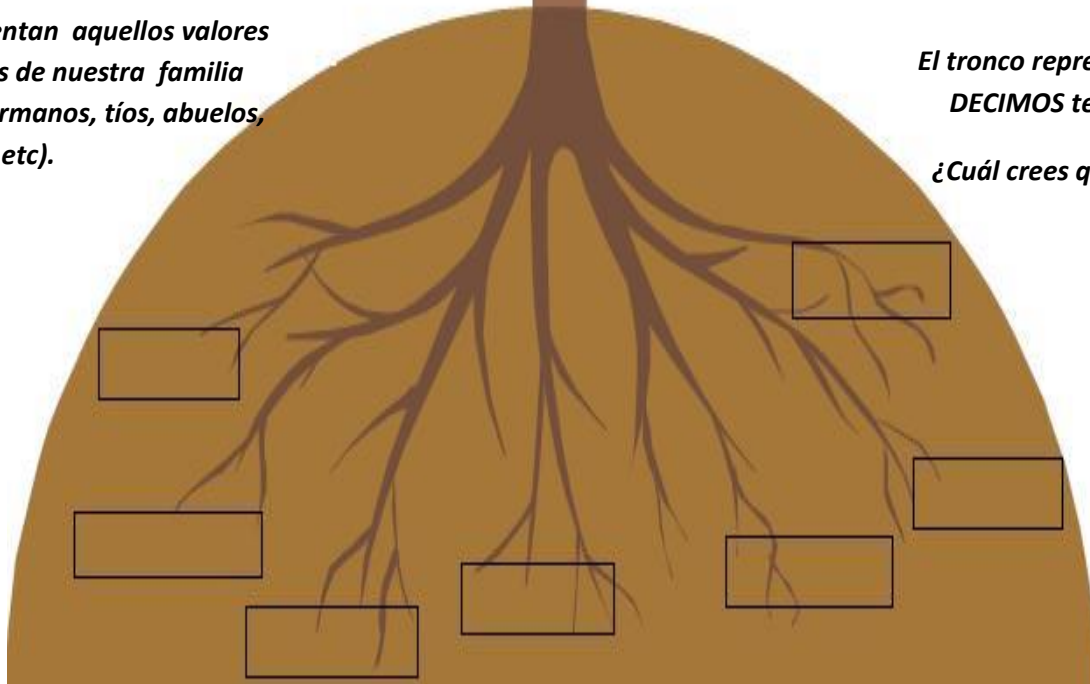
¿Cuáles son aquellos valores que realmente son característicos de tu práctica?



Las raíces representan aquellos valores que aprendimos de nuestra familia (mamá, papá, hermanos, tíos, abuelos, etc).

El tronco representa el valor que DECIMOS tener, en tu caso:

¿Cuál crees que sea ese valor?



Anexo 4.4

Tarjetas Valores/ Antivalores

<p>Valor: Amistad Capacidad de amar por reciprocidad y ayuda mutua.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Lealtad, ayuda, verdad</p>	<p>Antivalor: Traición Faltar a la confianza que le han depositado a uno, no ser leal con las personas.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Hipocresía, engaño, deslealtad</p>
<p>Valor: Autenticidad Capacidad de actuar y hablar conforme a lo que se piensa.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Sinceridad, honestidad, reflexión.</p>	<p>Antivalor: Hipocresía Fingir demostrar sentimientos contrarios a los que se tienen verdaderamente.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Adulación, mentira, irreflexión.</p>
<p>Valor: Autogobierno Capacidad para dirigir racionalmente todas las facultades hacia una mejora personal.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Prudencia, fidelidad, prestigio, reflexión.</p>	<p>Antivalor: impulsividad Falta de moderación para distinguir lo bueno y lo malo, y elegirlo y rechazarlo en el momento oportuno.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Egoísmo, irreflexión.</p>
<p>Valor: Decisión Capacidad para elegir con firmeza de manera ágil y oportuna.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Seguridad, compromiso, libertad.</p>	<p>Antivalor: Indecisión No poseer firmeza de carácter, de determinación o resolución para una alternativa.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Inseguridad, deslealtad.</p>
<p>Valor: Entusiasmo Capacidad de dar importancia a lo positivo de las cosas para poder salir adelante a pesar de lo que tienen es negativo.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Alegría, perseverancia.</p>	<p>Antivalor: Apatía Hacer algo sin ganas con insensibilidad, con desidia. No tener vigor ni ánimo para hacer algo.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Desanimo, desesperanza.</p>
<p>Valor: Flexibilidad Capacidad de actuar con comprensión.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Tolerancia, Afabilidad.</p>	<p>Antivalor: Intransigencia No aceptar algo que es contrario a nuestros gustos, nuestras ideas, nuestras costumbres.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Rigidez, fragilidad.</p>
<p>Valor: Fortaleza Capacidad de vencer dificultades y acometer con acciones que lleven al bien.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Cumplimiento, disciplina, orden, paciencia.</p>	<p>Antivalor: Falta de fuerza de voluntad Carecer de fuerza necesaria para vencer dificultades y llegar al bien.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Pereza, desorden</p>
<p>Valor: Generosidad</p>	<p>Antivalor: Egoísmo</p>

<p>Capacidad para darle a los demás ayuda de acuerdo a como la necesiten.</p> <p>Valores que lo refuerzan: bien común, interés.</p>	<p>No considerar el bien de los demás.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Desinterés, indiferencia.</p>
<p>Valor: Humildad Reconocer las propias posibilidades e incapacidades para tratar de actuar lo mejor posible e identificar las cosas que uno puede poner al servicio de los demás.</p> <p>Valores que lo refuerzan: conocimiento de si mismo.</p>	<p>Antivalor: Engreimiento Creerse superior a los demás por lo que se tiene o por lo que se aparenta.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Egoísmo.</p>
<p>Valor: Justicia Dar a cada quien lo que es de cada quien.</p> <p>Valores que lo refuerzan: lealtad, interés</p>	<p>Antivalor: Injusticia No otorgar a cada quien lo que le corresponde.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: inequidad, indiferencia.</p>
<p>Valor: Lealtad Capacidad de responder sin condiciones a los principios y a las personas con quien existe un compromiso anteriormente pactado.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Prudencia, decisión.</p>	<p>Antivalor: Deslealtad Actuar con condiciones hacia las personas aun cuando exista un compromiso establecido y en el que confía una de las partes.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: irresponsabilidad, imprudencia.</p>
<p>Valor: Orden Capacidad e comportarse de acuerdo con unas normas lógicas, necesarias para el logro de algún objetivo deseado y previsto.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Disciplina, cuidado.</p>	<p>Antivalor: Desorden No proporcionar un orden a cada cosa ni mantener las cosas en su lugar.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: imprudencia, indisciplina, descuido</p>
<p>Valor: Paciencia Actitud de calma en la espera.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Tolerancia, entusiasmo.</p>	<p>Antivalor: Impaciencia Incapacidad de esperar sosegadamente las cosas que se desean.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: intolerancia.</p>
<p>Valor: Perseverancia Capacidad de mantener un esfuerzo para lograr un fin.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Constancia, orden, disciplina, fuerza de voluntad.</p>	<p>Antivalor: Inconstancia No poseer orden, firmeza, perseverancia respecto a la consecución de las cosas.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Desorden, terquedad.</p>
<p>Valor: Prudencia Actuar bien en el aquí y en el ahora.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Reflexión, decisión, constancia.</p>	<p>Antivalor: Imprudencia Falta de moderación para distinguir lo bueno y lo malo y elegirlo y rechazarlo en el momento oportuno.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Negligencia,</p>

	precipitación.
<p>Valor: Respeto Capacidad de reconocer a los demás como personas y actuar en consecuencia con ello.</p> <p>Valores que lo refuerzan: transigencia, bien común</p>	<p>Antivalor: Desprecio Desdeñar o tener en menos a personas o a cosas.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Prejuicio, indignidad</p>
<p>Valor: Responsabilidad Capacidad para darse cuenta de las cosas que se hacen y se piensan en el presente y reconocerlo ante los demás con todas las consecuencias.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Lealtad, justicia, prudencia</p>	<p>Antivalor: Irresponsabilidad Falta de cumplimiento de las personas para responder por sus actos o deberes.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Pereza, dilación</p>
<p>Valor: Sencillez Cuidar que el comportamiento en el vestir, hablar y actuar este en concordancia con nuestras intenciones intimas, de tal modo que los demás puedan conocernos tal como somos.</p> <p>Valores que lo refuerzan: confianza en uno mismo.</p>	<p>Antivalor: Presunción No tener la capacidad de pensar y actuar conforme a lo que se es.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Doblez, hipocresía</p>
<p>Valor: Sinceridad Capacidad de actuar y hablar con la verdad.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Verdad, prudencia, lealtad</p>	<p>Antivalor: Engaño Faltar a la verdad y hacer que otros crean lo que no es.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Mentira, falsedad</p>
<p>Valor: Sobriedad Autogobierno libre y racional sobre los impulsos propios.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Verdad, prudencia.</p>	<p>Antivalor: Abuso Uso excesivo, extralimitación o mal uso de los impulsos propios.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Despilfarro, derroche.</p>
<p>Valor: Solidaridad Hacer propio el objetivo del otro.</p> <p>Valores que lo refuerzan: Amor, generosidad.</p>	<p>Antivalor: Individualismo Ser egoísta o aislado en los afectos, en los intereses y en los estudios.</p> <p>Antivalores que lo refuerzan: Egoísmo, apatía.</p>

ANEXO 4.5

CARTA DE UNA MADRE A SU HIJA

Estas líneas querida hija obedecen a que hoy es tu cumpleaños, has dejado de ser una niña y al cumplir hoy los dieciocho años me parece que hay cosas que debo decirte, pero mi madre jamás tuvo conmigo la delicadeza de hablar sobre todas aquellas cosas que en el mundo solo una madre puede enseñar a una hija, por eso espero que estas breves líneas no te lleguen demasiado tarde y que con ellas entiendas que para mí tampoco ha sido fácil.

Querida hija sabes que en este mundo la vida de una mujer no es sencilla está rodeada de silencios y de temores, a mi memoria viene hoy la primera vez que entendí que ser mujer era un proceso de cambios, cuando iba a la secundaria las clases sobre sexualidad e higiene eran distintas, como si hablar de los cambios en el cuerpo fuese algo “malo”, sacaban a los chicos el salón para hablar con nosotras y nos hablabas de términos y conceptos que a esa edad no podíamos comprender, tu ahora vives en un mundo donde acceder a situaciones y cosas de naturaleza personal y sexual es tan sencillo como dar un click en un ratón de computadora, en mis tiempos entender mi cuerpo y sus cambios era problemático por no saber a quién preguntar, ahora tu puedes preguntar a una máquina y ella te dirá la información que necesitas y creo que eso es muy bueno.

Pero preciosa pequeña hay algo que quiero comprendas aunque a tu alcance este hoy en día todo lo que deseas saber, aunque encuentres imágenes, fotos o videos, todo ello carece de sentido si no posee un significado, y es eso lo que hoy quiero transmitirte, mi primera relación con un chico fue tortuosa y llena de cosas que me hacían sufrir, pensaba que una chica debía aguantar de un novio lo que fuera, hasta los golpes, sí, aunque te sorprenda mi primer novio me golpeaba y fue muy duro para mí afrontar eso y comprender que una relación sana con alguien no está forjada en la dependencia ni el miedo.

Algo que tampoco me gustaba al ir creciendo eran mis depresiones, ¿sabías pequeña que antes de que te baje la regla cada mujer reacciona de manera muy peculiar?, yo me deprimía y me soltaba a llorar, pensaba tontería y media y me sentía tan mal, hasta que investigue y comprendí que el cambio

hormonal me hacía eso y entonces me sentí aliviada y deje de pensar que eso estaba mal o que yo era “extraña”.

Hay cosas que solo tú y yo podemos compartir, porque soy tu madre y porque al igual que tu soy mujer, no olvides eso, además de que los años y la vida me han enseñado muchas cosas y cada una de esas enseñanzas tuve que aprenderlas por la fuerza y a base de sufrimientos y fracasos, y créeme no quiero ese camino para ti, sé que nuestros tiempos son distintos y eso me alegra y aunque sé que tal vez no soy la mejor madre del mundo puedo asegurarte una cosa, hay un mensaje que quiero darte, hablar y comunicarnos es lo más importante entre nosotras de nada sirve la información si no hay un corazón de por medio y aquí me tienes a mí, dispuesta para escucharte y compartir todo aquello que no puedas comprender, sobre tu cuerpo, sobre tu mente y hasta sobre tu propio corazón, puedo parecerte vieja y de pensamiento anticuado, pero lo que tengo que decirte creo que al menos te ayudara siempre a tomar mejores decisiones.

No olvides jamás lo valiosa que es la intimidad, lo hermoso que es darte tu lugar en el mundo, que eres una mujer y que ello significa amarte y valorarte a ti misma por encima de todo y que yo siempre estaré a tu lado para escucharte y si lo requieres retomes de mi lo que consideres necesario.

Te quiere siempre, mamá