



**UNIVERSIDAD DE SOTAVENTO A.C.**

---

---

**ESTUDIOS INCORPORADOS A LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO.**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA.**

**NÚMERO Y FECHA DE ACUERDO DE VALIDEZ OFICIAL 8931-25**

**TESIS PROFESIONAL.**

**CURSO TALLER DE COMUNICACIÓN ASERTIVA PARA FOMENTAR  
RELACIONES PARENTALES SANAS**

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

**PRESENTA:**

**ELIA ARELY FLORES DIAZ**

**JULIANA RAMÍREZ VÁZQUEZ**

**ASESOR:**

**PSIC. JOSE ANTONIO REYES GUTIERREZ**

**ORIZABA, VER.**

**2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres Guadalupe y Mario que con amor y su ejemplo de dedicación, responsabilidad y respeto han sido mi guía. Quienes se han esforzado por dar lo mejor de sí mismos, poniendo sus hijas como prioridad, gracias por comprenderme, apoyarme e impulsarme siempre. A mi mamita Guadalupe quien ha cuidado de mí con esmero y mucho amor gracias por motivarme a ser mejor cada día, a esforzarme por lograr lo que deseo, agradezco su bendición cada día a y la atención por mi bienestar e interés por el desarrollo de mi carrera.

A mi hermana Mariana compañera de vida a la cual he aprendido a ser valiente gracias por interés a mi desarrollo personal y profesional, por la escucha siempre atenta, por el amor, ayuda y por la confianza. A mi cuñado Ángel por darme buenos consejos y brindarme apoyo siempre he pedido ayuda. Agradezco a mis sobrinos Ian y Levi que amo tanto y a quienes dedico este sueño.

A mi prometido Jesús Iván que siempre me ha apoyado en cada proyecto emprendido, agradezco tu compañía y amor en todo momento, gracias por motivarme a ser mejor persona, a cumplir mis sueños y enseñarme que la mejor riqueza es tener a Dios en el corazón y ser feliz.

Gracias a mis mejores amigos que me acompañaron en este hermoso recorrido Roberto, Luz, Ana y Arely gracias por las enseñanzas y todo su amor.

Gracias sobre todo a Dios por darme todo lo bueno que tengo, por sembrar en mi corazón grandes sueños y motivación para alcanzarlo. Gracias a Dios amor de mi vida, por este sueño realizado.

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios a quien he visto como un padre amoroso que me da fortaleza en los momentos poco fáciles de la vida, a quien reconozco como un amigo muy cercano, “mi mejor amigo” aquel que me da la mano y me acompaña en cada paso que decido dar, se bien que, si lo tengo a él, lo tengo todo porque él me muestra el camino, el me recuerda mi misión en este mundo. Le agradezco la luz que encendió en mi vida con la firme convicción de que nunca se apagara porque deseo compartirla.

A mis padres Braulio y Elia quienes me han dado todo y puedo asegurar que me han dado todo porque en cada momento de mi vida, se han encargado de hacerme sentir su amor incondicional. Sentí su protección cuando era pequeña y cuidaban de mí, en este momento de mi vida me sigo sintiendo segura y protegida porque sé que lo hacen mediante sus oraciones, agradezco cada muestra de respeto, agradezco su apoyo y el hermoso regalo de su presencia en los mejores momentos de mi vida. Gracias por su gran ejemplo, pueden estar tranquilos porque sus enseñanzas las tengo muy presentes y las abrazo cada mañana.

A mis hermanos, Josue y Misael, quienes han sabido inspirarme para ser mejor persona, para cumplir mis metas, para esforzarme y abrazar mis sueños. Agradezco la dicha de tenerlos en mi vida, han sido mis grandes ejemplos de fuerza, de bondad, de nobleza, de solidaridad, de valentía, los amo infinitamente.

A mis grandes amigos, con quienes compartí una de las mejores etapas de mi vida.

## ÍNDICE

Introducción	6
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 Descripción del problema	8
1.2 Formulación del problema de investigación	11
1.3 Justificación	11
1.4 Formulación de Hipótesis	15
1.4.1 Determinación de las variables	15
1.4.2 Operacionalización de variables.	15
1.5 Objetivos de la investigación	16
1.5.1 Objetivo general	16
1.5.2 Objetivos específicos.	16
1.6 Marco conceptual de referencia	17
1.6.1 Concepción de adultez intermedia.	17
1.6.2 Concepción de adolescencia temprana	17
1.6.3 Concepción de comunicación	17
1.6.4 Concepción de relaciones parentales	17
CAPÍTULO II MARCO CONTEXTUAL DE REFERENCIA	18
2.1 Antecedentes de la institución: Caritas A.C.	18
2.2 Datos geográficos de la institución	18
CAPÍTULO III MARCO TEÓRICO	19

3.1 Fundamentos teóricos de la adultez intermedia.	19
3.2 Fundamentos teóricos de adolescencia temprana	30
3.3 Fundamentos teóricos de la comunicación asertiva	45
3.4 fundamentos teóricos de relaciones parentales	64
3.5 Fundamentos teóricos del modelo sistémico	78
CAPÍTULO IV PROPUESTA DE TESIS	93
4.1 Contextualización de la propuesta.	93
4.2 Desarrollo de la propuesta.	99
CAPÍTULO V DISEÑO METODOLÓGICO	108
5.1 Enfoque de la Investigación: Cualitativo.	108
5.2 Alcance de la investigación: Descripción.	108
5.3 Diseño de la Investigación: No experimental	109
5.4 Tipo de Investigación: Aplicada.	109
5.5 Población:	109
5.6 Muestra: No probabilística.	110
5.7 Instrumentos de prueba.	110
CAPÍTULO VI RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	111
6.1 Resultados generales.	111
6.2 Resultados por sesión.	112
CONCLUSION	115
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	118
GLOSARIO	121

## INTRODUCCIÓN

Cada etapa de la vida del ser humano es importante, cada una con sus dificultades, problemas, así como situaciones agradables y de satisfacción, tener conocimiento de lo que sucede en el área física, psicológica y social, es un aspecto favorable ya que, al tener el conocimiento necesario, favorece a experimentar la fase del ciclo vital lo más funcional posible para tener un mejor autoconocimiento, relaciones interpersonales, salud física y emocional entre otros beneficios. Una de las etapas a las cuales se ha tenido más atención por el grado de cambios que suceden, es la adolescencia, estudiándose esta desde el punto de vista médico, social y psicológico. Dentro de los cambios que suceden al ser humano juega un papel muy importante las relaciones con la familia. En la presente investigación se aborda el tema de comunicación asertiva herramienta que es esencial para que se establezcan vínculos parentales sanos.

En el capítulo I se presenta de la descripción del problema haciendo referencia acerca del panorama de la etapa de la adolescencia, los cambios que sufre, así como de la interacción en su medio social y sus padres. Dentro de este capítulo también encontramos el planteamiento del problema donde establece el principal cuestionamiento a resolver en esta investigación. También se encuentran plasmadas las razones por la cual se ha establecido esta investigación, hablando de cuál es la importancia. En la hipótesis se establece cual será el medio para lograr el objetivo perseguido. Se redactan las variables tanto dependiente que es la comunicación asertiva, como independiente que son

las relaciones interpersonales sanas entre padres e hijos. Los objetivos generales nos describen los fines que persigue la presente investigación con detalle se describen en los específicos.

En el capítulo II titulado marco contextual de referencia en donde se habla de los antecedentes de la institución donde se aplicó la herramienta de apoyo psicológico, describiendo la ubicación de la institución, antecedentes históricos y lo relacionado a las actividades que se realizan. Dentro del capítulo III marco teórico se presenta el sustento teórico de cada epígrafe; adultez intermedia, adolescencia temprana, comunicación asertiva, relaciones parentales y modelo sistémico. En el capítulo IV propuesta de tesis se desarrolla el trabajo de la investigación, se describe el programa elaborado, se describe la justificación del programa, área psicológica en la que se trabaja, el esquema de la propuesta, describiendo el total de horas a trabajar, número de sesiones, nombre, objetivos específicos, temas, así como técnicas utilizadas para trabajar el tema central para lograr el objetivo establecido de la investigación.

En el capítulo V diseño de la investigación muestra el alcance de la investigación que se relacionan con exploración del sustento teórico y el enfoque de la investigación. Capítulo VI Resultados de la investigación en este se presentan los datos obtenidos, observaciones, evidencias y conclusiones que se generen como resultado de la investigación.



# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Descripción del problema.

La adolescencia es la transición de la niñez a la edad adulta, comienza con la pubertad alrededor de los 11-12 años culminando aproximadamente a los 19-20 años. El ser humano se enfrenta a una serie de cambios físicos, cognitivos y psicológicos, estos cambios llevan una madurez física, emocional y de identidad personal. Entre los cambios que sufren están los cambios hormonales, que provocan inestabilidad emocional, agresividad en algunos varones y tendencias depresivas en las mujeres.

El adolescente se encuentra ante diversos cambios que suceden en su cuerpo, comienza a transformarse en un cuerpo de adulto, en las mujeres comienza el crecimiento de senos, ensanchamiento de cadera, la aparición de la primera menstruación, crecimiento de vello púbico y axilar, en los hombres la voz comienza a ser más grave, tiene su primera eyaculación, así como la aparición de vello en cara, pubis y axilas. Estos cambios generan en su persona incomodidad, descontento o cierta sorpresa al darse cuenta que comienzan a crecer, de igual manera sus ideas cambian, comienzan a formar su propio criterio, su razonamiento comienza a madurar, logran el más alto desarrollo cognitivo (operaciones formales) según lo menciona Piaget en las etapas del desarrollo, el adolescente alcanza la capacidad de producir un pensamiento

abstracto, les proporciona nuevas y más flexibles maneras de manejar la información, esta capacidad tiene implicaciones emocionales.

Algunos adolescentes parecen incapaces de desarrollar pensamientos abstractos y los que son capaces no siempre los utiliza, esto los lleva a actuar de manera impulsiva. En una investigación en adolescentes entre 10 y 18 años sobre el cerebro se descubrió que aquellos que actuaban o emitían razonamientos precipitados, se debía a que sus lóbulos frontales aún no se encontraban desarrollados provocando mayor actividad en la amígdala, esta estructura está asociada con reacciones instintivas y emocionales, con esto se concluye que la inmadurez cerebral propicia a emociones que rebasan la razón.

Las características del pensamiento inmaduro del adolescente en donde menciona que predomina la tendencia a discutir, surge la indecisión, búsqueda de fallas en la figura de autoridad, hipocresía evidente, autoconciencia y suposición de invulnerabilidad. Lo mencionado anteriormente causa diversos conflictos en el adolescente de manera intrapersonal e interpersonal, sus relaciones se ven afectadas al percibir que quienes lo rodean no lo comprenden, sobre todo con las personas más cercanas a él, principalmente la relación con sus padres se ve afectada ya que el adolescente tiende a aislarse a crear su propio mundo porque ve a estos como enemigos que solo juzgan su comportamiento, que buscan molestarlo castigándolo, la etapa de transición que en ese momento atraviesa genera que el adolescente tenga esa perspectiva.

La relación con amigos, compañeros, la escuela y sus actividades comienzan a tomar más importancia ya que ciertas veces es en los lugares o con las personas con las que se sienten más a gusto y más comprendido mientras que se va generando un distanciamiento con sus padres, a causa de la mala o nula comunicación que existe entre ellos generando conflictos en la relación, la comunicación se sustituye por discusiones de situaciones cotidianas como limpieza, dinero, vestimenta, escuela, amigos, tiempos etc. En lugar de dialogar se grita, se actúa de manera impulsiva, hay agresión psicológica y física, creando un ambiente de tensión y hostilidad.

La falta de comunicación impide que los padres conozcan a su hijo que se informen sobre sus gustos, aspiraciones, amistades, dudas y problemas etc. No se puede establecer confianza entre ambos, se manifiesta molestia hacia ciertas situaciones, impide que se establezcan acuerdos de convivencia, que se traten temas de suma importancia para el adolescente como lo es la sexualidad, relaciones afectivas, drogas, amistades etc. Al igual se ven afectados los vínculos afectivos, las expresiones de cariño de ambos son escasas o no se muestran por la mala relación que existe. El no tener buena comunicación coloca a los adolescentes en vulnerabilidad ante situaciones de riesgo a las que puede caer por no tener la información adecuada que pudo haber sido proporcionada por sus padres.

La falta de comunicación trae diversas consecuencias, por ejemplo: deserción escolar, bajo rendimiento, baja autoestima, falta de seguridad,

embarazos no planeados, violencia en el noviazgo, bullying, delincuencia, drogadicción, depresión entre otras. (Papalia, 2001)

## **1.2 Formulación del problema de investigación**

¿Cuál sería la herramienta de apoyo psicológico para fomentar las relaciones parentales sanas?

## **1.3 Justificación**

Es de suma importancia investigar sobre el tema de la adolescencia ya que es una etapa del ciclo vital en la que se generan el mayor número de cambios a los que se someterá la persona comparado con otras etapas del desarrollo humano, son modificaciones tanto físicas, emocionales y psicosociales, esta transición genera en el individuo una crisis existencial, lo cual es una razón más por la que es conveniente interesarse por potenciar el desarrollo psicológico del individuo en este momento de su formación.

El adolescente se enfrenta al desprendimiento de la niñez para comenzar a recorrer el camino hacia la madurez física, psicológica y social en ciertas personas la etapa es vivida sin mucha dificultad, mientras que en muchos casos el individuo confronta esta transición de manera caótica al experimentar diversas emociones por ejemplo, inconformidad ante los cambios por los que atraviesa, tristeza al darse cuenta que deja de ser un niño con ciertos privilegios,

enojo respecto a los roles que suele desempeñar, momentos de euforia y pasando repentinamente a la tristeza o incluso a la ira ante trivialidades de la vida cotidiana, estas transformaciones en las diferentes áreas de su vida pueden generar consecuencias que perjudiquen la integridad del adolescente, muchas veces ocasionado por tener una mala relación con el núcleo familiar, especialmente con los padres.

Entre las dificultades que se presentan en la adolescencia son dificultades escolares, aislamiento social, conflictos con pares, hermanos, papas, profesores o incluso autoridades; al igual surgen diversas interrogantes acerca de su sexualidad, de las relaciones filiales y sentido de vida. Siendo muy común que el adolescente recurra a comentar con amistades lo que le es inquietante y buscar respuesta a todo tipo de dudas que le surgen, sin tomar en cuenta que los pares a los que recurre están viviendo en la misma etapa de dudas y crisis existencial. Y bajo el valor que le otorga a la amistad se dejan influenciar y actúan bajo los consejos recibidos por ellos o en otro de los casos por lo que se encuentra en internet donde algunas fuentes no son confiables.

La influencia de los malos consejos, la inadecuada orientación, o falta de información, lleva al adolescente a crear actitudes incorrectas frente a la familia, escuela y sociedad, pudiendo provocar deserción escolar, delincuencia, debilitamiento en lazos afectivos entre otras situaciones que pueden generar tomar decisiones equivocadas, por ejemplo, iniciar el consumo de drogas, tabaco, alcohol, realizar conductas irresponsables respecto a su sexualidad

haciéndolo vulnerable a contraer enfermedades venéreas, embarazos no deseados, entre otros problemas de mayor gravedad.

La familia es parte fundamental de todo ser humano, es ahí donde el individuo aprende a relacionarse con la sociedad, adquiere modales, valores, aprende a enfrentar los problemas y a resolverlos, así como también es parte fundamental para fomentar la autoestima, seguridad y afectividad, aspectos muy importantes para el ser humano ya que la manera en que estos se desarrollen será determinante en la vida de la persona.

Durante la adolescencia es común que la relación padres e hijos experimente una crisis, debilitando la relación, esto es generado por diversos factores como lo es la incompreensión de los padres hacia los cambios que sufre su hijo, en especial los emocionales que manifiesta. Los padres suelen comparar el comportamiento del adolescente con el que ellos presentaron cuando vivieron su propia etapa, o lo comparan con la conducta de hijos mayores o inclusive con otros adolescentes conocidos por la familia. Por su parte debido a la transición que vive los adolescentes suelen aislarse, presentan agresividad, con tendencias depresivas o ser excesivamente sociables causando el distanciamiento con sus padres.

El adolescente puede crear ideas equivocadas acerca de la relación con sus padres, como creer que solo lo juzgan, que no lo quieren, que solo buscan la manera de molestarlo, simplemente se sienten incomprendidos por ellos. Por esta razón es importante generar vínculos saludables y sólidos en especial en

esta etapa de crisis ya que de ese momento puede depender la relación parental futura, en la manera en que se relacionen puede ser la causa de una sana relación o la ruptura de la misma.

Para que exista una sana relación parental requiere de elementos importantes como lo es el amor, empatía, apoyo y una comunicación adecuada, siendo esta última parte fundamental para la relación, de ésta se transmite aquello que se siente, lo que se desea, lo que se piensa, gustos y situaciones desagradables, la buena comunicación propicia a una sana convivencia porque se transmite inconformidades, se expresan dudas, se establecen reglas, se pide ayuda, se provee de información, se orienta y se comparten experiencias. Así mismo es importante conocer los componentes de la comunicación, por ejemplo, conocer el momento adecuado, lugar y manera apropiada para comunicar, para que así se lleve a cabo un intercambio efectivo del mensaje.

El adolescente necesita ser escuchado, comprendido, apoyado, guiado, corregido y recibir amor de parte de los padres, para que esto se manifieste requiere de la comunicación, que propicia a una relación parental saludable y a su vez esta contribuye a que el adolescente alcance un desarrollo emocional favorable, que refuerce la seguridad en sí mismo, equilibre su autoestima, fomente su auto concepto, desarrolle sus habilidades, encuentre un sentido de vida, reconozca su vocación y beneficie al desarrollo de la madurez física y social.

## 1.4 Formulación de Hipótesis

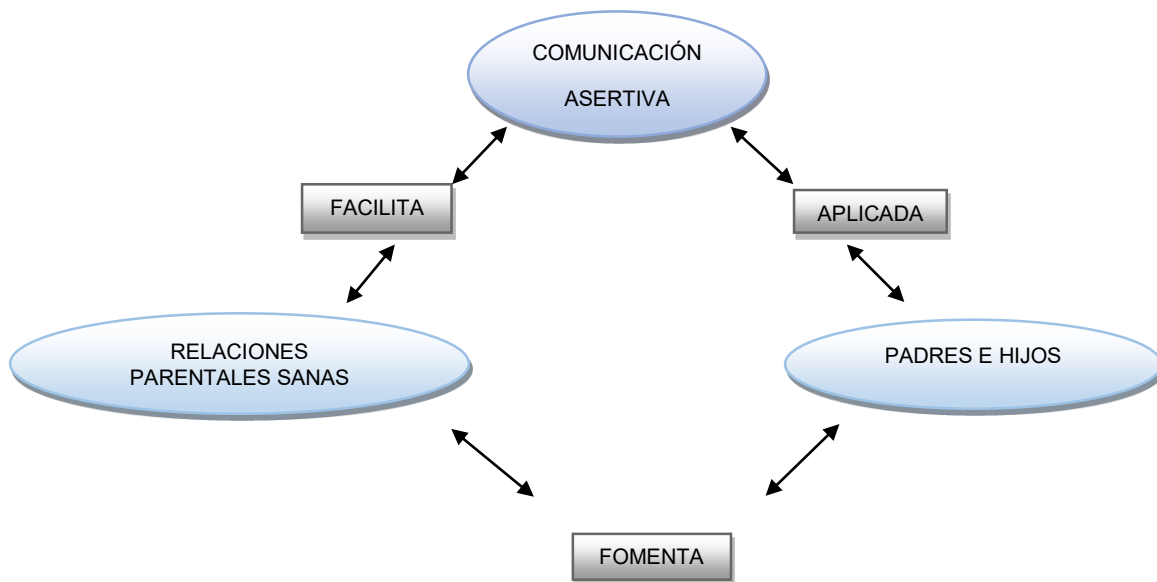
Curso taller de comunicación asertiva para fomentar relaciones parentales sanas

### 1.4.1 Determinación de las variables

Variable dependiente: Comunicación asertiva.

Variable independiente: Relaciones parentales sanas.

### 1.4.2 Operacionalización de variables.



La comunicación asertiva al ser el medio adecuado para interactuar con las personas facilita las relaciones interpersonales sanas permitiendo así obtener y compartir información precisa y correcta de igual manera al ser aplicada entre padres e hijos fomenta que la relación interpersonal entre ellos sea sana.



## **1.5 Objetivos de la investigación**

### **1.5.1 Objetivo general**

Fomentar las relaciones parentales sanas mediante un curso taller de comunicación asertiva.

### **1.5.2 Objetivos específicos.**

- \* Fundamentar teóricamente la investigación mediante la lectura y el análisis de las diferentes teorías relacionadas con el tema electo.
- \* Diseñar un curso taller de comunicación asertiva que fomente las relaciones parentales.
- \* Determinar el diseño metodológico de la investigación mediante la lectura y el análisis del enfoque, alcance y tipo de investigación seleccionada.

## **1.6 Marco conceptual de referencia**

### **1.6.1 Concepción de adultez intermedia.**

La edad adulta intermedia es una etapa en la que hombres y mujeres experimentan un proceso de individualización que les permite expresar aspectos de la personalidad antes reprimidos. (Papalia, 2001)

### **1.6.2 Concepción de adolescencia temprana**

La adolescencia temprana es una etapa del desarrollo humano posterior a la infancia por la que atraviesa cada individuo, el inicio de este periodo se marca por la presencia de cambios fisiológicos y psicosociales aproximadamente a los 13 años. (Mickinney, 1982)

### **1.6.3 Concepción de comunicación asertiva.**

Es un proceso en el cual un mensaje se transmite de un emisor a un receptor de manera clara y directa. Entre los elementos que conforman la comunicación asertiva están el respeto y libertad. (Satir 2002)

### **1.6.4 Concepción de relaciones parentales.**

Se denomina relación parental a la interacción que se da entre padres e hijos, en la cual generalmente existe aprecio y amor, así mismo la relación interpersonal se establece mediante la comunicación. (Eguiluz 2003)



## **CAPÍTULO III**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Fundamentos teóricos de la adultez intermedia.**

“La adultez intermedia se define en términos cronológicos, como la etapa entre los 40 y 65 de edad, pero esta definición es arbitraria.” (Papalia, 2001). Durante el desarrollo de la vida el ser humano atraviesa por distintas etapas, en donde se presentan diversos cambios, físicos y psicosociales, cada etapa toma su importancia, conviene que estos cambios se den de manera funcional para que el individuo se desarrolle de manera óptima en su ambiente.

Así como la adolescencia es una etapa importante por la cantidad de cambios que se producen, así mismo lo es la adultez ya que es la etapa que tiene mayor duración, si la persona vive un periodo promedio de años, este vivirá el mayor tiempo de vida en la adultez. Los cambios que se producen en el adulto ocurren en el exterior, provocando que se reflejen en la persona como respuesta adaptativa, pero en los casos en que el adulto no afronta correctamente esos cambios se producen dificultades en su vida.

### **a) Cambios físicos**

“Para el momento en que está en los cuarenta, la mayoría de la gente está consciente de los cambios relacionados con la edad que ocurren en su cuerpo. La salida cardíaca, la cantidad de sangre bombeada por el corazón, disminuye notablemente y las paredes de las grandes arterias pierden parte de su flexibilidad. En consecuencia, se envía oxígeno a los músculos en un periodo dado de tiempo, e incluso la gente que hace ejercicio de manera regular toma conciencia de cierto deterioro en este aspecto: ya no pueden hacer lo que antes hacían. También se deteriora el desempeño de otros sistemas orgánicos importantes, y cada vez más personas experimentan problemas digestivos. El cabello se adelgaza y encanece; aparecen protuberancias y arrugas en lugar del torso firme y la suave piel de la juventud”. (Barón, 1996)

Es normal que al paso de los años la persona presente cambios fisiológicos, en determinado momento su apariencia refleja, no solo madurez sino signos de deterioro o envejecimiento de las funciones físicas y cognitivas, esto como resultado de su composición genética, enfermedades orgánicas así mismo de factores ambientales y estilos de vida.

Es decir si el adulto intermedio en etapas anteriores ha mantenido buenos hábitos de higiene, realizó ejercicio, se alimentaba de manera sana es probable que los signos de deterioro físico sean de menor impacto, ya que los hábitos lo mantendrán con mayor vitalidad, energía y salud. Por el contrario, quien tenga poco o nula actividad física, mantiene una mala alimentación y se ocupa muy

poco de su salud puede presentar mayor deterioro físico y enfermedades mucho antes de llegar a la vejez.

“Entre los cambios más drásticos de la adultez intermedia está el climaterio, un periodo de varios años en que el funcionamiento del sistema reproductivo y varios aspectos de la actividad sexual han cambiado notablemente. Aunque ambos sexos experimentan el climaterio, sus efectos son más notables para las mujeres, la mayoría de las cuales experimentan la menopausia, la terminación del ciclo menstrual, a finales de los cuarenta y principios de los cincuenta. En muchos hombres, el climaterio comprende una reducción de la secreción de testosterona y del funcionamiento de la glándula prostática, que desempeña un importante papel en la formación del semen. En muchos hombres esta glándula se alarga, lo cual no solo puede interferir en el funcionamiento sexual sino también en la secreción urinaria. Con frecuencia, los hombres experimentan una reducción en el impulso sexual en esta época de su vida, pero, aunque disminuye la reproducción de esperma, muchos de ellos son capaces de procrear.” (Craig, 2001)

El climaterio es un cambio representativo de la adultez el cual a nivel fisiológico crea incomodidad así también a nivel psicológico debido a que para algunas personas este signo no es un cambio simple sino anuncio de la vejez que está más cercana, en el caso las mujeres la menopausia puede causar impacto por dejar de ser jóvenes y por qué en muchas personas la idea de que signo de una mujer atractiva, joven y funcional se rige en medida a que sea

funcional respecto a su aparato reproductor. Aunado con las reacciones fisiológicas que acompañan la menopausia como el estrés, aumento de temperatura, pérdida de sueño, aumento o disminución de apetito que se ve reflejado en su complexión entre otros.

Por otro lado en los hombres aunque muchos hombres llegado el climaterio aún puede procrear, la actividad sexual se puede ver repercutida ya que en esta etapa se puede presentar la disfunción eréctil provocando que se dificulte tener una erección, así mismo aunque es menos notorios los cambios tanto para el adulto mismo como para las personas que lo rodean experimentan cambios de humor y fisiológicos similares a los que presentan las mujeres.

El climaterio causa efectos psicológicos, fisiológicos pero también influyen en las relaciones interpersonales por ejemplo en los adultos que tienen una relación filial este evento puede afectar en sus relaciones sexuales incomodidad y dificultad que experimentan e incluso el deseo sexual ha disminuido. Al igual suele suceder que algún miembro de la pareja ya no encuentra tan atractivo al otro o no acepta el proceso que está viviendo y los cambios que se presentan. (Barón, 1996)

“Los problemas de visuales relacionados con la edad ocurren principalmente en cinco áreas visión cercana, visión dinámica, sensibilidad de la luz, búsqueda visual de procesamiento de la información visual y velocidad del procesamiento

de la información visual. También es común una ligera pérdida en la agudeza visual. Debido a los cambios en la pupila, las personas de edad madura pueden necesitar cerca de un tercio de más luminosidad para compensar la pérdida de luz que llega a la retina.” (Papalia, 2001)

Entrando a la adultez intermedia comienzan a presentarse dificultades en lo que respecta las habilidades sensoriales, la vista comienza a deteriorarse se dificulta la lectura de letras pequeñas así como a distancias largas es difícil percibir con detalle ciertas cosas, debido a este muchos adultos comienza por usar lentes para hacer posible una mejor visión, así mismo la audición comienza a dificultarse, algunas palabras no se entienden con claridad, sonidos tenues o conversaciones rápidas no se comprenden.

### **b) Cambio cognoscitivo**

A lo largo del tiempo el ser humano va adquiriendo nuevas enseñanzas por medio de la experiencia y los conocimientos adquiridos así mientras las funciones biológicas se van deteriorando las cognitivas cobran mayor fuerza y mayor amplitud, esto se debe a la información que previamente fue seleccionada, organizada y almacenada para hacer uso de ella en un momento necesario. Es en esta etapa en la cual la creatividad esta reforzada por la maduración de la cognición, solo que en muchos caso no es utilizada en gran medida porque no se ha ejercitado como es necesario, otra razón por la cual la creatividad no es tan ejercida por el adulto es debido a que se prefiere seguir



ciertos patrones de conducta al realizar alguna función, por comodidad o por estar habituado a una forma de actuar.

La madurez de pensamiento capacita a la persona en la resolución de conflictos, los resuelve de manera más objetiva, sintetizada y eficaz caso contrario a lo que pudo suceder en etapas anteriores en donde la cognición estaba en desarrollo. (Papalia, 2001)

El adulto se enfrenta a una dificultad al momento de poner en práctica conocimientos adquiridos recientemente, por el contrario a un adolescente que aprende por ejemplo como resolver un problema matemático este será capaz de ejecutarlo al paso de unas horas mientras que para el adulto tendrá que ser un aprendizaje que se adquiera en un tiempo más prolongado para que se quede establecido en la cognición de este y así posteriormente poder ejecutarlo. (Craig, 2001)

“Los adultos son más prácticos saben que la solución de un problema ha de ser realista y razonable. Estos cambios del pensamiento adulto se deben a una mayor experiencia del mundo. Para afrontar los complejos problemas de la vida adulta, se requiere eliminar el pensamiento literal, formal y un poco rígido de la adolescencia y adultez temprana”. (Morris, 2001)

El adulto desarrolla la capacidad de pensamiento formal en donde su capacidad de interpretación es mayor así como su juicio basándose en la experiencia y conocimiento previamente fijados, así las situaciones nuevas las relacionan con la anterior dándole un sentido o significado propio. Este pensamiento formal les permite desarrollar actividades alternas en periodos cortos de tiempo o simultaneas con facilidad por la flexibilidad cognitiva que les distingue. Por ejemplo una ama de casa puede estar ayudando a las tareas escolares de su hijo mientras cocina prestando la atención necesaria a las dos actividades, el pensamiento formal también le permite a un adulto dictar un oficio para que sea redactado mientras ordena un archivo y escucha música.

Un adulto puede alternar sus actividades de manera sistematizada y organizada por ejemplo tiene un trabajo de administración de un negocio, algunos días a la semana, cuida de sus hijos y alterna esta actividades con estudios universitarios. La capacidad cognitiva que tiene un adulto es flexible contribuyendo a que preste la atención necesaria a cada asunto, ya que no puede detenerse a resolver una a la vez, pues no puede detener el curso de las demás actividades, lo que muchas veces si no es gestionado de manera funcional puede generar estrés o saturación de actividades. (Barón, 1996)

### **c) Cambio social**

Entre los 40 y 50 años el ser humano se enfrenta a una realidad de una transición donde ya no es tan joven, sus funciones ejecutivas ya no tienen la misma habilidad y su salud empieza a dificultar su desarrollo en el entorno, la

fatiga el cansancio se empiezan hacer presente, obstaculizando a que realice tantas actividades físicas como antes por ejemplo hay menos tiempo, energía e incluso interés en la recreación, su atención se centra en aspectos como hijos, trabajo o cuidado de sus padres, afectando esto su estabilidad emocional, en esta transición el adulto examina lo que ha sido su vida a nivel intrapersonal e interpersonal.

El ámbito social para el adulto en este momento a cambiado, la manera de relacionarse con su entorno es diferente a cuando fue joven, la interacción social tiene que ver en muchas ocasiones con los padres, hermanos, familia en general, con la pareja e hijos si es el caso, para este momento las interacciones con amistades en de menor frecuencia por la falta de tiempo libre o por que el adulto cuenta con pocas amistades para interactuar.

Otro círculo social al que recurren es al ámbito laboral, como el trabajo es un área importante para la vida del adulto por exigencia o decisión se le otorga una gran parte del tiempo a la profesión u oficio que ejerza el adulto haciendo que la interacción social se dé con los compañeros de trabajo. Así mismo si aún tiene hijos en edad escolar asistir a las reuniones de padres de familia, convivencias o actividades de la escuela serán otro espacio de interacción social (Craig, 2001)

#### **d) Crisis**

“Según Erikson (Barón, 1996) llamo a la segunda crisis de la vida adulta la *crisis de la generatividad contra la auto absorción*: la necesidad de que los individuos superen el egoísmo, el interés en sí mismos, y participen de manera activa en ayudar y guiar a la nueva generación.”

Movidos por la necesidad de compartir experiencia a los más jóvenes los adultos comienzan a ver hacia el exterior de su propia vida, fijando en las necesidades de los otros, se dan cuenta de los conflictos por los que atraviesan los jóvenes o por la intención de evitar que quienes apenas vivirán nuevas experiencias tengan problemas graves, intentan hacer algo por ellos. Por ejemplo, se adhieren algún grupo social o voluntariado donde se realicen acciones benéficas para otros. No exclusivamente la preocupación gira en torno a los más jóvenes, esta preocupación al igual puede fijarse en la sociedad en general o en especial la atención se dirige a la familia, para los adultos que son padres, esta necesidad de hacer un bien por otro se muestra hacia los hijos. Es donde los padres comienzan a compartir su vivencia, dando consejo y guía por los acontecimientos que estén viviendo sus hijos y que de manera similar ellos experimentaron.

Como lo menciona Erikson que el reto principal del adulto es la generatividad vs estancamiento. Siendo la generatividad la actividad de ser productivo y creativo, los adultos intermedios dejan de ser egocéntricos y obtienen mayores habilidades de afrontamiento, se sienten con mayor compromiso y responsabilidad para los demás, se vuelven más adaptativos y se sienten más

seguros en las relaciones interpersonales, ya que de tener mayor importancia el aspecto físico y el temor a la vergüenza pública pasa a segundo plano, situaciones que para un joven o adolescente tienen mucha importancia lo relacionado a la imagen que proyectan al entorno.

Al desarrollar el sentido de ayudar a los demás en cualquier sector que decida apoyar el adulto toma como valor importante la solidaridad en donde también corre el peligro de quitar toda atención a su propia persona, esto es común que suceda en aquellos adultos que tienen hijos, al ocuparse por cuidar de ellos, por estar atentos para evitar que estén en situaciones de riesgo o esforzarse por dar las herramientas que requieren los hijos para la mejoría su vida, descuidan las necesidades propias, como las emocionales, físicas o sociales, poniendo poca atención a su arreglo personal, recreación e incluso a su propia salud. Es importante que el adulto supere esta crisis de manera funcional practicando la generatividad pero de manera en que no desatienda su propia persona, pues favorecerá a desempeñar sus roles de manera sana tanto de manera interpersonal como intrapersonal. (Barón, 1996)

La crisis que se presenta suele presentar sensación de insatisfacción, generando desinterés, bajos niveles de motivación al ver que no han logrado muchas situaciones que más jóvenes desearon realizar, el adulto se encuentra en un momento importante en donde la crisis puede favorecer el crecimiento o el estancamiento en su desarrollo personal. En el mejor de los casos el adulto sintiendo aburrimiento e insatisfacción desean darle un giro a su estilo de vida,

a sus actividades, relaciones, trabajo e incluso a su apariencia, es en esta etapa donde muchas personas con la seguridad que han alcanzado en su desarrollo y la experiencia se atreven a llevar a cabo acciones que probablemente en la juventud no tuvieron el valor de realizar, por ejemplo cambiar el trabajo que no les agrada por aquel que es su pasión o respecto a sus relaciones interpersonales deciden divorciarse o separarse. (Morris, 2001)

La crisis lleva al adulto a tomar decisiones importantes para su vida, en esta etapa ocurre que al sentirse con mayor seguridad en su propia persona y con mayor claridad acerca lo que desea, si no se encuentra satisfecho en su relación de pareja decide separarse o divorciarse considerando que será la mejor opción para continuar su vida, aunque en mucho de los casos la crisis sobreviene con consecuencia de una ruptura en la relación generando un desequilibrio en la vida del adulto, experimentando la sensación de dolor, enojo o soledad por el acontecimiento, pero esta crisis si es afrontada de manera sana puede dar como resultado una visión diferente para re direccionar su forma de vida.

“El desempleo es una experiencia cada vez más común para los adultos. En muchos países gran número de compañías ha reducido el tamaño de su fuerza laboral; como resultado el termino recorte, que se refiere a esas reducciones ha llegado a adquirir un significado amenazante.” (Craig, 2001)

El trabajo es importante para un adulto ya que este contribuye a su interdependencia como individuo, porque es el sustento de su familia y por qué forma parte importante de su auto concepto. Al atravesar una situación de desempleo el adulto atraviesa una crisis que desestabiliza su vida y si no tiene algún ingreso externo a su sueldo, dificulta la satisfacción de las necesidades básicas y compromisos. Así pues por las demandas que existen en el ámbito laboral donde es más probable que contraten a una persona que se encuentre en la etapa de adultez temprana obstaculiza que un adulto intermedio encuentre un nuevo empleo, esto tiene un efecto en la autoestima, autonomía ocasionando que afecte de manera significativa su estabilidad emocional, pudiendo presentar depresión y así mismo repercutir en la salud.

### **3.2 Fundamentos Teóricos de Adolescencia Temprana**

#### **a) Definición de adolescencia**

“El termino adolescencia se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 13 y 19 años de edad, periodo típico entre la niñez y la adultez. Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico el adulto. Sin embargo, al igual que sucede con todas las etapas del desarrollo estos puntos extremos no están bien definidos” (McKinney, 1982)

Dentro del ciclo de desarrollo del ser humano se encuentra la etapa de la adolescencia, periodo que ha sido objeto de estudio por diversos teóricos con el fin de indagar y explicar cuáles son las características particulares acerca de este periodo, haciendo referencia a los cambios fisiológicos y psicosociales que suceden. La adolescencia no tiene un rango de edad exacto para señalar el inicio y fin de la etapa debido a que se rige dependiendo de los cambios que se presentan en cada persona tanto de manera física como social.

Por ejemplo el inicio de la adolescencia en las niñas comienza con la aparición del primer periodo del ciclo menstrual, acompañado de los cambios que se presentan en su fisonomía, por su parte en los niños cuando inicia con el crecimiento de testículos y escroto como también la aparición de vello corporal, ensanchamiento de la espalda y más indicadores, en ambos casos el inicio a la adolescencia es llamado pubertad. El fin de la adolescencia está marcado por los cambios psicosociales que presenta el ser humano, en tanto una persona pueda ser más responsable, haciéndose cargo de sí mismo, atendiendo sus necesidades básicas como es comida, vestido y hogar, sin depender directamente de sus padres u otra persona que anteriormente se hubiera hecho cargo de él. Cuando el adolescente alcanza interdependencia, es responsable de los roles que le son pertinentes, de manera autónoma es capaz de encargarse de resolver los problemas que se le presenten, se hace cargo de consecuencias y compromisos en la aéreas en que se desenvuelve por ejemplo en el ámbito laboral y respecto a relaciones sociales que establezca, se muestra que ha llegado al fin de la adolescencia.



Respecto a los señalamientos que indica el inicio de la adolescencia la sociedad juega un papel muy importante ya que en diversas culturas llevan a cabo actos que resaltan esta transición de niño a la adolescencia, en algunas sociedades es motivo de alegría y se realizan festejos o ritos por este acontecimiento, en otras más al adolescente se le delegan ciertas responsabilidades que por el hecho de ya no ser un niño ya le son posibles llevar a cabo.

Iniciar la adolescencia para muchos individuos es un tanto desagradable, los cambios a los que se enfrenta tanto de modo físico como social pueden alterar la tranquilidad y tener que dejar la niñez, periodo en el cual muchos se encontraban a gusto puede resultar estresante e incluso perturbador si no se acepta el inicio de una etapa muy diferente. Las pautas marcadas por la sociedad pueden contribuir de manera positiva en el individuo a darse cuenta de su trascendencia y a iniciarla de manera más agradable pero cuando las iniciaciones a la adolescencia más que una ayuda son una carga o sufrimiento contribuye más al sufrimiento que puede causar por sí sola la etapa (Mcknney, 1982)

### **b) Desarrollo fisiológico**

“Desde el punto de vista fisiológico la adolescencia nos recuerda el periodo letal y los dos primeros años de vida en cuanto a que es un periodo de cambio biológico muy rápido. Sin embargo, el adolescente experimenta el placer y dolor

de observar el proceso: contempla con sentimientos alternos de fascinación, deleite y horror el crecimiento del cuerpo” (Papalia, 2001).

Para el adolescente resulta un proceso difícil de afrontar ya que se encuentra con la transformación de su cuerpo, muchas veces resulta poco o nada satisfactorio lo que está viviendo, si no sucede lo que espera. En el caso de las mujeres que desean que el busto y cadera crezcan para tener una figura más femenina, por su parte los hombres quieren una voz varonil, barba y tener mayor estatura, si sucede lo contrario sus expectativas se ven frustradas, regularmente estos cambios los llevan a la comparación con sus pares o con estándares de belleza establecidos por la sociedad, provocando angustia, tristeza o timidez, o por el contrario están los cambios que son muy notorios físicamente generan vergüenza en el individuo porque su aspecto ya no es de un infante, mostrando un cambio radical en su apariencia. Pero no todos los adolescentes sufren por los cambios obtenidos o ausentes hay un sector que se siente a gusto con su persona y acepta la etapa como parte de su crecimiento.

Los cambios físicos que ocurren, al iniciarse la adolescencia están controladas por hormonas, sustancias bioquímicas que son segregadas hacia el torrente sanguíneo en cantidades pequeñísimas por órganos internos denominados glándulas endocrinas. Las hormonas que a la larga desencadenan el crecimiento y el cambio existen cantidades infinitas desde el periodo fetal, solo que su producción aumenta mucho a los 10 años y medio en las mujeres y entre los 12 y 13 años en varones, se presenta luego el estirón del crecimiento, periodo

de crecimiento rápido en el tamaño y la fuerza acompañados por cambios en las proporciones corporales. (Papalia, 2001)

Maduración sexual del varón. La primera indicación de la pubertad es el crecimiento rápido de los testículos y el escroto. El pene pasa por un crecimiento acelerado similar más o menos un año después. Mientras tanto el vello púbico empieza a aparecer, pero sin que madure por completo hasta después de terminado el desarrollo de los genitales. Durante este periodo se registra el crecimiento de pulmones y corazón. Los varones generan más eritrocitos que las mujeres por la presencia de testosterona, la abundante producción de eritrocitos puede ser una de las causas de la mayor fuerza y capacidad atlética de los adolescentes. La primera emisión de semen puede ocurrir a los 11 años o hasta los 16 (Papalia, 2001)

“Maduración sexual de la mujer el crecimiento de los senos suele ser la primera señal de que se han iniciado cambios que culminan en la pubertad. También comienzan a desarrollarse el útero y la vagina, acompañados del agrandamiento de los labios vaginales y el clítoris. La menarquía es el signo más evidente y simbólico de la transición de la niña en la adolescencia. Puede ocurrir a los nueve o hasta los 16 años” (Papalia, 2001)

El ser humano en comparación a los primates tiene un desarrollo más lento, los primates en sus primeros años de vida alcanzan la maduración a nivel

fisiológico y son más independientes de sus progenitores pudiendo lograr procrear mucho antes que el ser humano, que su desarrollo se lleva a cabo en periodos más prolongados, tanto físicamente como psicológicamente debido a que las funciones que debe desempeñar son más complejas. La persona pasa por etapas importantes de desarrollo para lograr la maduración necesaria y así ser apta para la procreación y estar preparados para ser interdependientes, la adolescencia es el periodo donde se ve logrando el desarrollo del sistema hormonal y del sistema nervioso al igual que es la preparación para que logre su autonomía. (Mckinney, 1982)

### **c) Cambios psicosociales**

Los adultos generalmente tienen una imagen estereotipada y prejuiciosa de los adolescentes, mantienen una idea distorsionada y en muchos casos erróneos acerca de ellos creando un distanciamiento, hostilidad y rechazo entre adolescentes y adultos, dificultando un acercamiento sano. El adulto ve al adolescente como peligroso y en peligro; peligroso porque es impulsivo, que no piensa en las consecuencias, no es responsable, que desafía la autoridad y no respeta las reglas. En peligro porque se ve vulnerable por la poca experiencia de vida, la incapacidad para pensar de manera adecuada inmadurez que lo pone en riesgo de ser dañado por las de las personas o por las circunstancias difíciles a las que puede enfrentar. (Mickinney, 1982)

El adolescentes es inadaptado, esta es la percepción que tiene el adulto acerca de que no acata las normas propuestas por la sociedad, pues el

adolescente empieza a actuar conforme a sus ideales ya que está comenzando a formar su propio criterio. Otro estereotipo que el adulto tiene acerca de los adolescentes es que es un objeto sexual, quien solo busca satisfacer sus deseos o pretende ser agradable a los demás, estar dentro de los parámetros de belleza para ser atractivo y ser aceptado por los demás. Para el adulto el adolescente no tiene remedio es caso perdido que no encaja en la sociedad, que difícilmente cambiara para bien, el adolescente no tiene las respuestas conductuales ni de pensamiento que el adulto espera.

Cada uno de los estereotipos acerca del adolescente puede o no ser reales, lo que muestran realmente es la proyección del adulto o el ambiente que rodea al adolescente. Con las constantes afirmaciones acerca de los esquemas que se tienen de él, termina por adoptar aquellas pautas conductuales o de pensamiento para encajar en la percepción que tienen de él. El adolescente se encuentra de cierta manera marcado por los adultos, haciendo finalmente una imagen con características propias de un individuo problema.

Probablemente la razón por la que los adultos crean y afirman ciertos estereotipos, es que de cierta manera tienen la experiencia propia de lo que se experimenta en la etapa, saben por su vivencia que es difícil y a los problemas a lo que se enfrenta, debido a esto se predisponen a que será difícil la interacción y si el adulto tiene la responsabilidad de cuidar y educar al adolescente se predispone por los estereotipos regularmente antes de intentar relacionarse con

él, generando problemáticas que se pudieran evitar si primero se conociera al individuo para tener base suficientes para emitir un juicio. (MickKinney, 1982)

Los adolescentes se enfrentan a diversas demandas que la sociedad le sugiere, es por esto que están llenos de metas, algunas adquiridas por voluntad y otras más impuestas, de alguna manera comienzan a adaptarse a los cambios que obligatoriamente tendrán que vivir, aunando a las exigencias por llegar a lograr algún objetivo, generando algunas complicaciones en la estabilidad emocional.

El individuo tiene como finalidad desarrollar ciertas habilidades durante la adolescencia, mismas que le servirán para tener un desarrollo funcional en su vida diaria, algunas de ellas son; ser autónomo respecto a sus padres en tanto a las responsabilidades que vaya adquiriendo, es necesario que el adolescente vaya formando el sentido de responsabilidad de sí mismo en cuanto a sus necesidades básicas tanto físicas como emocionales. Adquirir actitudes funcionales para adaptarse a la sociedad mismas que serán de beneficio para desempeñar sus roles de acuerdo a los cambios a los que se está enfrentando, como puede ser la manera de comportarse ante un grupo de compañeros de la escuela, dejando atrás conductas propias de un niño. (Mckinney, 1982)

Formar criterio propio en bases a sus juicios, afianzando los valores aprendidos en la niñez que serán la base de los pensamientos y conductas que lleve a cabo. El adolescente debe también desarrollar actitudes académicas propias del nivel escolar que curse y descubrir sus aptitudes que favorecerán el

desempeño de su vocación, que en etapas posteriores desarrollara dentro de su campo escolar y laboral.

Aunque lo mencionado son algunos de los objetivos que desde desarrollar el individuo en la adolescencia no siempre sucede así, ya que en algunos casos lo logran después de pasar esta etapa, esto depende de diversos factores psicológicos, ambientales y físicos. (Mckinney, 1982)

#### **d) Crisis /búsqueda de identidad**

Según Erikson 1950 (En Mckinney, 1982) en el desarrollo de su teoría sobre las etapas psicosociales, establece que durante la adolescencia la persona enfrenta una crisis llamada identidad contra confusión en la cual la persona está en la búsqueda de adaptar los patrones de pensamiento formados anteriormente de sí mismos y su ambiente respecto a los cambios de diversos tipos a los que se enfrenta en la actualidad. De esta manera poder comenzar a formar una identidad propia ya que el individuo en su constante transformación va difiriendo a gran medida de lo que fue en la etapa anterior.

Esta crisis como su nombre lo dice causa confusión en la persona pues está en el proceso del desprendimiento de la niñez, etapa a la cual se encontraba habituado y la adolescencia es un periodo totalmente nuevo ya que muchas veces solo se tienen el conocimiento acerca de algunos cambios por los que atravesara pero es comprendido hasta que los van experimentando. El estar en

una etapa en donde el individuo sabe que ya no puede considerarse un niño pero tampoco un adulto ya que para quienes lo rodean lo consideran en ocasiones lo suficientemente grande para realizar algunas actividades mientras que para otras es aún muy inmaduro, debido a esta crisis el adolescente muestra rebeldía, cambios de estados de ánimo, aislamiento o retraimiento que se pone de manifiesto en un adolescente indicando que se encuentra en la búsqueda de una identidad propia. (Mckinney, 1982)

Un aspecto muy importante en la formación de identidad del adolescente es aquellos aprendizajes que fue adquiriendo en etapas anteriores, aprendizajes que se encapsulan en ideas, pensamientos y creencias que se adhieren de manera significativa en él, por ejemplo; si el adolescente ha vivido en un ambiente de responsabilidad en donde ha entendido que ese valor es de gran importancia, ira formando su personalidad en base a la responsabilidad que fue aprendiendo, pero si por el contrario la educación que ha recibido en base a la responsabilidad le ha generado tensión y desacuerdo podría formarse la creencia de que ser responsable es una tarea difícil de llevar a cabo y que le resultara problemática, desechando este valor como constructo de su identidad.

El adolescente se encuentra en una etapa en donde comienza a emitir sus propios juicios, los hace saber y es muy probable que los lleve a cabo, teniendo como fundamento su conocimiento acerca de su experiencia o aprendizajes adquiridos porque ha considerado verdaderos , permitiendo que el organice su información a su propio criterio decidiendo si algo es correcto o incorrecto. Así mismo los pensamientos que se han establecido en el



adolescente y que generan ciertas conductas, son el resultado de la enseñanza de sus padres aunque en algunos casos ciertas conductas llevadas a cabo no sean del todo satisfactorias son ejecutadas por obediencia, creando en el adolescente una identidad de sumisión o abnegación por mencionar un ejemplo de la influencia que tienen es este caso los papás.

Ante la confusión que experimenta el adolescente en búsqueda de su propia identidad, toma como referente a sus pares o personas que considera valiosas en identidad, imitando la forma de vestir, de pensar y de actuar. En ocasiones en esta búsqueda es común que el adolescente se identifique con grupos sociales que se distinguen por mostrar cierta moda, por personas que luchan por ciertos ideales o que están en contra de reglas sociales que consideran innecesarias, siguen e imitan a esas personas por ver en ellas como pueden ser auténticos y con una personalidad atractiva a la cual se quisieran parecer. Por otro lado la confusión de identidad genera estrés y agobio, dando una sensación de estar perdido, es ahí cuando la influencia de otras personas y las circunstancias que experimentan los acerca a actividades de riesgo como el vandalismo o adicciones.

Otra de las vías que son tomadas por el adolescente es el regreso a la niñez para evadir nuevas circunstancias en las que se enfrenta, ya que encuentra este inicio de cambio muy caótico, es más fácil y cómodo seguir una conducta que ha presentado durante mucho tiempo, evadiendo responsabilidades que son pertinentes de su edad y dependiendo a gran medida de sus padres, estas

conductas en algunas ocasiones son motivadas por los padres que se comportan con el adolescente de manera sobreprotectora y permisiva. (Papalia, 2001)

“Existen dos caminos para llegar a la identidad. El primero y el más saludable, es un proceso de diferenciación e integración: llegar a tener conciencia de los muchos aspectos que lo diferencian a uno de los demás y luego integrar sus partes distintivas de uno mismo en un todo unificado y único, este proceso orientado hacia el interior requiere mucho tiempo y reflexión, pero cuando una persona ha logrado formar de esta manera el sentido de identidad, es casi imposible romperlo” (Papalia, 2001)

El procesos de diferenciación e integración es el que establece bases sólidas y más estables, ya que durante este, el adolescente debe ir reconociéndose, es necesario que se dé cuenta de los cambios que han sucedido y están por venir, para lograr la aceptación del transcurso de la adolescencia, es esencial que experimente y exprese las emociones que surgen durante el proceso para liberar tensiones, estas son algunos aspectos importantes que benefician a que el individuo vaya formando su identidad en base a un correcto autoconocimiento sabiendo sus cualidades y deficiencias.

El proceso de diferenciación e integración contribuye al conocimiento personal da las herramientas necesarias para que el adolescente se vea ante los demás como un ser único, el cual tenga características parecidas a su familia e

incluso a personas que no pertenecen a esta, pero sabe que siempre hay aspectos que lo hacen una persona irrepetible, logrando alcanzar una identificación auténtica reduciendo el riesgo a que el adolescente tenga el deseo o se conduzca con el fin de parecer a alguien más.

“El segundo camino es más fácil comienzo, es la sustitución: reemplazar- como hace el niño- un conjunto de ideas y sentimientos acerca del yo por otro, simplemente adoptando como propias las actitudes, las creencias y los compromisos de otras personas. El sentido del yo construido por sustituciones es el yo fragmentado: un yo unificado a partir de piezas y pedazos prestados, que a menudo entran en conflicto”. (Papalia, 2001)

La formación de identidad en base a la adquisición de características de otros, es más cómodo y fácil para el adolescente, debido a que solo observa, escucha y hace suya aquella particularidad que le agrada, le es conveniente o prefiere llevar a cabo, por ejemplo cuando un adolescente está en este proceso, se da cuenta que ha dejado de ser un niño, que tiene la tarea de desarrollarse como un individuo diferente a lo que fue pero si en el proceso se siente confundido sin saber cómo formar su propia identidad, elige algún patrón de comportamiento y pensamiento de otra persona, como pueden ser amistades, conocidos, personas de autoridad, hermanos, padres o familia. Formar su identidad en base a la de otras personas crea contradicciones entre la manera de pensar y actuar, limitando la continuidad en los rasgos particulares de la niñez

a la adolescencia y arraigando aún más la confusión que por sí solo generan los cambios presentados.

#### **d) Cambios cognitivos**

La adolescencia es una etapa importante para el desarrollo del pensamiento, el individuo desarrolla un pensamiento formal, en donde alcanza la capacidad de entender, interpretar y comprobar situaciones que durante la niñez no buscaba interpretar más allá del conocimiento que tenía a su alcance. Por ejemplo cuestione como ciertas justificaciones acerca de las ausencias de los padres, durante la niñez bastaba con saber que los padres trabajaban mucho y ya, por el contrario como adolescente interpreta en base a su propio juicio, probablemente creyendo que sus padres no desean pasar mayor tiempo con él o que alguno de sus padres tiene otra familia, cuestiones como estas el adolescente no le bastara con la respuesta que le den las personas si no buscara que esta sea comprobable. También durante la adolescencia se desarrolla la habilidad establecerse metas y objetivos, en base a sus deseos o lo que el ambiente le exige, haciendo uso de la planificación para lograrlo que se ha fijado.

El pensamiento formal favorece la comprensión de aquellos que no están en su realidad, a diferencia del niño que su pensamiento se basa en lo presente, el adolescente hace uso del pensamiento formal para crear estrategias o diseñar planes para alcanzar sus metas, por ejemplo aquel adolescente que desea que lo acepten en una prestigiada preparatoria, planea estrategias para que tenga mayor probabilidad de ingresar, así que comienza a ser más responsable con

sus tareas, a crear hábitos de estudio, a obtener mejores notas con el fin de que estas estrategias le favorezcan para ser considerado como un aspirante apto.

El desarrollo que se genera en el adolescente contribuye a la flexibilidad de pensamiento logrando que se tengan ideas más flexibles y con mayor juicio, es capaz de seleccionar la información que considere más relevante, organizarla en base a información anterior y comprobar aquellas cuestiones que no cree tan ciertas o que desea tener una cercanía con esa realidad. El uso y entendimiento de metáforas le es posible por la capacidad de entender más allá de la realidad y por la flexibilidad que está desarrollando su pensamiento, logrando que el adolescente tenga una mejor capacidad de resolver problemas complejos tanto a nivel académico como en la vida diaria. (Craig, 2001)

### **3.3 Fundamentos teóricos de la comunicación asertiva**

Cuando la comunicación se ve desde la perspectiva de que las ideas codificadas se transmiten de un emisor a un receptor, el objetivo es comprender el código que se está transfiriendo. Las expresiones verbales están estructuradas únicamente en términos de un mensaje codificado, la comunicación alcanzara su propósito en el grado en que coincidan los códigos de las personas que interactúan. Cuando quienes interactúan emplean códigos distintos, la comunicación se dificulta y no se logra una comprensión efectiva. (Fernández, 2005)

La asertividad es un método de comunicación por excelencia, donde la honradez y la transparencia son importantes, permite que su uso otorgue el beneficio de intercambiar opiniones, que aun cuando sean muy distintas permitan llegar a acuerdos en los que el objetivo es respetar el derecho de expresar sentimientos, pensamientos y opiniones de cada persona, sin convertirse en víctimas que no pueden exponer lo que desean, ni en victimarios que solo hacen valer su propia palabra, la postura que cada persona desempeña en la comunicación asertiva es la de una persona digna de respeto, que no viola los derechos ajenos ni los propios.(Riso, 2018)

Una característica importante de la comunicación asertiva es la apertura para comunicar sentimientos, la mayoría de las personas evita hacerlo, porque

no saben cómo expresarlos o porque hacerlo los puede colocar en una situación incómoda, sin embargo lograrlo puede dar múltiples beneficios ya que una persona que es capaz de comunicar lo que siente tiene mayor posibilidad de que las personas le brinden comprensión y respeto, lo mismo sucede cuando el receptor identifica y acepta los sentimientos del emisor ya que abre la puerta a la confianza. Para los padres suele ser complicado desarrollar este tipo de comunicación con sus hijos adolescentes, sin embargo si pudieran crear en sus hogares un ambiente en el que sus hijos se pudieran sentir libres para expresar sus sentimientos, existiría mayor posibilidad de que sus hijos estén más abiertos a oír los sentimientos de los padres debido a que es una cuestión de reciprocidad, para crear ese ambiente es necesario que ambos sepan escuchar, teniendo en cuenta que escuchar implica prestar total atención sin crear una respuesta ni mucho menos una solución, escuchar permite que los hijos se sientan valorados por sus padres y los padres que se prestan para escuchar les ayuda muchísimo para conocer y recabar información importante acerca de sus hijos.(Faber, 2006)

“La comunicación es un fenómeno transaccional ya que se logra un intercambio de estímulo respuesta, es decir en la medida que se dirige el estímulo es la medida en que se recibe una respuesta y por lo tanto se convierte en una transacción recíproca entre las dos o más personas que estén participando de dicha acción de comunicar, en que se influyen o afectan recíprocamente o mutuamente los miembros integrantes” (Fernández, 2005)

Se utiliza el término fenómeno debido a que es una manifestación natural, en este caso en los seres humanos, tiene la característica de ser sorprendente creando un impacto importante convirtiendo así a la humanidad en seres sociables, gracias a este fenómeno, se dan las relaciones interpersonales, existen las sociedades, se comparte información que permite adquirir conocimiento de muchas cosas, se transmiten experiencias que dan sentido al tiempo, que permiten una mayor comprensión de la vida , se comparten sentimientos y percepciones distintas. Sin la comunicación los seres humanos serían seres aislados, la vida de un individuo no tendría sentido para otro y viceversa.

El término transaccional se refiere a la dinámica constante que muestra la comunicación, en el cambio constante, en donde la información viene de un individuo a otro, de un grupo a otro, influyen o afectan recíprocamente. El ser humano necesita de otro individuo, lo necesita para poder ser para realizarse para sobrevivir, lo que haga uno o lo que le ocurra afectará a otra persona, se necesita de una segunda persona o más para llevar a cabo la comunicación.

### ***a) Niveles de comunicación humana***

a1) Intrapersonal: Es aquella que se genera dentro del individuo, para explicarlo brevemente, es hablar consigo mismo, este nivel de comunicación se logra cuando el hombre adquiere conciencia del diálogo que se desarrolla en su interior.



a2) Interpersonal: tiene lugar en forma directa entre dos o más personas físicamente próximas. En este tipo de comunicación se emplean los sentidos, al existir un solo foco de atención visual es posible observar los detalles más importantes, principalmente en el lenguaje que expresa con su cuerpo, desde la postura, los gestos y los ademanes, en cuanto al expresar el mensaje verbal se aplica una escucha atenta dando apertura para que la persona que emite el mensaje experimente una libre expresión de sus ideas y así se genere un mejor dialogo. Generalmente no hay un formato del contexto interpersonal es decir no está planeado el dialogo con anterioridad, se va desarrollando de una forma espontánea, conforme va avanzando la interacción entre las personas que se están comunicando.

### ***b) Tipos de comunicación***

b1) Comunicación verbal: Es la que se emite mediante la entonación de la voz, utilizando palabras para transmitir el mensaje, el cual debe ser transparente, explicito, directo y franco, es decir no es necesario poner menos ni más palabras para envolver lo que se desea decir, ya que si se hace así es posible que el mensaje principal se distorsione no se comprenda y la comunicación sea inefectiva. (Riso, 2018)

Dentro de este tipo de comunicación se identifican las siguientes características:

- *Simbólica*: por simbólico entendemos que la gente está de acuerdo en tener un significado común para una u otra palabra, esto permite que sea posible

entender y descifrar el mensaje aun cuando las palabras sean diferentes.

Algunas características de la comunicación simbólica son:

- *Discreta*: cuando una persona habla, la comunicación inicia desde el momento en que el sonido comienza a salir de su boca el tono no necesariamente tiene que ser elevado para que la persona que recibe el mensaje comprenda la información, el mensaje que se está emitiendo generalmente es de una corta duración.
  
- *Unicanalizable*: la comunicación verbal solamente se trasmite por un canal, en el que está involucrada la vocalización, es decir la emisión de palabras que fungen como el lenguaje que lleva inmerso un mensaje ya codificado, es decir organizado para su efectiva interpretación.
  
- *Controlada*: es llamada así porque normalmente, antes de hablar, se da lugar a un espacio en el que se acomodan las ideas y los pensamientos para que con mayor seguridad se lleve a cabo una expresión clara.

b2) Comunicación no verbal: Equivale a la comunicación que se establece por medios distintos a las palabras o a las diversidades de la corporalidad, todo aquello que se comunica a través de los gestos, posturas, ritmo de respiración e incluso la robotización de la piel, muchas veces se le da una interpretación a esta comunican no verbal, por ejemplo al comunicar

sentimientos y emociones se usa mucho la expresión facial y corporal ciertos movimientos del cuerpo indican que intensidad tiene la emoción experimentada en ese momento, al momento de comunicar algo mediante un comportamiento no siempre es tan sencillo ya que cada señal corporal puede tener distintos significados, una persona puede llegar a ruborizarse porque se siente avergonzada o quizá porque está muy molesta, puede sudar cuando tiene miedo o cuando está ansiosa según el contexto en el que suceda. (Fernández 2005)

Dentro de ésta se identifican las siguientes características:

- *No simbólica*: un signo no representa el mismo significado por ejemplo un movimiento corporal para saludar no tiene el mismo significado para todos; para algunos puede representar un saludo para otros quizá una ofensa, para comprender mejor esta información se puede corroborar al observar que dentro de la sociedad se establecen distintas agrupaciones y en cada una de ellas el sentido que le dan a una palabra u objeto puede ser muy distinto.
- *Continua*: La comunicación fluye cuando una persona está frente a otra, existen pocas pausas y es mucho más constante, no es necesario ninguna pauta para que se dé inicio a la interacción. Una investigación muestra que incluso cuando dormimos continua la comunicación no verbal, en este caso se puede hacer referencia al momento en el que un bebe duerme, podemos observar que sonrío o emite otros gestos los cuales dan la pauta para identificar si está teniendo un sueño agradable.

- *Fenómeno multicanalizable:* emplea varios canales para transmitir los mensajes no verbales es decir es transmitida por cada una de las regiones del cuerpo debido a que el cuerpo tiene gran movilidad y capacidad de expresión.
- *Espontanea:* Debido a que la comunicación no verbal no es de todo controlada, en este caso comunicamos en la mayoría de las veces sin pensar, pues en ciertos casos es difícil ocultar lo que se siente y sobre todo cuando la comunicación no verbal tiene relación con las reacciones fisiológicas, estas son totalmente espontaneas.

### **c) Lenguaje:**

“según Little John 1990 (en Fernández 2005) el lenguaje es más que una colección de símbolos, constituye un sistema organizado y generativo que se adquiere y se controla como un conjunto de reglas para la formulación de expresiones orales interpersonales” El lenguaje es el medio que permite una mejor comprensión, debido al orden que tiene es posible que se logre sacar el mayor provecho a la organización que se debe emplear para expresar desde una idea, intereses propios, deseos al entablar una conversación y esto genera incluso que se puedan comprender las diferentes conductas, se logre pedir ayuda de forma adecuada, se inicie una relación social, entre otros beneficios que se adquieren al emplear el lenguaje.

La comunicación distingue dos tipos de lenguaje:

c1) El sexual; que es la cooperación entre individuos de sexo opuesto con el fin de reproducirse, de placer o de alguna realización simbólica, se da esta comunicación en el hombre y animales.

c2) El asexual, en esta comunicación se usan palabras, lenguaje corporal y otros signos que permiten la interacción entre las personas (Cícero 2000).

### **c) condiciones previas para el surgimiento del verdadero dialogo**

d1) Libertad: Para que el dialogo se desarrolle de una forma funcional es conveniente que no exista temor, por el contrario, es necesario que se haga uso de la valentía y la prudencia al hablar, para transmitir el mensaje sin detenimientos, dejando de manifiesto los pensamientos, ideas emociones o sentimientos.

d2) Respeto: sobre la opinión del otro, dejándolo ser, no traspasar la línea de su individualidad, sabiendo oír y tomando en cuenta al otro. Respeto al momento de expresar el mensaje sin ofender al receptor con las palabras, gestos o actitudes manifestadas.

d3). Capacidad de expresión: El uso correcto de la libertad y respeto, propician una adecuada forma de expresarse así las personas que están implicadas dentro de la conversación son capaces de comprenderse entre sí

debido a que las ideas, pensamientos, sentimientos y deseos que se manifiestan llegan al receptor de una forma clara siendo esto fundamental para lograr una buena comunicación.

#### **d) *comunicación y conducta.***

Una vez que el individuo llega al planeta la comunicación es el factor determinante de las relaciones que establece con los demás y lo que sucederá con cada una de ellas en el mundo (Satir, 2002) es decir que cuando nace un ser humano una de las necesidades más importantes es poder comunicarse para que logre sobrevivir, afortunadamente la comunicación no es solamente verbal y al ser pequeño y aun no poder expresarse con palabras lo hace mediante sus gestos, movimientos y el sonido que emite en su llanto de esta manera las personas más cercanas que son los padres empiezan a conocer a su pequeño hijo y a descifrar el mensaje que este intenta comunicar. Conforme va creciendo se le empiezan a enseñar las palabras que debe aprender a decir y de igual manera se le enseña lo que no debe decir.

Gracias a la comunicación es posible aprender y conocer prácticamente todo lo que rodea al ser humano, pero de igual manera es posible conocer todo lo que está dentro del ser humano por ejemplo las emociones y sentimientos tener conocimiento de estos dos aspectos suele tener cierto grado de dificultad, el lenguaje emocional del amor de una persona y el de otra tal vez sea tan diferente como el chino de español, debido a que cada una de las personas que habitan este mundo son diferentes su forma de comunicar lo que sucede en su

interior es diferente por lo tanto desempeñan conductas distintas y en muchos casos esto suele ser un aspecto que conduce a que existan ciertos problemas, porque no todos tienen la apertura para entender que las personas piensan, sienten y actúan de manera distinta. (Chapman 2017)

Mediante la comunicación se puede lograr expresar comportamientos positivos que generen unión entre las personas por ejemplo el respeto, la empatía o una íntima relación, de igual forma se pueden expresar comportamientos destructivos como lo son el desprecio, la separación y los conflictos mediante el dialogo es un elemento que se utiliza en la comunicación es ese intercambio de experiencias y opiniones el hecho de que existan desacuerdos es hasta cierto punto una cuestión totalmente normal, puede ser sana siempre y cuando exista respeto. (Satir, 2002)

La comunicación abarca la diversidad de las formas de cómo la gente transmite información: lo que da y recibe, como la utiliza y como le da significado estas son palabras que complementan lo antes mencionado, un aspecto muy importante es la forma en como se le da significado al mensaje que se está recibiendo es decir la forma en cómo se interpreta será sumamente importante para el desarrollo de la relación entre el emisor y el receptor.

En ocasiones sucede que no existe coherencia entre lo que se dice y lo que se hace y esto produce confusión genera un problema que es básicamente

una trampa de la comunicación pues no se puede saber con certeza si el mensaje real es el que se está diciendo o el que se está expresando, esta comunicación entonces es indirecta vaga y poco sincera. La comunicación abarca la diversidad de las formas de cómo la gente transmite información: lo que da y recibe, como la utiliza y como le da significado estas son palabras que complementan lo antes mencionado, un aspecto muy importante es la forma en como se le da significado al mensaje que se está recibiendo es decir la forma en cómo se interpreta será sumamente importante para el desarrollo de la relación entre el emisor y el receptor. (Satir, 2002)

Hay tres conductas diferentes que las personas adoptan ante dificultades y conflictos con otras, estas son huir, luchar y razonar. La huida significa escapar de la situación, esconderse, esto crea una sensación de frustración al no sentir la capacidad de enfrentar el conflicto y desarrollar una comunicación correcta se entra en una encrucijada de no saber que decir ni cómo hacerlo, teme no poder controlar sus emociones y evita mostrarlas para que el conflicto no se sea mayor, cae en postergaciones, sin embargo, evadir no solo crea frustración, sino que también permite que al pasar el tiempo el conflicto tome mayor fuerza y posteriormente sea peor poniendo a la persona en una postura de temor, ira contenida, culpa y sumisión por esta última puede llegar a aceptar la opiniones en las que en realidad no está de acuerdo con tal de no contrariar a las personas haciendo que para las personas sea fácil aprovecharse de ella. La lucha implica emplear la violencia, sea física, verbal o ambas y provoca una comunicación agresiva, en la que caen en el error de creer que sus derechos son más importantes que los derechos de los demás, en su intento por hacer que se les



del valor que creen merecer infunden temor, pero no respeto. Por último esta la capacidad de razonar en la que se permite al lenguaje, el sentido común y la capacidad de llegar a acuerdos para resolver situaciones de conflicto, al ser este caso el correcto la persona que logra emplear su razonamiento puede experimentar bienestar, autoestima que le hace sentir segura por manejar de una forma funcional el momento incomodo, cuando se utiliza el razonamiento aparece una conducta eficaz llamada asertividad. (Naranjo, 2008)

#### **f) Comunicación no asertiva**

"La comunicación debe ser "directa, clara, específica y sincera" (Satir, 2002) Cuando la comunicación es funcional siempre y cuando sea directa es decir dirigida hacia la persona correcta, no se dice a las espaldas de nadie, cuando la comunicación es clara se expresa tal como es, no se le quita ni se le agrega nada, es específica pues no se debe dar tantos rodeos y quizá la característica más importante sea que la comunicación debe ser sincera existe una línea delgada entre ser sincero y ser grosero, muchas personas se escudan cuando emiten mensajes que llegan a lastimar a otros y lo que hacen es escudarse en su afirmación de estar siendo sinceros, pero ser sincero es decir la verdad desde un punto de respeto jamás la comunicación debe ser usada como un arma que hiera y lastime a otros. Sin embargo, esto no siempre es así, las personas si la utilizan para molestar a otros y generan discusiones que bien podrían evitarse si algunas personas guardaran silencio en ese momento que está siendo complicado una vez que las cosas están más tranquilas se puede retomar la conversación de una forma asertiva para buscar una solución.

“Asertividad significa asumir una conducta segura, afirmativa tanto para quien la ejerce como sobre quien recae” (Schmill, 2015). Este término hace referencia a una conducta en la que es importante la seguridad principalmente en la persona que decide usarla, pero no es lo único importante debido a que las personas que se encuentren próximas o cerca de quien pretende desempeñar esta conducta también es un elemento significativo. La seguridad de afirmar una decisión que se ha tomado no debe estar cimentada en promover la duda en otra persona, de igual forma tomar una decisión propia no debe estar en manos de otras personas, si se toman decisiones que hacen que se pase por encima de los derechos de los demás no es una conducta asertiva y si se cede el poder de la toma de decisiones tampoco se está actuando con asertividad.

Existen indicadores expresivos verbales y no verbales de la conducta no asertiva y asertiva, que son:

Mirar a los ojos: Cuando una persona es capaz de mantener la mirada da un indicador de ser una persona que tiene la seguridad de sostener lo que está comunicando y al mismo tiempo está buscando que exista contacto, por el contrario, una mirada que trata de evitarse es común de las personas no asertivas que demuestran que es posible que estén tratando de esconder algo o están emitiendo mentiras

El volumen de la voz: que es empleado en un volumen normal indica seguridad es decir no es necesario elevarlo porque no se intenta minimizar a nadie, ni tampoco es necesario bajarlo porque eso sería una señal de sentirse inferior mostrando timidez, elevar o bajar el tono definitivamente dificultaría la comunicación y no se estaría haciendo uso de una comunicación asertiva.

Fluidez verbal. Las personas asertivas son espontaneas no temen ser juzgadas ni dan tantas vueltas a lo que quieren comunicar, saber lo que quieren y con esa seguridad lo expresan en cambio las personas no asertivas tardan demasiado en responder, emplean muletillas, explicaciones innecesarias y generan angustia en la persona que está esperando una respuesta.

La postura. Comunica actitudes y la persona no asertiva, con solo su presencia física, da la impresión de que lo único que desea es no molestar y la sumisión genera rechazo, al contrario, una persona que se para segura de sí misma da confianza. El gesto es la entonación del cuerpo, es en el rostro donde más se manifiesta lo que la persona siente, cuando se observa a alguien no solo se miran sus ojos, también las cejas, la boca, las comisuras. Los gestos de las personas no asertivas suelen estar desfasados respecto del lenguaje hablado, existe incoherencia en el mensaje; por ejemplo, pueden manifestar verbalmente que están alegres, pero su rostro muestra tristeza. Con mayor frecuencia, las expresiones gestuales de estas personas suelen ser serias. Cuando se está frente a una persona con poca expresión gestual, se siente desconcierto, incertidumbre, desconfianza. (Naranjo,2008)

En contraposición, la persona que se comunica de manera disfuncional o no asertiva no interpreta de forma adecuada los mensajes que le llegan del entorno, porque tampoco es una persona abierta a lo que ella misma piensa y siente. Es difícil que lleve a cabo una comunicación efectiva con las demás personas pues tendera a desvirtuar el mensaje sin embargo son varios los tipos de personas que manejan una comunicación no asertiva, algunos de estos tipos son:

Las personas cambiadoras de tema. No desean enfrentar el problema así que salen de la dificultad cambiando de tema en la conversación. Debido a esa conducta estas personas y las que tratan con ellas nunca tienen oportunidad de examinar sus problemas y realizar algo para solucionarlos. El terreno en el que se mueven es el de la evasión y comunicarse con una persona así es sumamente difícil porque quien se quiere comunicar con ella prácticamente debe caer en un punto de adivinación, esto de ninguna manera es funcional porque no se puede tener plena seguridad de que la solución que se pretende emplear es la correcta porque ni siquiera se sabe si el problema real es el que se está suponiendo.

Las personas críticas. Estas personas critican algún aspecto de la persona en lugar de enfrentar el conflicto, para no tener que decir lo que verdaderamente siente y evitar discutir o tratar los aspectos penosos de sus relaciones con esa persona, pero lo que intentan evitar es justamente lo que generan porque

ciertamente a nadie le gusta ser criticado y estas personas al emitir críticas se compran muchos problemas.

Las personas acumuladoras de agresividad. No responden nunca de forma inmediata cuando se enfadan. En vez de reaccionar ante la situación guardan su resentimiento. Entonces cuando este sentimiento se ha acumulado lo suficiente, explotan con toda su agresividad contenida, la cual cae sobre una víctima que nada tiene que ver, generalmente, con sus verdaderas penas.

Las personas pequeñas tiranas. Estas personas no expresan su resentimiento clara y sinceramente, sino que se dedican a hacer cosas que saben que molestan a los demás, como dejar ropa sucia en la habitación o poner música al máximo volumen es de esta manera que comunican que están pasando por un momento de inconformidad y molestia.

Las personas de golpe bajo. Existen temas muy sensibles que no pueden ser abordados sin riesgo de perjudicar la relación con otras personas. Esos temas pueden referirse, por ejemplo, a características físicas, conductas pasadas o rasgos de personalidad que se desean eliminar. Las personas que utilizan los golpes bajos, sacan provecho de todos sus conocimientos sobre la intimidad de las otras personas para referirse a esos temas que saben que les dolerá.

Las personas jueces, realmente no sienten interés por solucionar un conflicto, sino por descubrir quién es el culpable de que se haya producido y naturalmente, la culpa nunca es de ellas. El resultado es que la otra persona se ponga a la defensiva y se involucre en el mismo juego o conducta caen en un juego interminable.

Las personas castigadoras. En lugar de expresar su enfado directamente y con sinceridad, estas personas castigan a las demás privándolas o negándolas algo; por ejemplo, cortesía, afecto, humor. Este comportamiento solo conduce a aumentar el resentimiento en las relaciones esto es muy común en la comunicación que utilizan algunos padres cuando no explican de forma específica el motivo por el cual su hijo recibirá un castigo.

Las personas saboteadoras. Estas personas, al no sentirse capaces de defenderse de los ataques de otra persona, la golpean a traición, e incluso intentan acarrear el ridículo o la falta de respeto desde el mundo exterior a su propia relación (Naranjo, 2008)

Las personas que se comunican de una forma no asertiva definitivamente tienden a generar resultados que no favorecen la relación, si se hace una comparación de lo que sucede en las familias, principalmente en la relación parental cuando adoptan comportamientos de los antes mencionados las consecuencias no son para nada positivas, al contrario, la empatía y la confianza

que son características que favorecen las relaciones quedarían lejos de su alcance. (Satir,2000)

“La gente demuestra su amor e interés al hablar abiertamente y escuchar con atención, al ser franca y leal con los demás son capaces de hacer ajustes” (Satir, 2002) es decir que tienen la apertura para llegar a acuerdos en los que ambas personas que están involucradas en el proceso de comunicación se ven beneficiadas, si bien es cierto que cada persona tiene un criterio distinto, el hecho de tener disposición para entender el punto de vista de la otra persona permite que se cree un ambiente de empatía y confianza.

“Los caminos de la comunicación entre padres e hijos casi siempre son verbales, con frecuencia se encuentran agotados, desgastados, destruidos” (Chavez,2013) una posible razón por lo que pasa esto es porque las palabras que se han empleado no son propias de una comunicación con asertividad, aun a pesar de darse cuenta que no está dando resultado siguen utilizándolas, si intentaran comunicarse de una forma diferente probablemente los resultados serían distintos mucho más favorables, es posible que deseen continuar empleando el lenguaje verbal, pero modificando el uso de palabras respetuosas o por otra parte el emplear el lenguaje no verbal de forma respetuosa comunicara lo que realmente se desea.

La persona que se comunica de una forma asertiva es aquella que puede expresar con firmeza sus opiniones, pero también está dispuesta a aclarar si

surge un mal entendido, su comportamiento es de respeto ya que sabe que cada persona es distinta, por tal motivo se enfrentara a escuchar puntos de vista distintos a los suyos viéndolos como una oportunidad para aprender y no como una amenaza o una señal de conflicto, sabe emplear estrategias para negociar abiertamente las conductas de dar, recibir y confirmar el significado de las cosas entre ella y las demás personas para evitar dar apertura a malos entendidos. Por lo tanto, la comunicación asertiva permite a la persona manejar de manera más competente y precisa las situaciones del ambiente en que se encuentran, por lo que puede expresarse claramente ante las demás personas, así en diferentes circunstancias de la vida cotidiana o situaciones más complejas, la comunicación asertiva le hará más fácil la socialización con nuevas personas, así como la resolución de algún conflicto. Estar en contacto con las señales que provienen de su yo interno, conocer lo que piensa, siente ve y escucha lo que está fuera de sí y diferenciarlo de su ser. (Naranjo, 2008)

Los problemas interpersonales solo pueden resolverse si en la comunicación, se dispone de toda la información relevante, por tal motivo la comunicación debe ser necesariamente asertiva debido a que permite que las personas integren y expresen lo que piensan y sienten , de esa forma pueden liberar los pensamientos de todo tipo incluyendo aquellos que han robado la tranquilidad, que generan incomodidad, frustración y a su vez malestares que se ven reflejados en problemas físicos que desencadenan enfermedades, existen investigaciones que demuestran que comunicar de una forma asertiva la ira y todas las emociones en general, permiten prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, donde se usa la transparencia de lo que se desea comunicar



empezando por sí mismo para así poder comunicarse con las personas que están en el entorno, llámense familiares, amigos, compañeros de trabajo, entre otros.(Riso, 2018)

### **3.4 Fundamentos teóricos de relaciones parentales.**

“Un aspecto trascendental de la socialización del adolescente tiene lugar en su familia. Para funcionar efectivamente en la sociedad, uno ha de adquirir ciertas motivaciones actitudes habilidad del trato con los demás. Las expectativas reciprocas de los roles basados en el estatus determinan el comportamiento de cada uno delos miembros entre sí. Los adolescentes aprenden en diversas situaciones familiares a cumplir con lo que los demás esperan de ellos y comparten las obligaciones de los roles”. (Grinder 1996)

La manera en que el ser humano se desenvuelve en el ambiente está influenciada de cierto modo por la personalidad que se está formando o ya establecida, pero de igual manera ejerce influencia el aprendizaje que ha obtenido a lo largo de su vida, en especial en la adolescencia los comportamientos que se manifiestan son el reflejo de lo adquirido en el entorno familiar, ya que es el primer círculo con el que se tiene relación. En la familia se adquiere valores, reglas de comportamiento, aprende que es adecuado actuar conforme a sus valores, se desenvuelve en la vida cotidiana conforme a lo que

sabe que es aceptables en la sociedad y omite aquellos que se reprobaban, si es que el adolescente ha adquirido como suya la forma de pensar al igual que su familia, de no ser así es probable que se comporte de una manera opuesta a lo que se le ha inculcado en casa para manifestar su rebeldía o inconformidad ante las reglas de comportamiento.

Así mismo el adolescente adquiere en la familia los roles que le corresponden por ejemplo sabe que debe comportarse de manera obediente en su rol de hijo, ha de ser responsable en los deberes del hogar si las reglas así lo requieren, ha de tener un comportamiento adecuado en su rol de estudiante, también el seno familiar será influencia para que el adolescente vaya fijando una meta en su vida acerca de los roles que quiera desempeñar en un futuro, comenzando por decidir si continua estudiando, cuál será la carrera que ha de elegir o si desea ingresar al campo laboral lo más pronto posible, así mismo la familia influye en que el adolescente sea un ciudadano responsable, o se incline por violar la ley, si se comporta como un vecino respetuoso, si cuida o daña el medio ambiente, si es fiel a una amistad o prefiere no establecer lazos con sus pares, la familia tendrá un peso significativo en la inclinación a ciertos deseos que en el adolescente se vayan formando como en la búsqueda de una pareja sentimental, si desea en un futuro formar una familia y si está motivado a llevar a cabo el rol de padre.

#### **a) Rol de los padres y personalidad del adolescente**

A pesar de los cambios la familia representa un tipo totalmente indiferenciado de igualitarismo. Aunque tanto el marido como la esposa pueden tratar simultáneamente de llevar a cabo los roles dominantes según sea la ocasión, de ordinario existe un grado de organización patriarcal o matriarcal (Grinder 1996) El control cada vez más indeleble de la familia sobre el comportamiento individual, la emancipación de las mujeres la educación y el empleo de estas conducido a entablar las relaciones igualitarias entre los padres.

“Los padres de clase media tienden a ver su responsabilidad en gran parte como de apoyo; tratar de hacer que sus hijos sean capaces de tomar sus propias decisiones” (Grinder 1996) por contraste, los padres de la clase trabajadora ven mayor responsabilidad en la imposición de limitaciones; desean educar a sus hijos que actúen tal cual deben y no trasgredan las reglas de discreción. Las relaciones padres e hijos de clase media, parecen ser más acogedoras e igualitarias, mientras que de la clase trabajadora se distinguen por mantener el orden y la obediencia.

Los padres de clase media están más atentos a las necesidades que surjan en los hijos, esto se debe a que su estatus social les permite tener un mayor acceso a guías para padres, o formación que les brinde herramientas para el desarrollo psicosocial de los hijos, es posible que los padres hayan tenido una mejor formación académica lo que les brinda una perspectiva diferente de lo que es ser padres y la atención deben brindar a los hijos, sobre todo en la etapa de la adolescencia, de igual manera el trabajo en que se desempeña la clase media

son de horarios más flexibles que les permite tener más tiempo disponible para atender a sus hijos los padres al tener una situación económica más estable lo que facilita que la atención se centre en necesidades tanto educación como emocionales de los adolescentes.

Mientras que la clase trabajadora tiene mayor enfoque en el trabajo, se encuentra más ocupado en la adquisición de economía, en satisfacer las necesidades básicas, pasando a segundo plano las necesidades emocionales y sociales del adolescente, no porque estas no le sean importantes si no porque no existe espacio suficiente para dedicar a lo que respecta tiempo y dinero, se han ocupado más en que los hijos cumplan por condición, ya que se les inculca que es su deber ser buenos hijos.

#### **b) Patrones de control ejercidos por los padres**

Los padres utilizan distintos patrones de control en la interacción que utilizan con sus hijos con la finalidad de emplear límites; son tres los patrones más importantes que son: condescendiente, autoritario y autorizador

b1) El progenitor condescendiente trata de no comportarse de manera no putativa, aceptante y afirmativa hacia los impulsos, deseos y acciones del hijo, la razón y la manipulación prevalecen sobre el poderío indiscutible. Se consulta al hijo sobre decisiones familiares, tienen pocas responsabilidades hogareñas, pocas veces se le regaña por comportamiento inadecuado, no se le controla demasiado y se le anima a que regule sus actividades en todo lo que sea capaz.

Estos padres son como un recurso que el hijo emplea según si antojo, pero no es probable que conforme modelos a emular o agentes activos que moldee la conducta.

b2) El progenitor autoritario trata de conformar, controlar y evaluar el comportamiento y actitudes de su hijo con un conjunto estándar de comportamiento, de ordinario estándar absoluto motivando teológicamente y derivado de una autoridad superior, el muchacho ha de aceptar la palabra de sus padres como dogma. Los padres valoran la obediencia como virtud ya que determinan que este el comportamiento más adecuado. Lo que sucede con estos hijos es que su autonomía está limitada puede desencadenarse baja autoestima permitiendo que otras personas pasen por encima de él, o en el caso contrario pueden empezar a desarrollarse como personas igualmente agresivas adoptando el papel de inadaptación por su forma rebelde de comportarse.

b3) El progenitor autorizador trata de dirigir las actividades del hijo de una manera racional y de acuerdo con ciertas finalidades, emplea la razón, el poder y la regulación por el régimen y el esfuerzo para lograr sus objetivos se valora la voluntad propia autónoma y la conformidad disciplinada, y se anima al adolescente a que participe, se le explican las razones de algunas decisiones y se le da la oportunidad de exponer su punto de vista de una forma libre, haciendo notar los temas en los que está de acuerdo y a la vez con la capacidad de expresar aquello que no le agrada. (Grinder 1996). En los adolescentes con padres democráticos se va formando una actitud de mayor confianza en sí

mismos, que beneficia en que tengan un mejor desarrollo en la personalidad como en la manera de socializar, ya que su entorno es una manera sana de relacionarse con las reglas del ambiente que los rodea, debido a que ciertos parámetros de comportamiento son vistos como reglas de convivencia donde ambas partes son beneficiadas y no son simples imposiciones de una autoridad.

En cuanto a la personalidad se genera en ellos seguridad, confían en sus ideas y opiniones; teniendo presente que esta es tomada en cuenta, porque es importante, así mismo se va formando una opinión más crítica, lo que propicia a que sea un adolescente independiente en la toma de decisiones, ve por igual a los demás, disminuyendo la posibilidad que se forme una personalidad de superioridad o que quiera imponer su voluntad ante los demás. Por otra parte, los jóvenes de padres autocráticos, tenían poca confianza en sí mismo que de independencia en la toma de decisiones.

La comunicación que los padres desarrollan con sus hijos en cuanto a los motivos por los cuales deben ejercer dominio como padres promueve que se haga más aceptable e impulsa a que el adolescente tenga mayor confianza y disposición para aceptar lo que sus padres imponen, ya no interpretan las acciones como una forma de molestarlos, sino como una forma de sentirse cuidados, protegidos y con la atención de sus padres. (Grinder 1996)

Las variables que determinan el estilo disciplinario son la firmeza y la benevolencia si existe equilibrio entre ellas se puede lograr una educación optima, entendiendo que la firmeza es la capacidad de poner límites claros una vez que se han delimitado deben ponerse en acción es decir hacer que se cumplan, la benevolencia se fundamenta en conocer las etapas de desarrollo para que en base a este conocimiento se determine lo que se debe pedir y lo que se puede esperar.

La firmeza sin benevolencia se manifiesta como dureza, es decir se emplea una rudeza innecesaria en la que se le demanda al hijo que empiece a realizar tareas que aún no está preparado para desempeñar, no se tiene la consideración de prestar atención a aquellas capacidades que aún están en proceso de desarrollo y aun no llegan a la madurez que requiere para dichas tareas, esta firmeza más allá de dar como resultado el respeto que es un valor fundamental se distorsiona y se convierte en un miedo extremo que conduce a cumplir con lo que se les pide.

La benevolencia sin firmeza crea sobreprotección, que es una forma de agresión ya que al cuidar excesivamente al hijo no se le permite que explore sus capacidades, al darle todo lo que pide aprende a adquirir las cosas de una forma equivocada sin utilizar su autonomía, en la adolescencia se empiezan a desarrollar actividades en las que la presencia de los padres no es requerida y es ahí cuando los hijos sufren mucho.

Sin benevolencia y sin firmeza se crea indiferencia, en este caso la relación parental tiene vínculos muy débiles o prácticamente nulos, en el que se generan sentimientos de ansiedad en los hijos al sentirse a la deriva. Desencadenando también sentimientos de resentimiento.

En los estilos disciplinarios debe existir un punto de equilibrio, pero sobretodo un conocimiento más certero de lo que en realidad significan las conductas que se están empleando, la disciplina es un término utilizado comúnmente dentro del hogar y al no proporcionar el significado correcto de esta palabra es posible que la interpretación que se le da sea errónea, pensando que es utilizada para mantener a los hijos en un control excesivo, en realidad su función es que en cada regla estén inmersos los valores morales que todo niño y adolescente requiere para poder desenvolverse con conductas personales, familiares y socialmente aceptadas, el objetivo de utilizar la disciplina es que mediante ella se utilicen los valores. (Schmill 2015)

“Se llama límites al conjunto de normas que se establecen para delimitar la conducta” (Pliego, 2015) Los límites permiten la regularización de la conducta, son aquellos que indican hasta qué punto está permitido llegar, es importante que los límites sean vistos más como un acto de amor que los padres dan a sus hijos que como un castigo, los adolescentes suelen sentirse un tanto atrapados con las reglas que sus padres han determinado, sin embargo, es solo una forma de continuar brindándoles la protección que requieren.



Es posible que en algún momento surja la pregunta ¿Por qué es importante el establecimiento de límites? “porque así es como funciona el mundo adulto, con reglas, leyes, autoridades” (Pliego,2015) si bien los adolescentes aun no son adultos, pero definitivamente están muy cerca de serlo y necesitan tener ya un hábito cimentado en el que reconozcan que los límites les permiten ser ciudadanos con una buena adaptación, ir contra los límites es una pérdida de tiempo porque les guste o no, existen, sin embargo suele ser en esta etapa en la que se oponen y algunos padres al no saber gestionar la situación pueden ser demasiado autoritarios e inflexibles sin la apertura a darse la oportunidad de rediseñar algunos límites que es necesario, que sean adaptados a la edad de sus hijos o puede suceder lo contrario puede haber padres que pierdan y sedan totalmente el control de su autoridad y dejen a sus hijos a la deriva, sin un margen que les indique que están caminando por el camino correcto.

### **c) Consistencia en los patrones de socialización en la familia**

La consistencia es importante en la socialización si el ambiente es estable el adolescente se sentirá seguro de que las tareas que tienen que dominar y las habilidades que aprender tienen su importancia para el tiempo venidero.

La familia es el agente de socialización principal a partir del cual el adolescente adquiere su estilo de vida único, los padres más responsables tratan de desarrollar en sus hijos sentimientos y seguridad, de pertenencia y de bienestar y refuerza las características de personalidad esto lo logran hacer dedicándoles tiempo desde la edad temprana, inculcándoles la enseñanza de la

autodisciplina, del autocontrol, sin embargo, cuando sus hijos llegan a la adolescencia los padres tienen menor influencia en la forma de socializar que ahora emplean su hijos, su participación en cuanto a sugerir con quien podrían relacionarse mejor empieza a disminuir.(Grinder, 1996)

#### **d) Conflicto de las relaciones intergeneracionales**

Cuando el adolescente empieza a adoptar un estilo de vida más maduro, las expectativas de los padres respecto a su comportamiento cambian debido a que los adolescentes empiezan tomar decisiones propias, a desenvolverse de una forma más libre y desapegada de los padres, en esta etapa el adolescente empieza a disfrutar de una buena independencia en la que a su adquiere responsabilidades. (Grinder 1996)

“El conflicto de los padres y los adolescentes como una etapa en el proceso de la auto diferenciación. Sostuvo que la naturaleza del conflicto varía como función de la edad de los hijos y la madurez de sus padres. Las situaciones conflictivas se suscitan por violaciones reales o imaginarias de tres tipos de cómo poner las contractuales entre padres e hijos; concesión acuerdo y control” (Grinder 1996).

d1) La Concesión los progenitores son los que proponen por propia iniciativa dar un premio o castigo según el comportamiento del adolescente, aquí se empieza a emplear con mayor importancia lo que es la negociación en la que

los padres otorgan algo que el hijo desea siempre y cuando este cumpla con tener un comportamiento adecuado.

d2) El acuerdo es más complejo y dura más tiempo que la concesión; en la etapa de la adolescencia se aplican más los acuerdos debido a que el adolescente expresa con mayor seguridad lo que desea y lo que está dispuesto a dar.

d3) El *contrato* es el proceso mediante el cual padres e hijos actúan sobre la base de expectativas mutuas. Está componenda es un gran parte implícita y tácita su existencia se reconoce sólo cuando ha sido levantado. (Grinder 1996)

### **e) conflicto intrafamiliar**

“La definición del conflicto intrafamiliar es una divergencia de opinión entre los actores del acto comunicativo dentro del contacto familiar se le define como un desacuerdo entre los adolescentes y sus padres sobre diversos asuntos de la vida familiar, horarios, modas, etc., que aparecen en los mensajes cotidianos” (Pérez 2008)

El estudio del conflicto intrafamiliar ha sido abordado en dos aspectos; frecuencia e intensidad. La frecuencia es la cantidad de veces que, en un tiempo determinado, padres e hijos discuten, por ejemplo, la cantidad de discusiones en

una semana, mes, etc. La intensidad del conflicto es la fuerza emotiva percibida en los involucrados en la discusión, es decir el grado de molestia o enojo mostrado.

Estudios sobre la relación padres e hijos han determinados tres factores causantes del conflicto intrafamiliar.

e1) La estructura familiar, la cual incluye dos dimensiones; flexibilidad que es la habilidad para cambiar la estructura de poder y autoridad la segunda dimensión es la vinculación emocional o unión afectiva y emocional mantenida entre los integrantes de la familia, la estructura familiar como un factor determinante en la fluidez de la comunicación intrafamiliar, dependiendo del contexto que se desarrolle será la convivencia. Las familias "flexibles" facilitan la conversación entre sus miembros, esto es cuando los padres muestran una actitud abierta ante lo que escuchan; por lo tanto, sus interacciones a diferencia de las de las familias inflexibles son libres y menos coordinadas por una autoridad, en este caso la relación parental se desenvuelve en un ambiente de confianza.

e2) Los estilos comunicativos positivos es decir que son afectivos y accesibles a diferencia de los negativos que se muestran violentos y dominantes tomando en cuenta que la violencia genera más violencia, facilitan la resolución de los conflictos interpersonales. (Pérez 2008)

e3) La relación marital, de la cual se ha demostrado que en ella tiene su origen el conflicto intrafamiliar. Gottman y Katz (1989) permite llegar a la conclusión de que la mala relación que tienen las parejas repercute de forma importante en la forma en cómo se relacionan con los hijos, en ocasiones sucede que al no poder expresar la inconformidad con el esposo o esposa se utiliza un comportamiento negativo hacia el hijo concluyeron que la insatisfacción marital causo que los padres interactuaran negativamente con sus hijos, creando angustias y aun enojo. Comings, Lanotti y Zahn Waxler (1985) mostraron que, si los padres demuestran constantemente hostilidad entre si y sus hijos son testigos de esos conflictos, estos desarrollaran emociones negativas y conductas problemáticas al relacionarse con sus padres o con extraño esto sucede porque como hijos no pueden hacer nada para evitar los conflictos que tienen sus padres y al no poder expresárselos a ellos sacan su frustración y enojo con alguna otra persona e incluso con alguna mascota. (Pérez 2008)

#### **e) El amor incondicional**

La diferencia entre un hijo feliz y psicológicamente sano, y un hijo infeliz y enfermo son la aceptación y el amor incondicional; es hacerle saber al hijo que se le ama tal como es, no hay una condición que deban cumplir para ganar amor, es dejarle claro que ellos son seres humanos merecedores de ser amados. (Chávez, 2013)

Surge de la capacidad de separar el amor y la conducta, es decir, cuando los hijos tienen reacciones que no son apropiadas hacen que los padres se molesten mostrando la desaprobación, cuando esa molestia sale de los limites

es posible que no sea fácil distinguir entre el hijo y su conducta e inicien una serie de calificativos que más allá de arreglar la situación, suelen empeorarla no es lo mismo criticar la conducta que condenarlos a ellos, es importante que los padres tengan presente que lo que los molesta es la conducta, no la persona que este caso es su hijo, entonces el amor incondicional no se trata de que no se corrija la conducta negativa se trata más bien de corregirla haciéndoles ver que están haciendo mal pero siempre mostrando que el amor que sienten como padres hacia sus hijos no depende de la conducta, ellos seguirán amándoles por ser quienes son, no por el modo en que actúan a cada momento.

El amor incondicional hace que las personas se sientan lo suficientemente valiosos para dar el mismo amor a los demás, no solo los padres se encuentran en desacuerdo con las conductas los hijos también están en esa oposición con algunas cosas que hacen sus padres sin embargo, es posible que si han aprendido lo que es el amor incondicional sean capaces de separar la conducta de la persona y así evitaren que se desarrollen en ellos esos sentimientos de ira y rechazo, manteniendo el amor que sienten hacia sus padres. (Reuben 1997)

### **3.5 Fundamentos teóricos del modelo sistémico**

“La familia como un sistema, lo que implica explicarla como una unidad interactiva, como un organismo vivo compuesto de distintas partes que ejercen interacciones recíprocas” (Eguiluz,2003). Es decir que la familia es un sistema debido a que está compuesto por varios elementos que en este caso es cada miembro de la familia, cada uno con algunas características específicas y otras en común, al relacionarse unos con otros se complementan para un fin o también puede suceder que la interacción no sea del todo buena y esto no favorezca a la familia, este es un modelo que hoy en día es de suma importancia.

“Parson y Bales entienden por sistema uno o más elementos ligados entre sí de modo que al cambio en el estado de un elemento seguirá un cambio en el estado de otros elementos del sistema” (Martorell, 2014)

Cuando a alguno de los integrantes de la familia tiene alguna dificultad, el problema deja de ser individual debido a que tiene un efecto en el resto de los integrantes de la familia y en algunas ocasiones las familias se unen o también puede pasar que se desunen de igual manera cuando algún miembro de la familia tiene algún logro, la familia lo celebra porque al ganar uno, ganan todos.

Bertalanffy con su Teoría General de Sistemas “distingue entre el suprasistema que es el medio en el que el sistema se desenvuelve y los subsistemas son los componentes del sistema “(Feixas, 1993) una familia está constituida por la pareja, los hijos y la forma de relacionarse entre ellos adopta un nombre específico por ejemplo la pareja es el sistema conyugal, la relación padres e hijos es el subsistema parental y la relación entre hermanos es el subsistema fraternal.

En lo que refiere al subsistema conyugal la pareja posee tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento del grupo (Minuchin, 1983), una de las tareas más importantes es el reacomodo que va de la mano del respeto pues cada uno tiene una forma de pensar diferente, hábitos distintos, gustos etc, pero deben llegar a acuerdos que servirán como pilares que sostendrán a la familia. De lo contrario surgirán muchos conflictos que generarán un grado de disfuncionalidad familiar.

La llegada de los hijos suele variar dependiendo del momento por el que está pasando la pareja, en algunas ocasiones aún no está dentro de los planes y suele desequilibrar al sistema conyugal en otros casos incluso han hecho todo lo posible por tener un bebé, sin embargo, al ser un nuevo integrante del sistema produce cambios.



“Es necesario trazar un límite que permita el acceso del niño a ambos padres y, al mismo tiempo, que lo excluya de las relaciones conyugales” (Minuchin, 1983). Ambos padres deben estar al pendiente del hijo y mucho más cuando acaba de nacer, es una etapa que suele ser complicada porque toda la atención se dirige hacia el pequeño y la relación conyugal no se mantiene en el mismo nivel el padre se puede llegar a sentir desplazado es por eso que los límites deben ser claros para que no se descuide la relación conyugal, deben mantenerse complementados como pareja para proveer a su pequeño de lo necesario pero también deben mantener esa complementariedad para fortalecer su relación. La forma de crear los lazos de amor, confianza, respeto y comunicación entre padres e hijos da lugar al subsistema parental ya que es la relación afectiva y comunicacional entre padres e hijos.

El subsistema fraternal surge de la relación entre hermanos, para Minuchin (En Eguiluz, 2003) “Es un laboratorio donde los niños aprenden a experimentar relaciones con sus iguales a lograr amigos e iguales” es con la relación de hermanos que empiezan a desarrollar habilidades sociales que aportan mucho para su desarrollo personal. Según Minuchin la familia tiene tres características:

- a) Su estructura es la del sistema sociocultural abierto, siempre en proceso de transformación.
- b) Se desarrolla en una serie de etapas marcadas por crisis que la obligan a modificar su estructura, sin perder por ello su identidad.
- c) Es capaz de adaptarse a las circunstancias cambiantes del entorno modificando sus reglas y comportamientos para acoplarse a las demandas externas.

Con las distintas etapas por las que una familia atraviesa, se pone en práctica una característica que fortalece a los seres humanos que es la adaptación, con el objetivo de encontrar un equilibrio.

El sistema se distingue entre sistema abierto y sistema cerrado. “Los sistemas cerrados se caracterizan por ser no permeables, es decir no admiten información del exterior y se rigen por las leyes de la termodinámica que actúa en su interior y además limitan su intercambio con el exterior” (Alvarez, 2016) al no permitirse interactuar con su entorno suelen enfrentarse a distintos obstáculos pues su disposición para aprender es prácticamente nula, en la actualidad son pocos los sistemas cerrados que existen.

A diferencia de los sistemas cerrados, los sistemas abiertos “Se caracteriza por ser permeable a la entrada de información tanto positiva como negativa , poseen poca capacidad autorreguladora o de homeostasis y la fluctuación de energía es corregida por el entorno” (Álvarez, 2016) este tipo de sistemas permite que el exterior tenga influencia e impacto en el sistema al permite que la información de los estilos de vida, la forma de pensar y de actuar de otros sistemas se adquiera como propio, estos sistemas crecen a medida que va pasando por la capacidad de adaptación va adquiriendo experiencia, pero sobre todo aprendizaje.

### **a) Método Terapéutico**

En el modelo sistémico lo que se hace es modificar los patrones disfuncionales de interacción entre los miembros de la familia y el procedimiento para hacer esto depende de la escuela. La escuela interaccional del MRI (Mental Research Institute) se identifica con la segunda generación de investigadores de Palo Alto, su propuesta sistematizada de terapia breve Weakland, 1974 la máxima de esta escuela es que “la solución es el problema” (Feixas, 1993) esto suele ser un poco complicado de comprender, pero lo que esta escuela explica es que existen dos tipos de cambios y que cuando una persona llega con un problema es probable que ya haya intentado resolver ese problema haciendo las cosas opuestas, por ejemplo cuando una persona grita demasiado y a todos lo que hace es evitar gritar pero esto no suele dar un resultado efectivo y para lograr cambios de tipo dos es decir cambios que si crean cambios y funcionan son los que usan los terapeutas interaccionales emplean intervenciones paradójicas que son aquellas que contradicen al sentido común.

Bateson y Watzlawick postulan tres modos de enfocar mal las dificultades:

a1) Cuando se hace preciso actuar, pero no se emprende la acción: cuando aparece un problema se puede llegar a percibir como algo demasiado grande, demasiado difícil y lo que pasa es que se le da más atención a pensar cómo solucionar y el tiempo sigue avanzando y no se realiza la acción.

a2) Al emprender una acción que no se debería emprender: aquí sucede lo contrario no se piensa, se actúa de manera impulsiva entonces la acción que se emprende suele ser la acción equivocada.

a3) Cuando la acción es emprendida a un nivel equivocado: la acción correcta se emprende, pero no se expresa de la mejor manera. Estas tres acciones son un ejemplo de las soluciones que comúnmente encuentran las personas para solucionar su problema, pero si esa solución está mal empleada el resultado que se tendrá es un cambio 1, es decir un cambio que no funcionara para nada.

“La táctica elegida ha de traducirse al propio “lenguaje” de la persona, es decir, se le ha de presentar en una forma que utilice su propio modo de conceptualizar la realidad” (Watzlawick, 1974) se debe adaptar la indicación paradójica a palabras que sean fáciles de comprender para la persona que desarrollara esta técnica, no a todas las personas se les puede hablar de la misma manera.

La escuela estructural estratégica “principalmente postula que los sistemas se organizan en forma de alianzas y coaliciones lo que requiere un mínimo de tres miembros” (Feixas, 1993) las alianzas por lo general son utilizadas para generar algún beneficio que llegue a todos, a diferencia de las coaliciones aquí lo que sucede es que dos miembros que están más cercanos

se unen para molestar o perjudicar a otro miembro de la familia pero algo interesante es que al momento de querer trabajar una coalición es que no es tan sencillo que las personas acepten que se unen para molestar a alguien y al negarlo resulta poco fácil poder abordar este problema, pues los miembros de la familia no lo consideran un problema.

“Para Minuchin (1974) los subsistemas familiares tienen límites interiores y a su vez las familias tienen sus fronteras con el exterior. Estos límites o fronteras pueden ser difusos, rígidos o claros” (Feixas, 1993) el tipo de límites y fronteras determina con qué tipo de familias se está tratando.

Las familias que tienen límites difusos entre los subsistemas son familias que tienen poca individualidad dentro de la familia y sus fronteras con el exterior son rígidas es decir no permiten que el exterior tenga influencia sobre ellos, las familias desligadas son excesivamente rígidas tanto en sus límites como en sus fronteras en este caso hay demasiada individualidad, las relaciones afectivas no son muy efectivas.

## **b) Técnicas de intervención**

b1) Entre las técnicas que utiliza Minuchin, lo primero que se debe hacer es entrar en el sistema, esto sucede cuando se hace la recopilación de la información es aquí donde se identifica los canales de comunicación, los límites y las fronteras, en este punto el terapeuta debe mantenerse en un margen de

respeto hacia las reglas y acuerdos que tiene el sistema, es favorable lograr que la familia sienta que tiene algo en común con el terapeuta mediante la mimetización que ayudara para que exista un ambiente de confianza entre el sistema y el terapeuta.

Después de esa fase en la que se desarrolla la confianza se puede utilizar la “técnica de reestructuración” (Feixas, 1993) lo que hace es identificar el rol del paciente identificado (es aquel que presenta el problema dentro del sistema) y lo que se hace es modificar la visión y reformularla para que se ya no se perciba como negativa esto se logra mediante el análisis de la situación para poder tener un punto de vista distinto, poniendo en duda la estructura del sistema.

“*Prescripción de las tareas conjuntas*” (Feixas, 1993) estas tareas son dirigidas para varios miembros de la familia y son funcionales en casos de familias aglutinadas en las que los límites son difusos ya que lo que se desarrolla es una reelaboración de los límites con los que hasta el momento se ha estado manejando la familia.

“*La desequilibrarían*” (Feixas, 1993) esta es una técnica arriesgada porque el terapeuta se une y crea una alianza con alguno de los subsistemas para que así conducir a la reestructuración de los límites. El objetivo de la terapia es la reestructuración del sistema familiar, de tal forma que se modifiquen las

posiciones de los miembros con el fin de mejorar la experiencia de cada uno dentro de la familia.

b2) La tercera escuela es la sistémica de Milán, se ha centrado en el tratamiento de familias con organización muy rígida, llamadas de transacción rígida, o también de transacción psicótica, “no se focaliza en la eliminación de determinadas conductas, sino en el cambio de los parámetros dentro de los cuales es parte integrante la conducta disfuncional” (Feixas, 1993) es necesario identificar la conducta disfuncional que se ha mantenido es decir ese parámetro ha complicado la interacción entre los miembros del sistema, esta escuela propone tres directrices para la conducción de la terapia.

*Hipotetización:* Se emplea desde el inicio “Debe ser sistémica y por lo tanto incluir a todos los miembros de la familia” (Martorel, 2014) la hipótesis es generada gracias a la información que se ha obtenido y no es enfocada a un solo integrante se debe tener información de todos sin ninguna excepción, el objetivo es corroborar si esta hipótesis es real.

“*Circularidad*, por este concepto se entiende la capacidad del terapeuta para conducir las sesiones basándose en los <<Feedbacks>> que se reciben por parte de la familia” (Martorel, 2014) lo que el terapeuta hace es tomar en cuenta las opiniones de cada miembro de la familia, se les pide que compartan cada uno, que se de cierta retroalimentación acerca de si se nota el avance.

“*Neutralidad* el terapeuta está más interesado en recoger información que en confirmar o rechazar a la familia” (Martorel, 2014) el momento en el que los miembros de la familia están dando su retroalimentación se debe poner mucha atención para identificar si existen ciertas alianzas.

*Rituales terapéuticos*: Es una serie de actos que se llevan a cabo con un ambiente propicio para que este se realice, así como se requieren objetos que apoyen para la ejecución del ritual y ciertas pautas verbales que refuercen el acontecimiento. Es de gran ayuda para establecer el cierre de ciertas etapas tanto negativas o conflictivas o etapas en las cuales el individuo se encuentra estancado y por consecuencia da pauta para iniciar un nuevo camino en la familia.

El ritual es funcional para que incite a la familia a crecer, madurar y desarrollar sus fortalezas y cambiar sus debilidades, de la misma manera de forma personal contribuye en cada miembro de la familia facilitando su evolución, es de beneficio para la ejecución correcta en cada tarea asignada y el desempeño adecuado del rol dentro de la familia. Los rituales introducen a un clima espiritual que otorga un toque especial, permitiendo que la familia viva una experiencia diferente a la acostumbrada a vivir, los rituales permiten crear una armonía entre el pasado y futuro, para tener presente de que situación proviene la familia y hacia dónde se dirige teniendo una actitud positiva hacia el futuro.



Los elementos necesarios para realizar el ritual:

1 Carta redactada dependiendo la situación. Donde se especifique que es lo que se deja en el pasado y que se desea de la etapa que inician, mencionando el o los nombres de los implicados en la situación y expresándose de manera respetuosa y afectuosa.

2 Velas: En la mayoría de los rituales se requieren dos, una que simboliza el pasado y servirá para quemar lo que se deja atrás, en este caso la carta redactada y una más de color amarillo que simboliza el futuro. Se puede hacer uso de flores U objetos que simbolicen la transición y le den un toque especial al momento y música para ambientar.

*Las mascararas:* Permite establecer un dialogo con menor tensión a lo que habitualmente generaría llevar a cabo una conversación cara a cara, debido a que se le solicita a cada persona a que elabore una máscara, la cual servirá para colocársela en el momento que se realice el dialogo colaborando a que cada persona se sienta más cómoda al decir el mensaje que necesita expresar ya que la máscara lo hace sentirse protegido así mismo se le facilita la comunicación por que no ve directamente el rostro del receptor. La elaboración de la máscara también puede expresar la personalidad de cada miembro pues en la manera que pasmen la decoración será un indicador de las emociones que está experimentando en determinado momento y se manifiesta las actitudes más particulares de la persona.

El trabajo con las máscaras tiene tres etapas

1 Preparación: Se requiere de material para la elaboración de la máscara; papel, tijeras, pintura, lápiz, goma, pegamento y adornos que se puedan adherir a la máscara.

2 Confección: Se solicita que elaboren una máscara que los represente. Se le invita al participante que dibuje el contorno de su rostro, marque los detalles que considere importantes y que decore la máscara como desee.

3 Diálogo: terminada la confección de la máscara se les solicita que se coloquen la máscara y se sienten en una silla frente al miembro de la familia con el que se va a conversar, se les invita a iniciar el diálogo respecto al tema que consideren de importancia para la relación y que no se ha podido manifestar. Al concluir se comparten los puntos importantes que surgieron durante la actividad.

*Las tareas:* Es una técnica que llega desde el modelo estructural de Salvador Minuchin. Implica el hecho de enviar a la persona con la que se está trabajando en un proceso terapéutico, una serie de "tareas" para realizar en casa, durante el tiempo que dura el intervalo entre consulta y consulta. Algunas veces los niños disfrutaban mucho de esta actividad, no solo por el contenido muy cercano a una "tarea escolar", sino también, porque pone a todos en pie de igualdad.

*Las consultas:* son ejercicios que el terapeuta plantea a la familia durante la consulta misma, por ejemplo: pedir a un niño que dibuje a su familia. Para la casa: generalmente, el terapeuta las plantea al final de la consulta y solicita a la familia que realice una tarea antes de la próxima reunión, en la cual comentaran los resultados obtenidos en la ejecución de la misma. Este tipo de tareas van de acuerdo con los temas tratados durante la consulta, existen algunas tareas que se envían continuamente y otras dependen de la creatividad del terapeuta, entre las más comunes están:

*Actividades:* se envían para fomentar un sentido de unidad y de pertenencia en los miembros de la familia; así, por ejemplo: el terapeuta puede pedir que la familia haga un paseo o una tarea doméstica conjunta, como cocinar el domingo. El enfoque sistémico propone 10 sesiones con un intervalo de un mes debido a que el avance lleva un tiempo y también durante el proceso terapéutico van surgiendo nuevos desafíos, no se trabaja con una sola persona sino con todo su sistema. (Ortiz 2008)

*Mándala:* Esta técnica tiene como objetivo identificar las áreas del ser humano y la forma en cómo se percibe cada una, consta de ocho círculos el primero representa el área física, segundo el intelecto es decir se entiende, se aprende y analizan las situaciones, el tercero son las emociones, que tanto se logran reconocer, aceptar y expresar, la cuarta es la de sensaciones, se describe la libertar de oír, tocar oler ver, sentir, la quinta es de interacción hace referencia a como se crean lazos y que tanto se valoran, la sexta es nutrición que hace referencia a la forma de alimentarnos y la séptima es el contexto acerca del

modo en que se siente la persona en su ambiente y la octava es el área espiritual donde el objetivo es identificar el contacto con tu ser.

*Ponerse al día:* Se invita a los participantes a que tengan un tiempo para que conversen acerca de las situaciones con las que no se están de acuerdo, muchas de estas probablemente han sucedido tiempo atrás y no se han comentado, en esta actividad es el momento adecuado para hacerlo saber de una manera clara y directa, evitando totalmente la confrontación.

*La fotografía:* Se colocan los participantes frente a frente, uno de ellos pedirá permiso al otro que se deje observar para tomar una fotografía observándolo detenidamente los ojos, la postura, los gestos. Una vez hecha la observación, quien ha tomado la fotografía cerrará los ojos y pensará si esa persona le recuerda a alguien, de ser así pensará si hacer esa asociación ha influido en la manera de tratar a quien está frente a él, nuevamente abrirá sus ojos y volverá a mirar a quien tiene enfrente haciéndose consciente que la persona es única, diferente y por lo tanto merece un trato particular.

*Las cuerdas:* Esta técnica tiene el objetivo de mostrar como la tensión puede ser provocada por la separación de los miembros de una familia. Se coloca una cuerda en la cintura de los miembros de la familia invitándolos a que se levante y camine en sentidos opuestos mientras prestan atención de lo que sucede con la cuerda y percibe sus pensamientos y emociones.

*Respaldo contra respaldo:* Mediante el uso de esta técnica se muestra a la familia lo difícil que es comunicarse cuando los miembros del sistema no están en sintonía adecuada para llevar a cabo una comunicación correcta. El ejercicio de esta se lleva a cabo invitando a los miembros a colocarse de espaldas a distancia y se les indica que lleven a cabo un dialogo en donde se distorsionara por las condiciones incorrectas en que se da este. (Satir 2001)

## CAPÍTULO IV

### PROPUESTA DE TESIS

#### 4.1 Contextualización de la propuesta.

**Nombre:** Curso taller de comunicación asertiva para fomentar las relaciones parentales sanas.

**Objetivo:** Fomentar las relaciones sanas de padres con hijos adolescentes de entre 13 a 15 años mediante un curso taller de comunicación asertiva.

**Justificación:**

La comunicación asertiva es una herramienta que permite que la información que se emite y que se recibe llegue de una forma clara, sin ningún tipo de alteración, lo que distingue este tipo de comunicación es que se presenta dando paso a un ambiente de total respeto, tanto del emisor, como del receptor generando mejores relaciones interpersonales.

En este curso taller el objetivo es favorecer el desarrollo de la comunicación asertiva para así aumentar las relaciones sanas entre padres e hijos adolescentes. Para tomar la dirección correcta hacia este objetivo los primeros pasos serán brindar información que generará un nivel de conciencia en la que tanto padres como hijos comprendan que ambos atraviesan por una transición que viene acompañada de diversos factores, tanto físicos, como cognitivos y psicosociales.

La manera de percibir la vida es totalmente distinta, pero en muchas ocasiones esta diferencia hace que se creen problemas por ejemplo; los adolescentes piensan que sus padres solo quieren molestarlos y adoptan una postura defensiva que no les permite escuchar lo que sus padres les quieren comunicar, también sucede que los padres adoptan una postura autoritaria y ante la postura defensiva de ninguna manera se está llevando a cabo una comunicación asertiva y mucho menos se están creando relaciones sanas este es solo un ejemplo de lo que sucede. Si logramos informar a los adolescentes que sus padres también tienen cambios y si logramos informar a los padres lo que en realidad está sucediendo con sus hijos adolescentes quizá las percepciones podrían mejorar, no se trata de juzgar o estar a la defensiva, la idea es crear un nivel de empatía en la que la disposición para lograr comunicarse se de en los mejores términos.

De igual manera se les brindara información de cómo pueden mejorar su forma de comunicarse y se realizaran actividades que favorezcan su comunicación para que esta sea asertiva, hoy se sabe que los adolescentes que logran tener relaciones sanas en casa también logran desarrollarse mejor en sus otros ámbitos y aquí radica la importancia de este curso taller.

**Población:** padres e hijos (adolescentes de entre 13 y 15 años de edad).

**Área Clínica:** El área de psicología clínica es un ámbito laboral de gran amplitud ya que es requerida frecuentemente en las demás áreas de la psicología como

lo son el área educativa, organizacional, social y de investigación con el fin de desarrollar el mejor trabajo en dicha área.

Constantemente se enriquece al trabajar en conjunto con otras disciplinas por mencionar algunas se encuentran las neurociencias su función principal es el estudio de estructuras físicas, así como el funcionamiento del sistema nervioso y al realizar un trabajo multidisciplinar se ha encontrado la relación entre la salud física y mental.

Es de vital importancia para la psicología clínica tener un vasto conocimiento de genética, anatomía, histología, neurofisiología, entre otras debido a que proporcionan información relevante y precisa a cerca de la causa y desarrollo de ciertas patologías.

El principal propósito de la psicología clínica es la “promoción de la salud mental en la intervención y rehabilitación de las personas con trastornos mentales y físicos” (Sánchez, 2008) por tal motivo el área clínica tiene un amplio campo de trabajo ya que al desarrollar este propósito puede trabajar en casos que le competen propiamente a esta área, como son traumas psicológicos, trastornos mentales, problemas emocionales, sufrimiento, conducta mal adaptativa, irracionalidad, pérdida de control, convencionalidad, incomodidad de terceros, sin embargo se ha identificado que el origen de algunos de estos problemas tiene relación con cuestiones físicas este es un ejemplo de lo



mencionado anteriormente debido a que el psicólogo clínico tiene que establecer un trabajo directo con algún médico para que al desarrollar un trabajo y en apoyo poder brindar un mejor servicio al paciente.

EL área clínica es trabajada bajo diferentes modelos ya que el psicólogo clínico se va rigiendo de ciertos estándares y parámetros para el estudio del comportamiento del ser humano con el uso de procesos sistemáticos para la intervención, prevención y tratamiento dirigido a los fenómenos implicados.

Mencionaremos algunos modelos en esta investigación como el modelo mecanicista en el cual el individuo es estudiado como un ser que responde a los estímulos del entorno en el que se encuentra así pues se considera que el individuo responde de manera particular ante uno por lo consiguiente se considera que generalmente la conducta puede ser predecible, es por ello que bajo este modelo se encuentran establecidas ciertas leyes sobre la conducta para moldearlas o modificarlas.

El siguiente modelo presentado es el modelo organicista, como lo menciona Reese y Overton el individuo se encuentra en un papel activo en donde la toma iniciativa, decisiones y responsabilidades por medio de sus ideas y pensamientos, esto depende de sus características genéticas, esto quiere decir que si existe una varianza entre el comportamiento de un individuo a otro.

El modelo contextualista menciona una interacción dinámica entre el individuo y ambiente que es el causante de la presentación de su conducta, el modelo contextualista tiene como premisa que existen constantes cambios en donde el ambiente puede presentarse como influencia para que se dé un cambio en el individuo o viceversa, la persona se manifiesta como agente de cambio en su interacción se produce un cambio.

Otro modelo es el humanismo el cual trabaja bajo la característica de la empatía que se establece con el cliente, en donde este es visto desde la perspectiva de que la naturaleza del ser humano es bondadosa, que al paso del tiempo y desarrollo del mismo se va corrompiendo con la interacción por diferentes factores ambientales. El humanismo busca fomentar satisfacer las necesidades básicas de todo ser humano y que son indispensables para tener un desarrollo funcional en la vida diaria, todo esto en pro de alcanzar la autorrealización personal que es el nivel máximo que puede alcanzar.

Como se ha mencionado anteriormente el área clínica es muy amplia por el gran campo de conocimiento y preparación que esta ofrece, sin embargo, es muy importante mencionar que también se presta para ser aplicada en los diferentes estadios de edad, ya que se puede trabajar con niños, adolescentes, adultos y adultos mayores. Con cada persona tomando en cuenta su edad se logra una adaptación de trabajo que permite que se logre el objetivo de identificar el problema y con diversas técnicas lograr que el individuo desarrolle su

potencial, cubra sus necesidades y logre colocarse en un óptimo estado de salud mental y físico.

**Modalidad:** curso taller. 4 sesiones de tres horas cada una, de manera semanal.

## 4.2 Desarrollo de la propuesta.

Curso taller de comunicación asertiva para fomentar las relaciones parentales sanas.



Introducción

Sesión 1. La difícil tarea de ser hijo y adolescente vs ser padre y adulto

Sesión 2. Nos comunicamos

Sesión 3. Empatía, amor y límites

Sesión 4. Yo te amo, la importancia de sabernos amados

## Introducción

En la primera sesión de este curso taller se presentarán los puntos más importantes que caracterizan cada etapa, ya que tanto la adolescencia como la adultez intermedia tiene ciertas particularidades que al no tener conocimiento de ellas desarrollan muchos problemas, sin embargo, esas mismas diferencias al ser conocidas y manejadas correctamente podrían enriquecer la relación parental. En la segunda sesión el tema central es la comunicación asertiva, así como los elementos que la componen, el objetivo es identificar qué comunicación es la que hasta el momento han estado manejando en su relación parental y de igual manera conocerán algunas alternativas que les servirán para practicar la comunicación asertiva.

En la tercera sesión se tratará el tema de la opinión idealizada que se a llegado a generar tanto de los adolescentes como de los adultos debido a que más allá de comprender se ha caído en juzgar, es por ese motivo que mediante la empatía y el amor se pretende fomentar la comprensión respetando así los roles y límites que tiene cada miembro de la familia. Para cerrar en la cuarta sesión se reforzará el hecho de que el vínculo que comparten como padres e hijos no debe generar tensión al contrario debe desarrollarse en un ambiente amoroso en el cual la comunicación asertiva siendo directa, clara, específica y congruente jugara un papel sumamente importante que favorecerá la relación, de igual manera se les guiara para que evoquen esos tiempos felices que han compartido con la finalidad de motivarlos para continuar sumando experiencias que se conviertan en recuerdos de su buena relación.

Sesión 1		Duración: 3 horas	
Nombre: La difícil tarea de ser hijo y adolescente vs ser padre y adulto			
Objetivo: Explicar a padres e hijos las características de las etapas adultez intermedia y adolescencia temprana para mejorar la perspectiva que tienen entre sí padres e hijos.			
Inicio			
Dinámica de presentación		Tiempo: 20 min	
Nombre: La telaraña			
Objetivo: Que los participantes conozcan sus nombres y algunos datos personales.			
Instrucciones:			
Hacer un círculo			
Uno de los participantes toma la punta de la bola de estambre			
Dice su nombre, edad y a que se dedica			
Elige al azar a otro participante y avienta la bola de estambre sin soltar la punta			
El participante que ahora tiene la bola de estambre, dice su nombre, edad y a que se dedica.			
Esto se repite hasta que todos los participantes se hayan presentado.			
Dinámica de integración		Duración: 15 min	
Nombre: Lo que nos une			
Objetivo: Crear un ambiente de confianza entre los participantes			
Instrucciones:			
Se forman parejas entre los participantes			
Se entrega un pedazo de estambre por parejas.			
Cada participante compartirá con su pareja lo que lo motivo a asistir al curso taller.			
Desarrollo (1)		Duración: 30 min	
Contenido temático.			
Adolescencia temprana. Aspectos físicos y psicosociales			
Adultez temprana. Aspectos físicos y psicosociales			
Dinámica reforzadora		Duración: 25	
Nombre: Mándala			
Instrucciones:			
Se les entrega una hoja de papel a cada participante con un mándala dibujado			
Se les invita a que describan el área física, sensorial, interacción, intelectual, emocional, contexto y espiritualidad de su vida y las hijo o padre según sea el caso.			
Padres e hijos compartirán lo que escribieron para encontrar las semejanzas y diferencias respecto a la perspectiva que se tiene.			
Objetivo: Que padres e hijos identifiquen las características propias y del otro para dárselas a conocer.			
Receso		Duración 15 min	
Dinámica de activación		Duración: 10	
Nombre: Baile de la escoba			
Objetivo: Energizar a los participantes, para mantener un estado de alerta.			
Instrucciones:			
Se unen a su pareja			
Se da la indicación de que sonara una canción que deben bailar			
En el momento que se detiene la música deben cambiar de pareja			
Quien se quede sin pareja bailara con la escoba.			
Desarrollo (2)		Duración: 30 min	
Contenido temático.			
-En las diferencias nos enriquecemos			
-Crisis y problemas en la adolescencia y en la adultez			
Dinámica reforzadora		Duración: 25	
Nombre: El móvil			
Instrucciones:			
Elegir objetos distintos			
Elaborar un móvil con esos objetos			
Imaginaran que esos objetos representan a papá a mamá y al hijo			
Tendrán que buscar el equilibrio cortando, emparejando o dejando más largo el hilo.			
Mientras realizan el móvil reflexionaran acerca de la importancia de la presencia de cada elemento y de igual manera observaran como a pesar de las diferencias pueden lograr un equilibrio familiar.			
Objetivo: analizar el sistema familiar desde otro ángulo, mediante la comparación.			

Actividad de cierre

Nombre: Tarjeta anónima

Duración: 10 min

Objetivo: Saber qué es lo que más les impacta de los temas expuestos

Instrucciones:

Escribir en una hoja lo que se llevan de esa sesión.

Doblan la hoja y la depositan en una caja de manera anónima.



Sesión 2	Duración: 3 horas
Nombre: Nos comunicamos, pero hablamos idiomas diferentes	
Objetivo: Que el participante identifique sus fortalezas y debilidades respecto a la comunicación y se le brinden herramientas útiles para generar una comunicación asertiva.	
Inicio	Duración: 15 min.
Actividad de integración:	
Nombre: Saludos múltiples	
Objetivo: Que la sesión inicie en un ambiente agradable y exista unión entre los participantes.	
Instrucciones:	
Tendrán 5 minutos para pensar una forma creativa de saludar	
Pasará uno por uno a saludar de forma diferente.	
Todos los integrantes deben pasar y no pueden repetir el saludo de otro compañero.	
Desarrollo (1)	Duración: 30 min
Contenido temático.	
Comunicación	
¿Cómo me comunico?	
Dinámica reforzadora	Duración: 30
Nombre: Las mascararas	
Instrucciones	
Se entrega a cada participante una máscara y materiales para decorarla.	
Cuando las mascara esté terminada se les pide que cada uno piense en un tema en particular que es difícil de hablarlo con los padres o hijo.	
Se colocarán las máscaras e iniciaran un dialogo respecto al tema que eligieron	
Compartirán la experiencia al realizar la dinámica	
Objetivo: Que el uso de las máscaras brinde comodidad a padres e hijos para comunicar el tema que sea difícil de expresar reduciendo el grado de tensión.	
Receso	Duración: 15 min
Dinámica de activación	Duración: 15 min
Nombre: Leo tu espalda	
Objetivo: Activar, energizar y poner en movimiento a los participantes.	
Instrucciones:	
Se escriben distintas palabras en tarjetas	
Se pega una tarjeta en la espalda de cada participante	
Se forman en parejas y tienen que evitar que, su pareja lea la tarjeta que tiene en la espalda.	
Desarrollo (2)	Duración: 30
Contenido temático	
-Comunicación Asertiva	
-Elementos para una comunicación asertiva	
-Contexto adecuado para la comunicación asertiva	
Dinámica reforzadora	Duración: 30
Nombre: ponerse al día	
-Se colocan padres e hijos sentados frente a frente a un mismo nivel visual.	
-Deciden quien inicia la conversación-	
-Se les invita a que realicen tres respiraciones profundas para que se sientan relajados	
Iniciaran una conversación, haciéndoles la aclaración de que no es un enfrentamiento	
-La persona que inicia deberá decir "hay cosas que me gustaría, aclarar, corregir o concluir" seguido por el tema que consideren importante y que no se ha podido manifestar de manera asertiva	
Al terminar de expresar lo que deseaban decir se incita al otro miembro de la familia a compartir sus sentimientos respecto a lo que ha escuchado	
Terminan la conversación con una muestra de agradecimiento	
Objetivo: Que padres e hijos realicen un dialogo en condiciones propicias para expresar de manera clara y directa algún tema importante acerca de su relación parental, mientras el otro ejerce una escucha atenta en un ambiente de respeto.	
Actividad de cierre	Duración: 15 min
Nombre: Alfombra mágica	
Objetivo: Identificar si los temas fueron claros.	
Instrucciones:	
Cada participante escribirá en una parte de la alfombra lo que entendió de cada tema.	

Sesión 3	Duración: 3 horas
Nombre: Empatía, amor y límites	
Objetivo: Proporcionar información que genere un punto de vista en el que se fortalezca la comprensión y se realice una revisión de roles y límites en un ambiente armonioso.	
Inicio	
Actividad de integración	Tiempo: 15 min
Nombre: Tren a ciegas	
Objetivo:	
Que los participantes tomen el control de una situación y refuercen su confianza	
Instrucciones:	
Se hacen dos equipos	
Se elige a un representante de cada equipo quien será que los guíe	
Los integrantes de cada equipo se vendan los ojos a excepción del representante	
El representante guíara a su equipo para que camine por todo el salón	
Posterior se elige a otro guía para que también guíe a su equipo hasta que todos pasen a desempeñar el papel de guía.	
Al finalizar comparten su experiencia de haber sido guía y haber sido guiados	
Desarrollo (1)	Duración: 30 min
Contenido temático.	
Prejuicios de la adolescencia y de la adultez	
Empatía	
Dinámica Reforzadora	Duración: 30
Nombre: La fotografía	
Instrucciones	
Se colocan los participantes frente a frente	
Se les invita a observar detalladamente a quien tienen en frente	
Se les pide que cierren a los ojos e identifiquen a que persona les recuerda	
nuevamente abren los ojos y el guía de la dinámica los induce a que reflexionen a que la persona que observan no es con quien la identifican y que más allá de los aspectos negativos la persona está dotada de cualidades, que es una persona sensible	
Objetivo. Que padres e hijos logren identificar que la persona que observan es única, diferente y por lo tanto merece respeto.	
Receso	Duración 15 min
Dinámica de activación	Duración: 15 min
Nombre: activación en ABC	
Objetivo: Que los participantes activen su capacidad de atención simultánea para que se mantengan atentos a las actividades	
Instrucciones:	
Se coloca un papel bond frente a los participantes este deberá tener escrito el abecedario y al azar escrito por debajo de cada letra la abreviación "I" para señalar que se debe levantar el brazo izquierdo, "D" para levantar el brazo derecha y "J" para indicar que deberán levantar ambos brazos.	
Se indicará a los participantes que irán leyendo en voz alta el abecedario y al mismo tiempo irán levantando el brazo que este indicado por la abreviación bajo cada letra	
Si se alguien se equivoca inician nuevamente.	
Desarrollo (2)	Duración: 30 min
Contenido temático.	
Roles y límites	
Dinámica reforzadora:	Duración: 30 min
Nombre: tareas	
Instrucciones:	
Se les pide a los participantes que realicen una lista acerca de las reglas que tienen como familia compartirán la lista que redactaron e identificarán que tan similares o distintas son.	
en caso de que sean distintas tendrán que llegar a un acuerdo entre los padres para restablecer un solo reglamento.	
si las listas son similares se analizará si son funcionales.	
Por último se leerán y se explicarán de una forma clara y concreta.	
Objetivo: Que padres e hijos dialoguen acerca de los límites establecidos o por establecer para llegar a un acuerdo en común que beneficie al desarrollo del rol que les corresponde.	

Actividad de cierre

Duración: 15min

Nombre: Plenario

Objetivo: Que las familias compartan su experiencia acerca del trabajo que realizaron en la sesión.

Instrucciones: Se invita a dos familias a que compartan su experiencia sobre las actividades que realizaron, contestado las siguientes preguntas ¿Cómo se sintieron durante la actividad? ¿Tenía semejanza las listas que compararon padres e hijos? ¿Fue de ayuda la comunicación asertiva para llegar a un acuerdo?

Sesión 4	Duración: 3 horas
Nombre: La importancia de sentirse amado	
Objetivo: Brindar las herramientas que faciliten la comunicación y expresión del afecto en la relación parental.	
Inicio	
Actividad de integración	Tiempo: 15 min
Nombre: El barco se hunde	
Objetivo: Que los participantes interactúen con sus compañeros durante un momento de recreación	
Instrucciones:	
Se da la indicación que de forma individual camine por todo el salón en diferentes direcciones	
El guía de la actividad en el momento que considere dirá en voz alta "El barco se hunde y solo lleva a.."	
se indica un número al azar y se va cambiando la cantidad	
Los participantes que se queden sin equipo irán saliendo	
Termina la actividad en el momento que quede solo una pareja	
Desarrollo (1)	Duración: 30 min
Contenido temático.	
Lenguaje incorrecto del amor	
Dinámica reforzadora	Duración: 30 min
Nombre: Las cuerdas	
Instrucciones	
Colocar una cuerda en la cintura de cada participante	
Amarrar una cuerda que una a papá con mamá, a mamá con el hijo(a) y papá con el hijo (a).	
Se le pedirá a papá que se levante y camine.	
Se le pedirá a mamá que se levante y camine.	
Se le pedirá al hijo que se levante y camine.	
Papá y mamá se levantarán y caminarán en sentidos opuestos.	
Todos se levantan y caminan en sentidos opuestos.	
Mientras realizan esta actividad deberán prestar atención a los pensamientos que aparecen y a las sensaciones especialmente a la sensación de tensión que genera la cuerda	
Objetivo: Demostrar que entre más separación exista entre los miembros de la familia se aumentara la tensión en el ambiente.	
Receso	Duración 15 min
Dinámica de activación	Duración: 15 min
Nombre: Sube la pelota	
Objetivo: Mejorar la comunicación y coordinación en la pareja a la hora de ejecutar una tarea	
Instrucciones:	
Las parejas se colocan frente a frente y se les entrega una pequeña pelota	
La pelota la colocaran entre ellos a la altura del estomago	
Sin ocupar las manos tendrán que subir la pelota hasta que llegue a la altura de la boca	
Termina la actividad hasta que todos logren su objetivo	
Desarrollo (2)	Duración: 30 min
Los lenguajes correctos del amor	
Actividad reforzadora	Duración: 30 min
Nombre: Respaldo contra respaldo	
Instrucciones:	
Colocar las sillas respaldo contra respaldo, con una separación de 5 cm.	
Tomar asiento	
Empezar a hablar por 3 minutos.	
Van a separar las sillas un poco más, permaneciendo de espaldas.	
Observaran lo que pasa con la comunicación incluso es posible que la pierdan por completo.	
Objetivo: mostrar lo difícil que es comunicarse cuando ninguna de las personas que participan en un dialogo tiene la postura correcta para entender el mensaje que se pretende transmitir.	
Actividad de cierre	Duración: 15 minutos
Nombre: Un nuevo comienzo	
Instrucciones:	
Se sentarán frente a frente y se les indicara que deben recordar los momentos más bonitos (desde que se enteraron que serían padres...)	
Mientras realizan esta actividad escucharan música de fondo	
Para finalizar se cerrará esta actividad haciendo una reflexión que todos los momentos felices han pasado por la base y fuerza para vencer cualquier adversidad	
Objetivo: Que recuerden los momentos bellos que han vivido, que les sirva de motivación para fortalecer el vínculo que los une como familia.	

## **CAPÍTULO V**

### **DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **5.1 Enfoque de la Investigación: Cualitativo.**

La presente información se basó en el enfoque cualitativo en el cual la orientación se dirigió hacia las características para poder desarrollarlo se utilizaron técnicas de recolección de datos, como la observación y la entrevista que permitieron adquirir información importante, sin realizar ningún tipo medición numérica y ninguna prueba estandarizada, la investigación se enfocó en entender y describir la conducta en cada sesión del curso taller, entendiendo la postura de cada integrante.

#### **5.2 Alcance de la investigación: Descripción.**

El alcance de esta investigación es descriptivo ya que según, Hernández (2010) este estudio busca especificar las propiedades, las características y perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. En la investigación de comunicación padres e hijos adolescentes el objetivo es que se especifiquen las características de las variables de manera independiente o conjunta no busca indicar como se relacionan estas.

### **5.3 Diseño de la Investigación: No experimental**

Para esta investigación se eligió un diseño no experimental ya que según Hernández plantea que la investigación no experimental se realiza sin manipular directamente las variables, lo que se realiza es una observación de los fenómenos tal como se dan en su contexto natural, para después analizarlos, otro aspecto importante es que para estudiar la situación no se va a construir, únicamente se observara, es decir que ni a los padres ni a los adolescentes se les reclutara en un ambiente especializado para estudiarlos.

### **5.4 Tipo de Investigación: Aplicada.**

Se eligió el tipo de investigación aplicada, la cual recibe el nombre de investigación practica o empírica, debido a que esta permite que se utilicen y apliquen los conocimientos que se han adquirido durante la investigación, al ejecutarlos se adquieren otros conocimientos que producen una mayor retroalimentación al otorgar una idea más clara de la realidad que se presenta en el ambiente que se ha decidido examinar.

**5.5 Población:** Padres en adultez intermedia e hijos en etapa de adolescencia temprana entre 13 y 15 años de edad.

## **5.6 Muestra: No probabilística.**

Según Hernández (2010) la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. El procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, si no que depende del proceso de toma de decisiones dentro de la investigación. Es decir en esta investigación la muestra es no probabilística ya que las causas se asemejan haciendo referencia las dificultades que se podrían encontrar en la relación padres con hijos adolescentes, así mismo por la similitud de rasgos característicos por los que atraviesa la muestra.

## **5.7 Instrumentos de prueba.**

5.7.1 Observación. Este método de recolección consiste en el registro sistemático valido y confiable con el que se adquiere el conocimiento de comportamientos y situaciones observables, a través de un conjunto de categorías y subcategorías que permiten un aprendizaje óptimo (Castañeda 2002).

5.7.2 Entrevista. Es un encuentro cara a cara entre personas que mediante una conversación se busca obtener información, ambas personas deben tener la disposición para poder extraer los puntos más importantes, el contexto específico de la investigación requiere que participe un investigador y una persona que responde a preguntas orientadas a obtener la información exigida por los objetivos específicos del estudio. (Castañeda 2002).

## CAPÍTULO VI

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 6.1 Resultados generales.

Este curso taller se impartió en A.C. Caritas en la ciudad de Córdoba, Veracruz dirigido a padres e hijos adolescentes. Se contó con la participación de 8 adolescentes de entre 13 y 15 años de edad y de igual manera asistieron sus padres, quienes mostraron mucho interés en adquirir la información con el objetivo de que la relación con sus hijos mejorará.

La sesión se estableció de 3 horas en total donde se llevó a cabo el desarrollo de los temas seguidos de dinámicas reforzadoras. Así mismo se implementaron actividades de recreación para mantener la atención de los participantes. Los adolescentes en un principio se mostraron tímidos por el desconocimiento acerca de lo que harían, se pudo notar la importancia la dinámica rompe hielo específicamente con ellos ya que los padres mostraron total disposición desde el principio. Respecto al contenido de cada sesión que la mayoría de las palabras no eran del todo desconocidas, sin embargo, no tenían un conocimiento exacto acerca del concepto de cada tema central.

Las dinámicas fueron de gran utilidad debido a que mediante ellas se logró que el aprendizaje fuera significativo, tuviera más claridad y pudieran aplicarlo tanto en ese momento como fuera del taller.



Las retroalimentaciones reflejaron la interacción parental y las mejoras que iban desarrollando al paso de cada sesión, así como de las dificultades a las que se enfrentaban con lo que ponían en práctica. En general el taller influyo de tal manera que lograron aplicaron las técnicas que aprendieron, para contribuir a manejar una comunicación asertiva mediante el conocimiento adquirido, de esta forma su relación parental se vio beneficiada.

## **6.2 Resultados por sesión.**

### Sesión 1

En la primer parte de la sesión 1 los adolescentes fueron los primeros en ingresar, era un grupo tranquilo que seguía las reglas mostrando disposición con comentarios acerca de querer aprender del tema central del taller.

Respecto al tema lo que llamo la atención de los adolescentes fueron los cambios por los que atraviesan sus padres, es posible que la razón sea que tienen acceso a información sobre los cambios en la adolescencia en el ámbito escolar pero no a información sobre las etapas posteriores. A los padres les intereso conocer las razones fisiológicas que generan los comportamientos inadecuados en los adolescentes.

### Sesión 2.

Se pudo notar que es mucha más fácil la comunicación con la figura materna que con papá debido a que papá pasa la mayor parte del tiempo en el

trabajo y tienen menos apertura para escuchar. Algunos adolescentes comentaron que aun teniendo mayor comunicación con mamá existen algunos temas que no se animan a compartir a ninguno de los dos, porque hasta el momento no saben si los van a escuchar o que reacción tendrán. Por su parte los padres concuerdan que los hijos tienen mayor comunicación con mamá y acepta el hecho de que no se comunican, pero tratan de comunicarse con sus esposas para estar al tanto de lo que sucede.

### Sesión 3.

En esta sesión con los adolescentes se habló el tema de la percepción que tenían de sus padres en el cual participaron dando su opinión acerca de ellos, pudimos darnos cuenta que la mayoría tenía presente las reglas que hay en casa sin embargo a ninguno se las hicieron saber ni de forma verbal ni escrita, comentando que no se atrevían a contradecirlas por la poca flexibilidad que muestran sus padres.

A los padres les llamo la atención el tema de límites y el rol que deben desempeñar ya que se dieron cuenta que dependiendo de la postura que adopten con sus hijos será el desenvolvimiento de sus hijos en todas las áreas de su vida.

### Sesión 4.

Iniciamos la sesión con los adolescentes el tema central fue el amor, la mayoría tenía claro que existen distintas formas de demostrar amor, sin

embargo, fue difícil identificar cual era la forma que ellos preferían para saber que alguien los ama, lo mismo sucedió con los padres con esto nos dimos cuenta que dedican poco tiempo a desarrollar su autoconocimiento y el conocimiento dentro de la relación familiar. En la dinámica final los padres preparan un obsequio para sus hijos el objetivo era que identificaran la importancia de sentirse amados haciendo de este un momento especial para ambos.

## CONCLUSIÓN

En la presente investigación se puede observar que la comunicación es un tema base de las relaciones interpersonales, pero el uso tan común y natural provoca que no se le brinde la debida importancia, generando que se le dé un mal uso, de la misma manera no tener los conocimientos adecuados respecto de los componentes como el tono de voz, gestos, ademanes y palabras adecuadas para que se de la comunicación asertiva hace que se le dé un mal uso, tanto para recibir como para transmitir el mensaje que se desea provocando relaciones insanas y conflictos.

Tanto adultos como adolescentes carecen de la información adecuada acerca del concepto comunicación asertiva así que desde la el inicio de los temas expresaron su interés por conocer acerca del tema. En general los adolescentes expresaron mantener una relación más cercana hacia la figura materna, ya que en ella reciben apoyo comprensión y más muestras de afecto contrario a lo que perciben de papá.

Referente a la aplicación de los talleres en base a la organización del esquema, fue fundamental las aportaciones que se generaron en la retroalimentación, ya que servían de base para ampliar el panorama de los aplicadores del taller, de esta manera se podría adecuar la información establecida con las necesidades tanto de adultos como adolescentes. Así mismo la retroalimentación fue de gran ayuda para indagar acerca del conocimiento

previo que tenían los participantes, como de las dificultades con las que se encontraban al momento de entender cada contenido, y las dudas que surgían para llevar a cabo las actividades que se solicitaban poner en práctica.

Se percató que las dinámicas de integración y activación fueron de gran utilidad para que se generara un ambiente de confianza que les permitía expresarse de manera cómoda sin limitaciones, esto se pudo notar más con los adolescentes, ya que en un principio a pesar de estar dispuestos a participar, se mostraban tímidos.

Se destacó el beneficio de las técnicas reforzadoras debido a que se mediante el uso de las actividades se podía hacer entendible y tangible la información que anteriormente se presentó teóricamente, de esta manera dando mayor claridad a conceptos totalmente nuevos en cuanto al contenido teórico la exposición de cada uno de los temas se desarrolló de una manera fluida, organizada y en base a una explicación sencilla para que fuera comprensible, haciendo el uso de preguntas en determinado momento para indagar acerca de las dudas o conceptos no entendibles para los participantes.

El uso de material didáctico en la implementación del taller fue esencial, ya que este atrajo la atención principalmente de los adolescentes y fue novedoso el uso para los adolescentes, de esta manera se logró una asociación de la práctica con la teoría. Para los aplicadores fue de gran utilidad esta investigación ya que amplió su conocimiento y sobre todo la concientización de la importancia

que tiene la comunicación asertiva para las relaciones interpersonales así mismo que es de gran beneficio para la relación intrapersonal.

Se identifica que la comunicación asertiva es un tema, que tiene la posibilidad de crear un impacto positivo, además de que los participantes surgieron el seguimiento del tema

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adam Sferra 1997 "Personalidad y relaciones humanas" Mc. GRAWY, México.

Álvarez Cuevas Silvia Maria.2016 "Terapia de Contexto" Manual Moderno, México

Castañeda Jiménez Juan. 2002. "Metodología de la investigación". Mc Graw Hill. Mexico.

Cícero F. M. Moreno.2000 "Teoría y Técnica de la Entrevista" Impromar, México

Chapman Gary, 2017 "Los cinco lenguajes del amor", UNILIT. España.

Chaves Martha Alicia, 2013 "Tu Hijo tu espejo" Grijalbo, México

Eguiluz R. Luz de Lourdes. 2003 "Dinámica de la familia" Editorial Pax México. México.

Faber Adele- Mazlish Elaine 2006 "Como hablar para que los adolescentes escuchen y como escuchar para que los adolescentes hablen" Rayo, Estados Unidos

Fernández Collado Carlos 2001 "La comunicación humana". Mc Graw Hill. México

Fernández Sotelo José Luis, 2005 "La comunicación en las relaciones humanas" trillas, México.

Gracem, 77 J. Craig. 2001 "Desarrollo psicológico" Prentice Hall. México.

Grinder Robert E.1996 "Adolescencia" Limusa, México.

Guillen Feixas- Ma. Teresa Miró.1993 “Aproximaciones a la psicoterapia” Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona España.

McKinney.1982 “Psicología del desarrollo. Edad adolescente”. Manual moderno. México

Minuchin S. 2005. “Tecnicas de terapia familiar”. Paidós. Barcelona

Morris Charles G. y Maisto Albert A. 2001 “Psicología” Pearson Educación, México.

Naranjo Pereira María Luisa, “relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertiva” Revista Electrónica Actualidades Investigativas en educación, Volumen 8, núm. 1 enero- abril 2008

Papalia Diane E, 2001 “Desarrollo humano” Mc Graw Hill. Colombia.

Pérez Ramos Marisol; Aguilar Villalobos Javier. “Relaciones del conflicto padres-adolescentes con la flexibilidad familiar, comunicación y satisfacción marital” Psicología y Salud Abreviación de vol. 19, num1. Enero-junio 2009 pp. 111-120 Universidad Veracruzana México.

Pliego Carla,2015 “Límites sanos para tus hijos pequeños”, Editores Mexicanos Unidos, México.

Reuben Carr Steven,1997 “Hijos con carácter” Diana, México

Riso Walter, 2018 “El derecho a decir no” Planeta, México

Sánchez Escobedo Pedro Antonio. 2008 “Psicología clínica” Editorial el manual moderno. México.



Satir Virginia, 2002 "Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar". Pax México. México.

Schmill Vidal, 2015 "Disciplina Inteligente", Producciones Educación Aplicada, México.

Watzlawick Paul. 2001 "Teoría de la comunicación humana" Editorial Herder. Barcelona.

## GLOSARIO

**Adolescencia:** es la transición de la niñez a la edad adulta, comienza con la pubertad alrededor de los 11-12 años culminando aproximadamente a los 19-20 años, Este periodo empieza con los cambios fisiológicos de la pubertad y termina cuando se llega al pleno status sociológico el adulto.

**Adultez intermedia:** se define en términos cronológicos, como la etapa entre los 40 y 65 de edad.

**Comunicación asertiva:** es una herramienta que permite que la información que se emite y que se recibe llegue de una forma clara, sin ningún tipo de alteración, lo que distingue este tipo de comunicación es que se presenta dando paso a un ambiente de total respeto, tanto del emisor, como del receptor generando mejores relaciones interpersonales

**Comunicación como fenómeno multicanalizable:** es cuando se transmite por diferentes canales debido a que tiene diferentes movimientos en el cuerpo y capacidad de comunicación.

**Comunicación continua:** es cuando esta fluye y una persona que está frente a otra, es constante, es decir no es necesario que se dé ninguna pauta para que esta comience a hablar.

**Comunicación Fenómeno:** tiene la característica de ser sorprendente, gracias a esta acción se dan las relaciones interpersonales, sin ella no habría sociedades, no se podrían compartir información, transmitir experiencias, sentimientos, percepciones.

**Comunicación Intermedia:** es aquella que se encuentra ubicada entre la comunicación cara a cara y la comunicación masiva.

**Comunicación Interpersonal:** es una transacción de la comunicación que tiene lugar dentro del individuo para decírselo brevemente, es hablar consigo mismo.

**Comunicación Intrapersonal:** tiene lugar en forma directa entre dos o más personas físicamente próximas.

**Comunicación transaccional:** se refiere a la dinámica constante que muestra la comunicación, en cambio constante, en donde la información viene de un individuo a otro, de un grupo a otro, a relación en un factor, influyen o afectan recíprocamente.

**Comunicación no simbólica:** hace referencia a que los movimientos corporales no tienen el mismo significado en todas las personas, grupos sociales, ciudades, e incluso en el mismo lenguaje la comunicación verbal no tiene el mismo significado.

**Comunicación no verbal:** es en la transferencia de significado sin intervención de sonido.

**Conflicto intrafamiliar:** es una divergencia de opinión entre los actores del acto comunicativo dentro del contacto familiar se le define como un desacuerdo entre los adolescentes y sus padres sobre diversos asuntos de la vida familiar, horarios, modas, etc., que aparecen en los mensajes cotidianos

**Contrato Parental:** es el proceso mediante el cual padres e hijos actúan sobre la base de expectativas mutuas.

**Diálogo:** es un elemento que se utiliza en la comunicación es ese intercambio de experiencias y opiniones el hecho de que existan desacuerdos es hasta cierto punto una cuestión totalmente normal, puede ser sano siempre y cuando exista respeto

**Dinámica familiar:** es donde se adquieren normas, valores, derechos obligaciones y roles; además de preparar a la persona para el papel que desempeñara en el futuro.

**Estructura familiar:** es la que incluye dos dimensiones; flexibilidad (habilidad de la familia para cambiar su estructura de poder) y vinculación emocional o cohesión afectiva mantenida entre los integrantes de la familia, la estructura

familiar como un factor determinante en la fluidez de la comunicación intrafamiliar.

**Familia:** es la parte fundamental de todo ser humano, es ahí donde el individuo aprende a relacionarse con la sociedad, adquiere modales, valores, aprende a enfrentar los problemas y a resolverlos, así como también es parte fundamental para fomentar la autoestima, seguridad y afectividad, aspectos muy importantes para el ser humano ya que la manera en que estos se desarrollen será determinante en la vida de la persona.

**Familia como un sistema:** lo que implica explicarla como una unidad interactiva, como un organismo vivo compuesto de distintas partes que ejercen interacciones recíprocas

**Identidad:** Conjunto de rasgos o características de una persona o cosa que permiten distinguirla de otras en un conjunto.

**Lenguaje:** serie de símbolos conocido como la base de la comunicación.

**Paciente identificado:** es aquel que presenta el problema dentro del sistema.

**Pensamiento de operaciones formales:** exige la capacidad de formular, probar y evaluar hipótesis. Requiere manipular no solo lo conocido y verificable sino también las cosas contrarias a los hechos.

**Pensamiento pos formal:** es donde el adulto está en condiciones de llevar a cabo tareas complejas desempeñar múltiples papeles y opciones y resolver dificultades desconcertantes de la vida.

**Progenitor autoritario:** trata de conformar, controlar y evaluar el comportamiento y actitudes de su hijo con un conjunto estándar de comportamiento.

**Progenitor autorizador:** trata de dirigir las actividades del hijo de una manera racional y de acuerdo con ciertas finalidades, emplea la razón, el poder y la regulación por el régimen y el esfuerzo para lograr sus objetivos se valora la voluntad propia autónoma y la conformidad disciplinada.

**Progenitor condescendiente:** es el que trata de comportarse de manera no putativa, aceptante y afirmativa hacia los impulsos, deseos y acciones del hijo, la razón y la manipulación prevalecen sobre el poderío indiscutible.

**Relaciones parentales:** son relaciones afectivas y de comunicación dadas entre padres e hijos

**Sistema abierto:** es aquel cuyos elementos intercambian información, materia o energía con su medio externo y muestran la capacidad de adaptarse al medio.

**Sistema cerrado:** No intercambian información, materia, energía con el medio externo.

**Subsistemas:** son los componentes del sistema.

**Subsistema conyugal:** está formado por la pareja quien posee tareas y funciones específicas vitales para el buen funcionamiento de la familia.

**Subsistema fraternal:** surge de la relación entre hermanos.

**Supra sistema:** Es el medio en el que el sistema se desenvuelve.

**Técnica de circularidad:** se entiende como la capacidad del terapeuta para conducir las sesiones basándose en los <<Feedbacks>> que se reciben por parte de la familia, lo que el terapeuta hace es tomar en cuenta las opiniones de cada miembro de la familia, se les pide que compartan cada uno, que se de cierta retroalimentación acerca de si se nota el avance.

**Técnica de Neutralidad:** el terapeuta está más interesado en recoger información que en confirmar o rechazar a la familia.

**Técnica de reestructuración:** consiste en identificar el rol del paciente identificado, lo que se hace es modificar la visión y reformularla para que ya no se perciba como negativa, esto se logra mediante el análisis de la situación para poder tener un punto de vista distinto, poniendo en duda la estructura del sistema.

