

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**



**LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE
PADRES E HIJOS**

**“Estudio a realizarse con adolescentes
que viven en la Comunidad de Colinas de Villa Nueva”**

**CARLOS ERNESTO SOLARES MURALLES
LIGIA MARISELA RAMÍREZ LÓPEZ**

GUATEMALA, JUNIO DE 2011

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE
PADRES E HIJOS

**“Estudio a realizarse con adolescentes
que viven en la Comunidad de Colinas de Villa Nueva”**

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL
HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

CARLOS ERNESTO SOLARES MURALLES
LIGIA MARISELA RAMÍREZ LÓPEZ

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADOS

GUATEMALA, JUNIO DE 2011

MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO

Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO

Licenciado Héctor Hugo Lima Conde
SECRETARIO INTERINO

Jairo Josué Vallecios Palma
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9^a. Avenida 9-43, zona 11 Edificio "A"
Tel: 24187530 Telefax: 24187543
e-mail: ussepsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 42-2011
DIR. 962-2011

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

04 de mayo de 2011

Estudiantes

Carlos Ernesto Solares Muralles
Ligia Marisela Ramírez López
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN NOVECIENTOS TREINTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL ONCE (937-2011), que literalmente dice:

"NOVECIENTOS TREINTA Y SIETE": Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS" - "ESTUDIO A REALIZARSE CON ADOLESCENTES QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD DE COLINAS DE VILLA NUEVA"**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Carlos Ernesto Solares Muralles
Ligia Marisela Ramírez López

CARNÉ No. 95-20167
CARNÉ No. 2005-17490

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Luis Alfredo Ardon Gonzáles y revisado por el Licenciado Marco Antonio Garcia Enriquez. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESION** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑADA A TODOS"


Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO



/Zusy G.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt



CIEPs 042-2011
REG: 018-2010
REG: 018-2010

INFORME FINAL

Guatemala, 07 de Abril 2011

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Marco Antonio García Enriquez ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

"LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS" - "ESTUDIO A REALIZARSE CON ADOLESCENTES QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD DE COLINAS DE VILLA NUEVA."

ESTUDIANTE:
Carlos Ernesto Solares Muralles
Ligia Marisela Ramírez López

CARNÉ No:
95-20167
2005-17490

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 29 de Marzo 2011 y se recibieron documentos originales completos el día 07 de Abril 2011, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez
COORDINADORA



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usncpsic@usac.edu.gt

CIEPs. 043-2011
REG: 018-2010
REG 018-2010

Guatemala, 07 de Abril 2011

Licenciada Mayra Friné Luna de Álvarez, Coordinadora
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS" - "ESTUDIO A REALIZARSE CON ADOLESCENTES QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD DE COLINAS DE VILLA NUEVA."

ESTUDIANTE:	CARNE
Carlos Ernesto Solares Muralles	95-20167
Ligia Marisela Ramírez López	2005-17490

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 09 de Febrero 2011 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licenciado ~~Marco Antonio García Enríquez~~
DOCENTE REVISOR



Arelis./archivo

Guatemala, 04 de marzo de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora Centro de Investigación en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimada Licenciada Álvarez:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado “La Comunicación Asertiva en la Relación entre Padres e Hijos, -Estudio a realizarse con adolescentes y padres que viven en la Comunidad de Colinas de Villa Nueva” realizado por los estudiantes CARLOS ERNESTO SOLARES MURALLES, CARNE 199520167 Y LIGIA MARISELA RAMIREZ LOPEZ, CARNE 200517490.

El trabajo fue realizado a partir del 25 de febrero del año 2010 hasta el 18 de febrero de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



M.A Luis Alfredo Ardón Gonzalez
Psicólogo
Colegiado No. 2065
Asesor de Contenido.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM -
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usaopsic@usac.edu.gt

CIEPs 599-10
REG 018-10

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 07 de Octubre 2010

ESTUDIANTE:
Carlos Ernesto Solares Muralles
Ligia Marisela Ramírez López

CARNÉ No.
95-20167
2005-17490

Informamos a usted que el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, de la Carrera
Licenciatura en Psicología titulado:

"LA COMUNICACIÓN ASERTIVA EN LA RELACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS"- "ESTUDIO A REALIZARSE CON ADOLESCENTES QUE VIVEN EN LA COMUNIDAD DE COLINAS DE VILLA NUEVA."

ASESORADO POR: Licenciado Luis Alfredo Ardon Gonzáles


Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación el día 24 de Agosto 2010, y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑADA A TODOS"


Licenciado Marco Antonio García Enriquez
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo. 
Licenciada Mayra Luna de Álvarez, Coordinadora.
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

/Arelis
c.c archivo



**COMITÉ DE VECINOS
COLINAS DE VILLA NUEVA
GUATEMALA**

Guatemala, 04 de marzo de 2011

Licenciada
Mayra Luna de Alvarez
Coordinadora Centro de Investigación en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

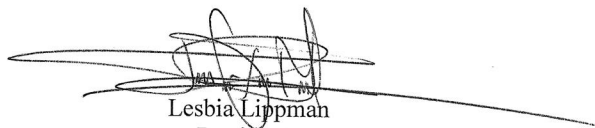
Estimada Licenciada Álvarez:

Deseándole éxito en sus labores, por este medio le informo que los estudiantes Carlos Ernesto Solares Muralles, Carne 199520167 y Ligia Marisela Ramirez López, Carne 200517490, realizaron en esta comunidad talleres dirigidos a padres y adolescentes como parte del trabajo de Investigación titulado “Comunicación Asertiva en la Relación entre Padres e Hijos Adolescentes, -Estudio a realizarse con adolescentes y padres que viven en la comunidad de Colinas de Villa Nueva, en el periodo comprendido del 1 de marzo al 30 de septiembre del año 2010, en horario de 14:00 a 18:00 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradeceremos la participación en beneficio de nuestra comunidad.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Lesbia Lippman
Presidenta

Comité de Vecinos Colinas de Villa Nueva
Tel. 56792287

Acto que Dedico

- A Dios:** Agradezco antes que todo a mi creador, por haberme dado las fuerzas necesarias para culminar un recorrido mas en mi vida, por brindarme la oportunidad de graduarme en tan especial profesión, y porque siempre estuvo a mi lado principalmente cuando mas lo necesite.
- A Mis Padres:** Por el esfuerzo que cada uno de ellos apporto para que saliera adelante, ya que siempre han estado a mi lado y me han regalado apoyo, dedicación, comprensión y amor en cada momento de mi vida, eso es una pequeña recompensa al gran esfuerzo que han hecho por mi. Que Dios los bendiga siempre.
- A Mis Hermanos y Hermanas:** Por su apoyo, comprensión, cariño y lo consejos que cada uno de ellos me brindo.
- A Mis Amigos:** Gracias por regalarme el lindo tesoro de la amistad y apoyo incondicional. Éxitos en su vida profesional.
- A una Persona Especial:** Daniel Valenzuela. Que Dios lo tenga en su gloria.
(+)
- A Nuestro Asesor:** Lic. Luis Alfredo Ardon González, por su apoyo incondicional y orientación en la elaboración del presente trabajo.
- A Nuestro Revisor:** Lic. Marco Antonio García, por el apoyo brindado en este gran proyecto profesional.

Acto que Dedico

- A Dios:** Por regalarme la sabiduría para poder seguir adelante a pesar de las adversidades y porque siempre estuvo a mi lado y me cuidó de todo mal, y por todas las bendiciones que he recibido hasta el día de hoy.
- A Mis Padres:** Por todo el esfuerzo realizado para convertirme en una mujer profesional, y por su constante apoyo y comprensión en todo momento de mi vida. Los quiero y que Dios los bendiga siempre.
- A Mis Hermanas:** Por su apoyo y cariño.
- A Mis Familiares:** Dios bendiga siempre sus vidas.
- A Mis Amigos:** Por regalarnos el lindo tesoro de la amistad y por su cariño, deseándoles éxitos en su vida profesional, especialmente a Daniel Valenzuela, que Dios lo tenga en su gloria. (+)
- A Nuestro Asesor:** Lic. Luis Alfredo Ardon González, por su apoyo incondicional y orientación en la elaboración del presente trabajo.
- A Nuestro Revisor:** Lic. Marco Antonio García por su ayuda y orientación en la elaboración del presente trabajo.

Agradecimientos

**Universidad de San Carlos
De Guatemala:**

Por los conocimientos brindados para nuestra vida profesional y por ser el centro de nuestra formación académica

Escuela de Ciencias Psicológicas:

Por apoyarnos incondicionalmente y brindarnos las herramientas necesarias para brindar un servicio de excelencia a la comunidad Guatemalteca.

A Nuestros Padrinos:

Lic. Luis Alfredo Ardon y Lic. Marco Antonio García, por su valiosa ayuda y apoyo en la realización de esta tesis.

**A la Comunidad de Colinas de
Villa Nueva:**

Por habernos abierto las puertas de su comunidad por todo su apoyo y cariño hacia nosotros.

Padrinos de Graduación

POR LIGIA MARISELA RAMÍREZ LÓPEZ

M.A. LUIS ALFREDO ARDON GONZÁLEZ
PSICÓLOGO
COLEGIADO NO. 2065

POR CARLOS ERNESTO SOLARES MURALLES

MARCO ANTONIO GARCÍA ENRÍQUEZ
PSICÓLOGO
COLEGIADO NO. 5950

Índice

RESUMEN	1
PROLOGO	3
1.Capítulo I	5
1.1Introducción	5
1.2 Marco Teórico	7
1.2.1 LA FAMILIA.....	7
1.2.1.1 Importancia de la Familia en la Educación de Valores	8
1.2.1.2 Funciones de la Familia	10
1.2.2 ADOLESCENCIA	15
1.2.2.1 Concepto	15
1.2.3 ¿QUE ES LA COMUNICACION?	21
1.2.3.1La Empatía en la Comunicación	22
1.2.3.2 Las barreras que existen en la comunicación	25
1.2.3.3 ¿Cómo superar las barreras en la comunicación?	26
1.2.4 ASERTIVIDAD.....	28
1.2.4.1 Estilos de comunicación	28
1.2.4.2 Técnicas de Asertividad	30
1.2.4.3 Derechos asertivos	34
1.2.5 COMUNICACIÓN ASERTIVA.....	37
1.2.5.1 Técnicas de entrenamiento en asertividad	40
1.2.5.2 Comunicación entre padres e Hijos	44
1.2.5.3 La comunicación en la familia	46
1.2.5.4 La comunicación con el adolescente	50
1.2.5.5 Actitudes y métodos para mejorar la comunicación	52
1.2.6 COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES	62
1.2.6.1 La importancia de la comunicación verbal entre padres e hijos	64
1.2.7 HIPOTESIS GENERAL O DE INVESTIGACION	69
1.2.7.1 Hipótesis Nula	69
1.2.7.2 Variable Independiente	69
1.2.7.3 Indicadores de la Variable Independiente	70

1.2.7.4 Variable Dependiente.....	71
1.2.7.5 Indicadores de la Variable Dependiente	72
2. Capítulo II	75
2.1 TECNICAS E INSTRUMENTOS	75
2.1.1 Diseño de la Prueba.....	75
2.1.2 Instrumentos de Recolección de Datos.....	76
2.1.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo.....	81
3. Capítulo III	84
3.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados	84
3.1.1 Características del Lugar.....	84
3.1.2 Caracterización de la Población	85
3.1.3 Procesamiento de Datos.....	86
3.1.4 Análisis Cuantitativo.....	88
3.1.5 Análisis Cualitativo	97
4. Capítulo IV	101
4.1 Conclusiones.....	101
4.2 Recomendaciones.....	103
Bibliografía	104
ANEXOS	108

RESUMEN

La Comunicación Asertiva en la Relación entre Padres e Hijos “Estudio a realizarse con adolescentes que viven en la Comunidad de Colinas de Villa Nueva”

CARLOS ERNESTO SOLARES MURALLES
LIGIA MARISELA RAMIREZ LOPEZ

La presente investigación se basó en la inadecuada comunicación entre padres e hijos adolescentes, tomando como muestra la población de la comunidad de Colinas de Villa Nueva, ya que durante el año 2004 tuvimos la oportunidad de realizar la práctica de 3er. año, y se pudo observar por medio de la elaboración del diagnóstico institucional que dentro del ámbito de las necesidades psicosociales, existen varias problemáticas que afectan a la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales podemos mencionar las siguientes; desintegración familiar, violencia intrafamiliar, drogadicción, analfabetismo, violencia, alcoholismo, embarazos no deseados en adolescentes, trabajo infantil, entre otros, de los cuales nos llamó la atención la inadecuada comunicación entre padres e hijos adolescentes, que como en la mayoría de las familias guatemaltecas, se encuentran afectadas debido a varios factores, como por ejemplo el desempleo, la economía, los patrones de crianza y corrección inadecuada, los cuales repercuten en las relaciones familiares, aislándose entre sí y provocando la falta de comunicación adecuada o efectiva, la cual es vital para que existan relaciones interpersonales basadas en el diálogo y la comprensión. Con la realización del presente estudio se brindaron herramientas a los padres para que fortalezcan la comunicación asertiva, y que estas herramientas mejoren su salud mental, autoestima, relaciones interpersonales y aumente la comprensión tanto de hijos para padres y viceversa.

El problema planteado consistió en reforzar la falta de una adecuada comunicación entre padres e hijos adolescentes a través de técnicas asertivas las cuales tienen como objetivo una adecuada expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa y apropiada, sin violar los derechos de los demás, lo cual repercute de manera positiva en la autoestima tanto del adolescente como del padre que se manifiesta a través de conductas de cooperación y negociación, logrando una mejor comunicación.

PROLOGO

En esta investigación se analizó la importancia de la comunicación asertiva en la relación entre padres e hijos en la adolescencia, el significado que adquiere dentro de la relación familiar y cómo las diferencias en cuanto a edad, sexo y rol familiar influyen en el modo de solucionar las divergencias y las estrategias que facilitan la resolución de conflictos.

En la relación familiar se han detectado problemas en el proceso de la comunicación, principalmente en la etapa de la adolescencia, por lo que es necesario encontrar formas y medios que permitan una adecuada comunicación y así obtener armonía en el medio familiar, recordemos que la familia es la base de la sociedad, donde se transmiten los primeros conocimientos de vida y donde se inician las primeras actividades comunicativas.

Existe en la base de la relación padre-hijo, por lo demás, un íntimo y compartido requerimiento de ejemplaridad. El hijo tiende a copiar el modelo paterno y, al mismo tiempo, a trascenderlo, a ir más allá de lo que ese modelo le propone. A satisfacer y ahondar esos diferentes impulsos que influyen todos los matices del intercambio emocional que alimentan la enorme vitalidad del vínculo entre padres e hijos.

La manera en que la familia se comunica entre ella influye en cómo cada miembro se comunica con su mundo extrafamiliar. En general podemos afirmar lo siguiente:

1. Si en la familia los padres mantienen entre ellos una comunicación sincera y clara, los hijos aprenden a comunicarse de una manera semejante dentro y fuera del hogar.

Si un adolescente está acostumbrado a vivir en una familia en la que sus padres le comunican claramente sus pensamientos y sus normas, en la que está permitido hablar de los sentimientos de cada uno de sus miembros, el adolescente se comunicará con más libertad, pues sentirá que le está permitido ser sincero.

2. Si en una familia hay muchos secretos, miedos y mentiras, al adolescente le será muy difícil cambiar esta manera de expresarse y continuará con estas pautas.

3. Cuando la familia critica frecuentemente el mundo exterior y es tan cerrada que no permite entrar a nadie en el suyo, el adolescente tendrá dificultad en aceptar a los demás, tendrá miedo a contar a sus padres las cosas e incluso él mismo será demasiado desconfiado.

1. Capítulo I

1.1 Introducción

El presente trabajo fue elaborado con el propósito de brindar un aporte a la investigación en el tema de la “Comunicación Asertiva en la Relación entre padres e hijos adolescentes”, el cual, aunque sea en una mínima parte, ayuda a conocer un poco más sobre el problema de la inadecuada comunicación entre padres e hijos adolescentes, sus causas y efectos dentro de la familia y de la misma sociedad, y además identificar acciones que en alguna medida puedan contribuir a la solución del problema.

Es importante mencionar que dentro del ámbito científico las implicaciones del estudio del presente problema son positivas ya que a través de la presente investigación pretendemos recabar información que posteriormente sea utilizada como herramienta para fortalecer las relaciones interpersonales y lograr una mejor comunicación entre los padres y adolescentes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva.

Dentro del ámbito social definitivamente pretendemos que a través de la socialización promover estrategias de cambio, reflexión y análisis tomando en cuenta la subjetividad y el contexto psicosocial en el cual las personas se desenvuelven con el fin de mejorar la calidad de vida de los adolescentes y padres, y dicho resultado se verá reflejado en su relación con la sociedad, lo cual constituye un efecto positivo para la sociedad guatemalteca, ya que los adolescentes no busquen solución a sus problemas en las drogas, pandillas, lo cual da como resultado familias más unidas y con una excelente salud mental.

Los aportes que generó el presente estudio son:

1. Propiciar una adecuada comunicación en la relación entre padres e hijos adolescentes.
2. Favorecer un ambiente de armonía brindando técnicas de asertividad para fomentar una mejor calidad de vida en los habitantes de la comunidad de Colinas de Villa Nueva.
3. Que los estudiantes de psicología de la Escuela de Ciencias Psicológicas del Centro Universitario Metropolitano –CUM- utilicen en forma preventiva la siguiente investigación, a través de talleres impartidos a nivel comunitario.

Las variables que conformaron el presente estudio fueron las siguientes:

1. Comunicación:
2. Relaciones interpersonales:
3. Adolescencia:
4. Asertividad:

Esta investigación contribuirá a la divulgación y minimización del problema mencionado para que pueda servir de guía y referencia a futuras investigaciones, así como también de motivación para ser utilizada en forma preventiva, impartiendo talleres de orientación a nivel comunitario, enfocándonos especialmente a las familias, ya que es de necesidad primordial guiarla para formar individuos al medio social y familiar.

1.2 Marco Teórico

1.2.1 LA FAMILIA

La familia, según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado en muchos países occidentales, el concepto de la familia y su composición ha cambiado considerablemente en los últimos años, sobre todo, por los avances de los derechos humanos y de los homosexuales.

Los lazos principales que definen una familia son de dos tipos: vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio que, en algunas sociedades, sólo permite la unión entre dos personas mientras que en otras es posible la poligamia, y vínculos de consanguinidad, como la filiación entre padres e hijos o los lazos que se establecen entre los hermanos que descienden de un mismo padre. También puede diferenciarse la familia según el grado de parentesco entre sus miembros.

Tipos de familias:

- familia nuclear: padres e hijos (si los hay); también se conoce como círculo familiar.
- familia extensa: además de la familia nuclear, incluye a los abuelos, tíos, primos y otros parientes, sean consanguíneos o afines.
- familia monoparental: en la que el hijo o hijos vive sólo con uno de los padres.

Dentro de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva las familia que mas predomina es la familiar extensa, ya que muchas familias están conformadas por los padres, hijos, tíos y abuelos lo cual hace mucho mas difícil que exista una adecuada comunicación, ya que se intercalan diferentes opiniones y muchas veces el adolescente no sabe como poder expresar sus ideas dentro de este contexto.

Por lo anteriormente descrito la familia cumple una función especial dentro de la educación de valores hacia los adolescentes, los cuales deben ser reforzados principalmente en esta etapa de su vida.

1.2.1.1 Importancia de la Familia en la Educación de Valores

La Familia es la base de la sociedad civil, solamente en la familia las personas pueden ser debidamente criadas, educadas y recibir la formación de su carácter que les hará buenos hombres y buenos ciudadanos.

La familia cumple a nivel social las siguientes funciones:

- a) Procreación de los futuros ciudadanos.
- b) Crianza, educación e integración social de las próximas generaciones.
- c) Permite un equilibrio entre las generaciones.
- d) Prevención de salud personal y social.
- e) Permite que se cuiden la 1ra. y 3ª. generaciones.

Estas funciones sociales no las puede cumplir ninguna otra institución que no sea la Familia, de ahí la importancia de conocer a fondo como hacerlo.

La familia es el fundamento de toda sociedad bien construida, indispensable para el logro del bien común y además aparece como la unión más natural y necesaria a la comunidad; siendo además anterior a cualquier otra institución; es primera en el orden de la naturaleza, en relación con las demás agrupaciones en las que el hombre y la mujer se pueden encontrar.

Puesto que los padres han dado la vida a los hijos, están gravemente obligados a la educación de la prole y, por tanto, ellos son los primeros y obligados educadores. Este deber de la educación familiar es tan importante que, cuando falta, difícilmente puede suplirse. Es, pues, deber de los padres formar un ambiente familiar animado por el amor que favorezca la educación íntegra, personal y social de los hijos.

La familia es por tanto, la primera escuela de virtudes humanas sociales, que todas las sociedades necesitan; por medio de la familia se introduce en la sociedad civil a las personas. Es por ello necesario que los padres consideren la importancia que tiene la familia en la formación de futuros ciudadanos que dirijan los destinos del país, considerando que la educación es un proceso artesanal, personalizado, en donde se educa uno a uno; no puede hacerse industrialmente, por lo que solo puede hacerse en el seno de la familia.

Uno de los deberes más importantes de la familia, por lo tanto, es el de ir introduciendo a los hijos en los ámbitos más valiosos de la vida, como son los de:

- a) Ayudar a los hijos a descubrir los bienes trascendentes.
- b) Iniciarlos en el sentido del dolor y del sufrimiento.
- c) Iniciarlos en el sentido del trabajo.
- d) Iniciarlos en el sentido del amor y la solidaridad.

Muchas de estas funciones no son cumplidas dentro de las familias de la comunidad de Colinas de Villa Nueva, lo cual crea conflictos dentro de la familia, por lo cual una de las funciones de la familia es orientar y guiar al adolescente para convertirlo en una persona integral dentro de la sociedad guatemalteca.

1.2.1.2 Funciones de la Familia

Una de las características que distingue a la familia es su capacidad de integrar muchas funciones en una única fórmula de convivencia. Eso no quiere decir que no haya otras formas de llevarlas a cabo. Todas las funciones que señalaremos a continuación se pueden realizar en el contexto de instituciones alternativas que a veces son totalmente ajenas a la esfera doméstica como sucede, de hecho, con la educación en las escuelas o el cuidado de personas mayores en asilos.¹

Algunas de las principales funciones que la familia cumple son las siguientes:

Económica

En ella cabe distinguir: mantenimiento de los miembros no productivos crematísticamente hablando; división de las tareas domésticas, como aprendizaje de la división del trabajo en el mundo laboral; transmisión de bienes y patrimonio (herencia patrimonial, jurídica, de estatus y de poder); unidad de consumo; evitación de igualitarismo estatal.

¹ Musitu Ochoa Gonzalo, Funcionamiento Familiar y Convivencia
Cinca Ediciones, S.A. Madrid 2010 152 p.

En la Comunidad de Colinas de Villa Nueva el nivel económico es bajo y muchas veces los adolescentes se ven forzados a trabajar entre semana y a estudiar fines de semana para superarse en la vida.

Reproductora

Toda sociedad regula las actividades reproductoras de sus adultos sexualmente maduros. Una manera de hacerlo consiste en establecer reglas que definen las condiciones en que las relaciones sexuales, el embarazo, el nacimiento y la cría de los hijos son permisibles. Cada sociedad tiene su propia combinación, a veces única, de reglas y de reglas para la trasgresión de reglas en este campo. Esta regulación supone un control de las relaciones entre personas que, a su vez, contribuye de forma sustancial al control social.

Educativa-socializadora

El objetivo generalizado es la integración de los miembros más jóvenes en el sistema establecido, moralmente o jurídicamente.

Política religiosa

El adoctrinamiento en ambas parcelas es absolutamente misceláneo y variopinto.

Psicológica

Puede ir desde la satisfacción de las necesidades y deseos sexuales de los cónyuges, hasta la satisfacción de la necesidad y el deseo de afecto, seguridad y reconocimiento, tanto para los padres como para los hijos. También se incluiría el cuidado a los miembros de más edad.

La protección psicológica descansa en la solidaridad del grupo. El Estado, sin embargo, interviene activamente con su gestión política. En España, por ejemplo, y sobre la base del artículo 39 de la Constitución, aparece como principio rector de la política social y económica que los poderes públicos han de asegurar la protección social, económica y jurídica de la familia. Cuestión a parte es la implementación efectiva de esos principios. Por otro lado, la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en su artículo 16, también hace mención expresa a la familia en tono claramente proteccionista.

Domiciliaridad

La función consiste en establecer o crear un espacio de convivencia y refugio. Cuando la pareja se traslada a vivir con los padres de la novia o cerca de ellos, la situación se denomina matrilocal. Una pauta patrilocal se da cuando la pareja se traslada con los padres del novio o junto a ellos.

La neolocalidad ocurre cuando la nueva pareja se instala en una residencia independiente. Los primeros casos implican un tipo de estructura extensa, el último, la nuclear.

Establecimiento de roles

Según las culturas y en relación directa con el tipo de economía prevaleciente, las familias varían en su estructura de poder y, en consecuencia, en la distribución y establecimiento de roles. Son patriarcales aquellas familias donde el marido toma las decisiones sin consulta ni discusión con los demás miembros. La fórmula patriarcal se constituyó en el tipo predominante de familia no sólo en las grandes civilizaciones de la Antigüedad, sino también en las instituciones familiares griegas y romanas, así como en la sociedad feudal, los antecedentes remotos de la familia occidental actual.

De alguna manera sigue siendo la forma prevaleciente en la actualidad, aunque en fuerte tendencia hacia la configuración de una familia equipotestal (cuando la estructura de poder es de tipo igualitario en que el marido y la esposa tienen los mismos derechos, aunque no sean necesariamente considerados como iguales en lo que respecta a la división del trabajo). Si es la esposa quien decide, la sociedad familiar se denomina matriarcal.

Si ninguna de las anteriores funciones es cumplida en la familia, el adolescente entra en una crisis de identidad, ya que este es una etapa en la cual el adolescente determina su identidad y personalidad.

La crisis de identidad

Los adolescentes pueden entrar en una etapa de crisis de identidad. Durante esta etapa analizan sus opciones y buscan llegar a comprometerse con algo en lo que puedan tener fe. Así, un adolescente puede optar por entrar en una ONG, ir a la universidad, dar clases de baile, hacerse vegetariano, etc.

Con frecuencia, estos compromisos de carácter ideológico o personal ayudan a formar la identidad y moldean la vida en los años siguientes. El nivel de confianza que los adolescentes tengan en sus compromisos influye en su capacidad para resolver sus crisis de identidad.

De la crisis de identidad surge la fidelidad a algo, la lealtad, la constancia o la fe y un sentido de pertenencia. No es raro que la crisis de la identidad pueda durar hasta cerca de los 30 años.

Si bien durante la infancia es importante confiar en otros, sobre todo en los padres, durante la adolescencia es importante confiar en uno mismo. También transfieren su confianza de los padres a otras personas, como amigos íntimos o parejas.

El amor es parte del camino hacia la identidad. Al compartir sus pensamientos y sentimientos con otra persona en quien confía, el adolescente está explorando su identidad posible, y viéndola reflejada en la otra persona, a través de la cual puede aclarar mejor quien es. No obstante, la intimidad madura, que implica compromiso, sacrificio y entrega, no se alcanza hasta haber logrado una identidad estable.

1.2.2 ADOLESCENCIA

Adolescencia es un concepto moderno, fue definida como una fase específica en el ciclo de la vida humana a partir de la segunda mitad del siglo XIX , estando ligado a los cambios económicos ,culturales ,al desarrollo industrial , educacional y al papel de la mujer también al enfoque de genero en correspondencia con la significación que este grupo tiene para el proceso económico-social.

La adolescencia es una etapa entre la niñez y la edad adulta que se inicia por los cambios pubertales y se caracteriza por profundas transformaciones biológicas psicológicas y sociales muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones .No es solamente un periodo de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social.²

1.2.2.1 Concepto

La OMS define "la adolescencia es la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases, la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años".

Paralelamente con este tenemos también la juventud que comprende el periodo entre 15 y 24 años de edad, es una categoría psicológica que coincide con la etapa post-pubertad de la adolescencia, ligada a los procesos de interacción social ,de definición de identidad y a la toma de responsabilidad , es por ello que la condición de juventud no es uniforme ,varia de acuerdo al grupo social que se considere.

² Zubarew T et al. Evaluación sobre oportunidades perdidas de atención integral del adolescente. Washington .OPS/OMS 1996: 1-9.

Desarrollo

Independientemente de las influencias sociales, culturales y étnicas la adolescencia se caracteriza por los siguientes eventos.

Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambio de las formas y dimensiones corporales .Al momento de mayor velocidad de crecimiento se denomina estirón puberal.

Aumento de la masa y de la fuerza muscular, más marcada en el varón. Aumento de la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, maduración de los pulmones y el corazón, dando por resultado un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.

Al incrementarse la velocidad del crecimiento se cambian las formas y dimensiones corporales, esto no ocurre de manera armónica, por lo que es común que se presenten trastornos como son: torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, esto puede ocasionar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

Desarrollo sexual caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, aparición de caracteres sexuales secundarios y se inicia la capacidad reproductiva.

Aspectos psicológicos dados fundamentalmente por:

- Búsqueda de sí mismos, de su identidad
- Necesidad de independencia
- Tendencia grupal.

- Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual
- Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico
- Relación conflictiva con los padres

Los principales factores de riesgo son:

- ⇒ Conductas de riesgo
- ⇒ Familias disfuncionales
- ⇒ Orientación sexual nula e inadecuado
- ⇒ Precocidad sexual
- ⇒ Deserción escolar
- ⇒ Accidentes
- ⇒ Consumo de alcohol y drogas
- ⇒ Enfermedades de transmisión sexual asociadas a practicas riesgosas
- ⇒ Embarazos no deseados
- ⇒ Desigualdad de oportunidades en términos de acceso a los sistemas de salud, educación ,trabajo ,empleo del tiempo libre y bienestar social
- ⇒ Condiciones ambientales insalubres, marginales y poco seguras.

Es muy importante que los factores que mas se marcan en las familias de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva son, familias disfuncionales, deserción escolar, embarazo en adolescentes y desigualdad de oportunidades.

Estos factores tienen una característica fundamental y es la interrelación marcada entre ellos, en un adolescente pueden coincidir 2 o 3 a la vez, por lo que el conocimiento de estos conceptos y de los factores de riesgo ha dado prioridad a las acciones de promoción y prevención de salud, unido a la necesidad de atención de los adolescentes y jóvenes dentro de la fuerza productiva y social.

Existen también los factores protectores de la salud que son determinadas circunstancias características y atributos que faciliten el logro de la salud y en el caso de los adolescentes su calidad de vida, desarrollo y bienestar social; se pueden clasificar en externos: una familia extensa, apoyo de un adulto significativo, integración social y laboral; los internos son: autoestima, seguridad en sí mismo, facilidad para ser, empatía. Estos factores son susceptibles de modificarse y no ocurren necesariamente de manera espontánea o al azar.

Los factores protectores son:

- Estructura y dinámica familiar que satisface los procesos físicos y funciones de la familia.
- Políticas sociales con objetivos dirigidos a la atención de la niñez y la adolescencia con acciones específicas que permiten la salud integral, el desarrollo y el bienestar social.
- Desarrollo de medio ambiente saludables y seguros para ambos sexos.
- Promoción del auto -cuidado en los dos sexos en relación con la salud reproductiva.

- Autoestima y sentido de pertenencia familiar y social.
- Posibilidades de elaborar proyectos de vida asequibles en congruencia con la escala de valores sociales morales apropiados.
- Promoción de mecanismos que permitan la identificación y refuerzo de la defensa endógenas frente a situaciones traumáticas y de estrés (Resiliencia) conociendo la capacidad de recuperación ante condiciones adversas que poseen los niños y adolescentes.

Sí se desea alcanzar un futuro saludable se hace imprescindible el desarrollo de los factores protectores, empeño en el cual es fundamental el papel de los adultos y de acciones colectivas de promoción y prevención de salud para otorgarle a este grupo una participación social más activa y protagónica, es decir abrirle el espacio como verdaderos actores sociales, creativos y productivos.

Lo anterior muestra que existen fuerzas negativas, expresadas en términos de daño o riesgos y describe la existencia de verdaderos escudos protectores que harán que dichas fuerzas no actúen libremente y a veces la transforman en factor de superación de la situación difícil.

La familia como unidad social primaria ocupa un papel fundamental en la comprensión del adolescente, a pesar de que la llegada de hijos a la adolescencia se caracteriza por una crisis transitoria, el apoyo de esta es fundamental aún en situaciones donde no se compartan los mismos puntos de vista, ya que se debe recordar que este adolescente esta sometido a varias tensiones.

En las familias de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva no existe un nivel de comprensión adecuado de padres hacia hijos y viceversa lo cual coloca al adolescente a vivir en una constante ambiente de tensión e incomprensión, y todo esto se deriva por una falta adecuada comunicación intrafamiliar.

1.2.3 ¿QUE ES LA COMUNICACION?

Es un procedimiento de interacción entre dos o más miembros de una determinada sociedad, comunidad, grupo etc, se basa en la transmisión de un mensaje el cual desea expresar el emisor y es entonces recibido por el receptor el cual lo analiza e interpreta y decide si emitir una respuesta o no a dicho comentario.³

Desde un punto de vista técnico se entiende por comunicación el hecho que un determinado mensaje originado en el punto A llegue a otro punto determinado B, distante del anterior en el espacio o en el tiempo. La comunicación implica la transmisión de una determinada información. La información como la comunicación supone un proceso; los elementos que aparecen en el mismo son:

- ❖ Código: El código es un sistema de signos y reglas para combinarlos, que por un lado es arbitrario y por otra parte debe de estar organizado de antemano.
- ❖ Canal: En el proceso de comunicación que emplea ese código precisa de un canal para la transmisión de las señales. El Canal sería el medio físico a través del cual se transmite la comunicación.
- ❖ Emisor: Es la persona que se encarga de transmitir el mensaje. Esta persona elige y selecciona los signos que le convienen, es decir, realiza un proceso de codificación; codifica el mensaje.

³Aguilar Kubli Eduardo.
"Domina la Comunicación". 1ª. Ed. México: árbol; 1995

- ❖ El Receptor: será aquella persona a quien va dirigida la comunicación; realiza un proceso inverso al del emisor, ya que descifra e interpreta los signos elegidos por el emisor; es decir, descodifica el mensaje.

Naturalmente tiene que haber algo que comunicar, un contenido y un proceso que con sus aspectos previos y sus consecuencias motive el Mensaje.

Las circunstancias que rodean un hecho de comunicación se denominan Contexto situacional (situación), es el contexto en que se transmite el mensaje y que contribuye a su significado.

Lo jóvenes de Colinas de Villa Nueva de desenvuelven dentro de un contexto donde solo existen gritos y golpes que es el medio por el cual los padres transmiten mensajes erróneos a los adolescentes, esto debido a una falta de empatía en la comunicación.

1.2.3.1 La Empatía en la Comunicación

La empatía no consiste en ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y estar de acuerdo con ella. Es la habilidad para llevarse bien con la gente. Es una especie de percepción y de comprensión del comportamiento del otro que conduce a una sensibilidad por sus necesidades y a una flexibilidad para saberlas manejar con justicia y objetividad. Significa comprender al otro, aunque no se esté de acuerdo con él o no se acepten totalmente sus puntos de vista.

Es un poco el secreto de la comunicación. La comprensión del otro conduce a establecer dos principios básicos de la comunicación efectiva.

Cualquier persona tiene una serie de intereses que ha creado para protegerse de ideas no deseadas. La empatía es la clave para penetrar a través de esa cortina de hierro que selecciona las ideas de una persona, Cuando se conocen los intereses de otra persona y se expresan las ideas de acuerdo a ello la comunicación es posible.

Las ideas se expresan con palabras, pero éstas son meras imágenes de aquellas. Mientras no se conozca bien a una persona, siempre es difícil e imperfecta la comunicación. La empatía debe ayudar a comprender cómo es una persona y a hablarle al corazón. Sólo eso es comunicación.

EL ARTE DE ESCUCHAR

La empatía ayuda a desarrollar una mejor comunicación, pero algunas personas se sienten frustradas porque no pueden encontrar una manera sencilla de mejorar su empatía.

¿Cómo puede saber cuáles son los intereses de los otros?

Si se escuchara a los demás, se sabría de ellos todo lo que se necesita saber para dirigirlos. Realmente se escucha poco. La ciencia se ha desarrollado mucho en el arte de leer y escribir, pero no en el de escuchar. Es imposible comprender a una persona a menos que la escuchemos. Y ello exige saber escuchar, Hay algunos medios que nos pueden ayudar a ello:

- ✓ "Esté pendiente de las ideas". No todas las personas se expresan con claridad. Algunas parecen divagar al hablar. Se repiten con más frecuencia que cuando escriben, Pero la palabra hablada tiene una ventaja sobre la escrita y es que trasmite los sentimientos con mayor énfasis y claridad. Al escuchar hay que tratar de oír lo que está detrás de las palabras para poder comprender a una persona.
- ✓ "Sea egoísta". Escuche siempre con la idea de que está decidido a obtener alguna ventaja de lo que escucha. Así obtendrá lo valioso que los demás pueden ofrecerlo.
- ✓ "Evite estar a la defensiva". Algunas personas escuchan al principio, con mente abierta, pero poco a poco la mente se va cerrando y se corta la comunicación. Ello se debe a veces a que se tiene miedo a que las propias razones no sean correctas. Por ello es bueno, al escuchar, adquirir la práctica de diferir el propio juicio, hasta que el otro haya terminado.
- ✓ "Practique el arte de escuchar". No hay que tener miedo a oír a otros, aunque trate temas difíciles. Siempre es arduo escuchar temas profundos y sacarle juego, pero la práctica lo hace más fácil. El que es capaz de callarse para escuchar a otros alguna vez, aprende mucho de la vida.
- ✓ "Escuche para recordar". Hay que saber escuchar a los demás y reflexionar después sobre lo escuchado. Se aprende mucho, cuando se reflexiona sobre lo escuchado.

1.2.3.2 Las barreras que existen en la comunicación

Existen tres tipos de categorías, que se presentan como barreras en una comunicación efectiva:

AMBIENTALES: Estas son las que nos rodean, son impersonales, y tienen un efecto negativo en la comunicación, puede ser incomodidad física (calor en la sala, una silla incómoda, etc.) distracciones visuales, interrupciones, y ruidos (timbre, teléfono, alguien con tos, ruidos de construcción.)

VERBALES: Estas son la forma de hablar, que se interponen en la comunicación, a modo de ejemplo: personas que hablan muy rápido, o no explican bien las cosas. Las personas que hablan otro idioma es obvia la barrera, pero incluso a veces nuestro propio idioma es incomprensible, por nosotros mismos, ya sea por diferencia de edad, clases sociales, nivel de educación he incluso entre dos profesionales, de distinto interés, como ejemplo: un medico, no podría hablar de temas medicinales con un ingeniero, sino solo con un colega o persona relacionada, con la salud. El no escuchar bien, es otro tipo de barrera verbal, cuando no existe atención.

Es importante resaltar que esta barrera es la más marcada dentro de las familias de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva.

INTERPERSONALES: Es el asunto entre dos personas, que tienen efecto negativo en la comunicación mutua. Estas barreras interpersonales más comunes, son las suposiciones incorrectas, y las percepciones distintas.

Una SUPOSICIÓN, es algo que se da por hecho. Correcta o no correcta la suposición será una barrera en la comunicación.

La PERCEPCIÓN, es lo que uno ve y oye, es nuestro punto de vista, ósea dos personas pueden percibir un tema con distinto significado, cuando tomamos un punto de vista como un hecho nos cerramos a otras perspectivas.

Los prejuicios con relación a la edad, sexo, raza, o religión son también barreras interpersonales. Estos prejuicios pueden ser tomados negativamente, según como se planteen.

1.2.3.3 ¿Cómo superar las barreras en la comunicación?

Si nosotros aceptamos que existen barreras, este es un solo paso a la solución, y poder entablar una comunicación eficaz. Existen tres formas de superar las barreras de la comunicación:

AMBIENTALES: - Escoger un lugar apropiado para la discusión

-Hablar en un ambiente sin distracción o interrupción.

VERBALES: -Tener muy claro lo que se quiere comunicar, y expresarlo con claridad.

-Escuchar atentamente lo que otra persona dice.

INTERPERSONALES: -No tome en cuenta suposiciones y prejuicios.

Es te alerta a las posibles, diferencia en la percepción.

Sea flexible, y si no nos comprenden la idea, hay que expresarla de distintas formas, hasta su entendimiento.

Comunicación no verbal

Es aquella donde las personas revelan algo mas que el lenguaje hablado. Como por gestos, expresiones faciales, lenguaje corporal, y tono de voz, esto transmite lo que se piensa y siente.

Pensemos ¿cómo usamos nuestras manos al explicar algo?, O mandar a alguien, ¿cómo reacciona esa persona?, si nos entendió, o es una duda, etc.

El tono de voz también es parte de la comunicación no verbal, ya que estos expresos distintos sentimientos.

Para obtener una buena comunicación no verbal, sin malos entendidos, tome en cuenta lo siguiente:

- Mire a la persona con quien habla.
- Estudie sus expresiones faciales, lenguaje corporal, y gestos.
- Escuche con atención, el tono de la voz que nos transmiten.

1.2.4 ASERTIVIDAD

Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no-asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que expresa sus convicciones y defiende sus derechos.⁴

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

1.2.4.1 Estilos de comunicación

Existen tres estilos básicos de comunicación diferenciados por la actitud que revelan hacia el interlocutor: pasivo, asertivo y agresivo.

Pasividad o no-asertividad

Es aquel estilo de comunicación distinto al de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazados o incomprendidos o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades dando un valor superior a las de los demás.

Agresividad

⁴ Beverly Hare.
Sea Asertivo, Ediciones Gestión 2000

Este estilo de comunicación se sitúa en un plano opuesto a la pasividad, caracterizándose por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los demás.

Asertividad

Es aquel estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Parte del respeto hacia los demás y hacia uno mismo, planteando con seguridad y confianza lo que se quiere, aceptando que la postura de los demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos de forma directa, abierta y honesta.

A menudo se habla de un cuarto estilo comunicativo, el pasivo-agresivo. Consiste en evitar el conflicto mediante la discreción, evitando las situaciones que puedan resultarle incómodas o enfrentarle a los demás con excusas, falsos olvidos o retrasos entre otros medios. Así no asume la necesidad de hacer valer sus propios derechos (pasividad), aunque tampoco se muestra receptivo hacia los de la otra parte (agresividad).

La asertividad permite decir lo que uno piensa y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno mismo, defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin agredir u ofender a nadie, ni permitir ser agredido u ofendido y evitando situaciones que causen ansiedad.

La asertividad es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal, como en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz. Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

La asertividad impide que seamos manipulados por los demás en cualquier aspecto y es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima, además de valorar y respetar a los demás recíprocamente. por que la asertividad es una parte importante en la vida.

Técnicas verbales asertivas.

Son el conjunto de formas de aplicar verbalmente esta estrategia. Su elección dependerá de la situación a la que nos enfrentemos, así como de nuestras intenciones y la de nuestros interlocutores.

1.2.4.2 Técnicas de Asertividad

❖ Disco rayado

Consiste en la repetición de una frase que exprese claramente lo que deseamos de la otra persona. Esta conducta asertiva nos permite insistir en nuestros deseos sin caer en trampas verbales o artimañas manipuladoras del interlocutor y sin dejarnos desviar del tema que nos importa, hasta lograr nuestro objetivo.

❖ Banco de niebla

Otra técnica es el Banco de Niebla, que consiste en encontrar algún punto limitado de verdad en el que puedes estar de acuerdo con lo que tu antagonista está diciendo. Dicho expresamente, puedes estar de acuerdo en parte o de acuerdo en principio. Se trata de reconocer que se está de acuerdo en que la otra persona tiene motivos (que no tienen por qué parecernos razonables) para mantener su postura pero sin dejar de expresar que mantendremos la nuestra, puesto que también tenemos motivos para hacerlo. De este modo demostraremos tener una actitud razonable al mismo tiempo que haremos ver a la otra persona que nuestra intención no es atacar su postura sino demostrar la nuestra.

Esta técnica está especialmente indicada para afrontar críticas manipulativas. Para llevar a cabo el banco de niebla se debe tener en cuenta lo siguiente:

- No discutir acerca las razones parciales que quizás sean aceptables.
- Reconocer cualquier verdad contenida en las declaraciones de la otra persona, pero sin aceptar lo que propone.
- aceptar la posibilidad de que las cosas pueden ser como se nos presentan, utilizando expresiones como: “es posible que...”, “quizás tengas razón en que”... “puede ser que...”.
- es conveniente reflejar o parafrasear los puntos clave de la postura mantenida por la otra persona y tras ello añadir una frase que exprese que nuestra opinión no ha cambiado (“...pero lo siento, no puedo hacer eso”, “...pero no, gracias”, “...pero yo creo que no es así”, etc.).

❖ La aserción negativa

La asertividad negativa se utiliza a la hora de afrontar una crítica cuando somos conscientes de que la persona que nos critica tiene razón. Consiste en expresar nuestro acuerdo con la crítica recibida haciendo ver la propia voluntad de corregir y demostrando así que no hay que darle a nuestra acción más importancia de la debida. Con ello reducimos la agresividad de nuestros críticos y fortalecemos nuestra autoestima, aceptando nuestras cualidades negativas o defectos.

❖ Asertividad empática

La asertividad empática permite entender, comprender y actuar por las necesidades del interlocutor, consiguiendo a la vez que seamos entendidos y comprendidos.

❖ Asertividad progresiva

Si el otro no responde satisfactoriamente a la asertividad empática y continúa violando nuestros derechos, uno insiste con mayor firmeza y sin agresividad. Además, es posible utilizar esta técnica asertiva para situar nuestras preferencias en un entorno proclive a ser aceptado.

❖ Asertividad confrontativa

El comportamiento asertivo confrontativo resulta útil cuando percibimos una aparente contradicción entre las palabras y los hechos de nuestro interlocutor. Entonces se describe lo que el otro dijo que haría y lo que realmente hizo; luego se expresa claramente lo que uno desea. Con serenidad en la voz y en las palabras, sin tono de acusación o de condena, hay que limitarse a indagar, a preguntar, y luego expresarse directamente un deseo legítimo.

❖ Enunciados en primera persona

Se trata de una técnica de resolución o evitación de conflictos. El procedimiento consta de cuatro pasos:

- expresar el sentimiento negativo que nos provoca la conducta de la otra persona. Por ejemplo: «Últimamente cuando estás conmigo me siento angustiado y triste. Siento que no me valoras y que mi compañía te disgusta...».
- describir objetivamente dicha conducta por ejemplo: «...ya que a menudo te muestras distante y no me escuchas ni me hablas».
- explicar la conducta deseada por ejemplo: «Sé que estás muy absorbida por las oposiciones y que estás preocupada, pero querría que si te quedas conmigo te desconectases y me dedicases tu atención.

- comentar las consecuencias beneficiosas que tendría el cambio deseado y las consecuencias negativas de que éste no se produjera por ejemplo: «...porque los dos necesitamos que el tiempo que pasemos juntos, aunque vaya a ser menos durante un tiempo, sea de calidad. Si no encontramos el modo de compatibilizarlo todo, nuestra relación se deteriorará».

Todo ello debe realizarse con objetividad y serenidad tanto en palabras como en el tono y volumen de voz y utilizando un lenguaje no verbal que apoye nuestras palabras sin resultar agresivo.

❖ Interrogación negativa

Se trata de una técnica dirigida a suscitar las críticas sinceras por parte de los demás, con el fin de sacar provecho de la información útil o de agotar dichas críticas si tienen un fin manipulativo, inclinando al mismo tiempo a nuestros críticos a mostrar más asertividad y demostrándoles que no podrán manipularnos. El procedimiento consiste en solicitar más desarrollo en una afirmación o afirmaciones de contenido crítico procedentes de otra persona con el objetivo de evidenciar si se trata de una crítica constructiva o manipulativa.

1.2.4.3 Derechos asertivos

La asertividad parte de la idea de que todo ser humano tiene ciertos derechos:

1. Derecho a ser tratado con respeto y dignidad.
2. En ocasiones, derecho a ser el primero.
3. Derecho a equivocarse y a hacerse responsable de sus propios errores.
4. Derecho a tener sus propios valores, opiniones y creencias.
5. Derecho a tener sus propias necesidades y que éstas sean tan importantes como las de los demás.
6. Derecho a experimentar y a expresar los propios sentimientos y emociones, haciéndose responsable de ellos.
7. Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.
8. Derecho a protestar cuando se es tratado de una manera injusta.
9. Derecho a cambiar lo que no nos es satisfactorio.

10. Derecho a detenerse y pensar antes de actuar.
11. Derecho a pedir lo que se quiere.
12. Derecho a ser independiente.
13. Derecho a superarse, aun superando a los demás.
14. Derecho a que se le reconozca un trabajo bien hecho.
15. Derecho a decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedades.
16. Derecho a hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
17. Derecho a ignorar los consejos de los demás.
18. Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
19. Derecho a estar solo aun cuando otras personas deseen nuestra compañía.
20. Derecho a no justificarse ante los demás.
21. Derecho a decidir si uno quiere o no responsabilizarse de los problemas de otros.
22. Derecho a no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
23. Derecho a no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
24. Derecho a elegir entre responder o no hacerlo.
25. Derecho a sentir y expresar el dolor.
26. Derecho a hablar sobre un problema con la persona implicada y, en los casos límite en los que los derechos de cada uno no estén del todo claros, llegar a un compromiso viable.

27. Derecho a no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.
28. Derecho a hacer cualquier cosa mientras no se violen los derechos de otra persona.
29. Derecho a tener derechos.
30. Derecho a renunciar o a hacer uso de estos derechos.

1.2.5 COMUNICACIÓN ASERTIVA

Para alcanzar una comunicación adecuada que nos permita establecer vínculos satisfactorios y efectivos, el camino más adecuado es aprender a expresar nuestras ideas con asertividad. La asertividad es una forma de comunicación basada en el respeto por uno mismo y por los demás. Implica poder expresar de manera clara, directa y honesta aquello que consideramos justo para nosotros y que obedece a los que sentimos y deseamos realmente.

Es frecuente que la asertividad sea confundida con confrontación cuando en realidad nada tiene que ver una cosa con la otra. Expresarse asertivamente no significa "pegarle en la cara" a los demás lo que consideramos nuestra verdad. Debemos recordar que "la verdad sin compasión es agresión". Tampoco significa que hay que decirlo todo. De hecho una expresión asertiva únicamente muestra lo que consideremos necesario o importante decir. La asertividad refleja la convicción íntima de nuestro valor personal, de nuestra importancia y dignidad, de nuestro sentido de merecimiento, del aprecio y reconocimiento de nuestra valiosa condición humana.

Existen algunos factores observables que nos indican si estamos o no frente a una comunicación asertiva, y no tímida o agresiva.

Estos son, entre otros: contacto visual, expresión de los sentimientos, resentimientos o expectativas; estilo sereno y firme, temática puntual, solicitud de respuesta y aceptación de las consecuencias ante lo expresado.

La comunicación asertiva no envía dobles mensajes. Expresa desagrado si algo nos desagradó, así como agrado si es que algo nos agrada.

Es común que a quienes practican la comunicación asertiva, se les califique de egoístas, de poco diplomáticos o de "superiores". En realidad, la gente asertiva es honesta, y por ende creíble y confiable en los vínculos interpersonales.

No pocos consideran que la asertividad es toda una escuela con filosofía propia. Tanto es así, que existe un código de refuerzo de la conducta asertiva, que nos muestra los que han sido denominados "derechos asertivos", y que vienen a validar la conducta de las personas asertivas en cuanto a su manera de ser y relacionarse. Estos son:

Tengo derecho a:

- Ser mi propio juez.
- Ser tratado con dignidad y respeto.
- Cambiar de opinión.
- No dar explicaciones de mi conducta.
- Tener mi propia manera de pensar, sentir y actuar.
- Actuar independientemente de la buena voluntad de los demás.
- Pedir lo que deseamos, aceptando que el otro puede decir SÍ o puede decir NO.

- Tener todo lo bueno de la vida.
- Cometer errores y ser responsables de ellos.
- Un mundo íntimo y privado con nosotros mismos.
- Tenemos derecho a NO actuar asertivamente y a asumir las consecuencias.
- Decir "no entiendo", "no sé" o "no quiero".

Como todo en la vida, la asertividad tiene sus riesgos y sus beneficios. Puede producir reacciones entre las personas poco habituadas a escuchar "la verdad"; en ocasiones, inhibe a los demás de decir lo que piensan para

"evitar fricciones", aunque en su lado positivo, un aumento de la autoconfianza ante la posibilidad de expresarnos con autenticidad, nos permite establecer relaciones de mayor calidad basadas en la sinceridad, reduce al mínimo la posibilidad de malos entendidos, vence gradualmente el sentimiento de culpa que se padece cuando no se dice lo que se piensa; suprime la tendencia a la agresividad típica del resentimiento y la acumulación de situaciones inconclusas; y muy especialmente, impide que las personas nos manipulen y abusen de nosotros.

Es posible para casi cualquier persona, aprender a expresarse asertivamente, siempre que valore sus beneficios y ponga en prácticas algunas de las técnicas de asertividad que nos permiten crear y sostener relaciones positivas, estables, honestas y duraderas

CLASIFICACION DE RESPUESTAS

- COMUNICACION PASIVA o SUMISA
- COMUNICACIÓN AGRESIVA
- COMUNICACIÓN ASERTIVA

VENTAJAS DE LA ASERTIVIDAD

- ✓ Salud mental
- ✓ Mejora la autoestima
- ✓ Reduce la ansiedad
- ✓ Ayuda en las relaciones interpersonales
- ✓ Aumenta la comprensión

1.2.5.1 Técnicas de entrenamiento en asertividad

La forma de interaccionar con los demás puede convertirse en una fuente considerable de estrés en la vida. El entrenamiento asertivo permite reducir ese estrés, enseñando a defender los legítimos derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. En definitiva, cuando se es una persona asertiva hay una mayor relajación en las relaciones interpersonales.

En la práctica el entrenamiento en asertividad supone el desarrollo de la capacidad para:

- ✓ Expresar sentimientos o deseos positivos y negativos de una forma eficaz sin negar o desconsiderar los de los demás y sin crear o sentir vergüenza.
- ✓ Discriminar entre la aserción, agresión y pasividad.
- ✓ Discriminar las ocasiones en las que la expresión personal es importante y adecuada.
- ✓ Defenderse sin agresión o pasividad frente a la conducta poco cooperadora o razonable de los demás.
- ✓ Diferenciación conducta asertiva o socialmente habilidosa, agresiva y pasiva.
- ✓ Conducta asertiva o socialmente hábil
- ✓ Expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos legítimos y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de esas personas. La aserción implica respeto hacia uno mismo al expresar necesidades propias y defender los propios
- ✓ derechos y respeto hacia los derechos y necesidades de las otras personas. Las personas tienen que reconocer también cuáles son sus responsabilidades en esa situación y qué consecuencias resultan de la expresión de sus sentimientos. La conducta asertiva no tiene siempre como resultado la ausencia de conflicto entre las dos partes; pero su objetivo es la potenciación de las consecuencias favorables y la minimización de las desfavorables.

ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA HACER MÁS EFICACES LAS RESPUESTAS ASERTIVAS

- ❖ Tener un buen concepto de sí mismo. Mucha gente no es asertiva porque carece de autoestima. Es importante recordarse a sí mismo que se es tan importante como los demás y tomar en serio las propias necesidades.
- ❖ Planificar los mensajes. Conseguir que todos los hechos y puntos estén aclarados con antelación, confeccionando notas de referencia si la situación lo permite. Esto ahorra tiempo, produce confianza y puede disminuir la intimidación por parte de los demás.
- ❖ Ser educado. Enfadarse provoca confusión en uno mismo y hace que los demás vean al individuo débil, histérico y con una baja credibilidad. Hay que recordar que se deben tomar en consideración los puntos de vista de los demás y comunicarles que se entiende su punto de vista. Negar o ser testarudo no suele funcionar a largo plazo. Es mejor guardar la calma y educada, pero firmemente, exponer la opinión propia.
- ❖ Guardar las disculpas para cuando sean necesarias. No se debe pedir excusas, a menos que sea necesario hacerlo. Si se reservan las disculpas para cuando sean apropiadas, no se disminuirá ni su valor ni el propio, y los demás tomarán al individuo en serio para otros asuntos.

- ❖ No arrinconar a los demás. El hecho de hacer esto habitualmente provocará cólera y resentimiento, lo cual siempre dificulta las relaciones. Si uno se quiere asegurar la cooperación de los demás, siempre se les debe proporcionar, cuando sea posible, una salida (con suerte, la salida que uno desea) y se deben esbozar las consecuencias constructivas de tal alternativa para los demás y para uno mismo.

- ❖ Nunca recurrir a las amenazas. Si se responde a cualquier injusticia con fuertes amenazas, la credibilidad y la cooperación que se pretenden desaparecerán. Una afirmación tranquila de los pasos que se está dispuesto a seguir es mucho más eficaz. También si se afirma que se seguirán una serie de pasos, hay que asegurarse de hacerlo, para que así las respuestas de uno sean tomadas en serio en el futuro.

- ❖ Aceptar la derrota cuando sea necesario. La aserción comporta comprensión cuando las acciones subsiguientes no son constructivas, aceptando la derrota con elegancia, en buenos términos con el otro. Los malos sentimientos saldrán más tarde. Si se le ve aceptar situaciones cortésmente tras una discusión, la gente le respetará más. A nadie le gusta ser un mal perdedor

1.2.5.2 Comunicación entre padres e Hijos

TIPOS DE COMUNICACIÓN

Hay dos tipos de comunicación, una mediante las palabras y otra mediante los gestos, posturas, etc..

- a) **Comunicación verbal:** la comunicación efectuada mediante las palabras, ya sean escritas o habladas, se llama comunicación verbal.

- b) **Comunicación no verbal:** la comunicación que se efectúa con los gestos, el tono de voz, la postura etc., es la comunicación que se llama no verbal o analógica.

A la comunicación no verbal le prestamos mucha atención y es una de las que más nos impacta, pues nos proporciona una información más fiable al transmitirse mediante ella los sentimientos. Por ejemplo, le puedes decir a tu hijo: ¡Esto no me gusta!, y según la manera de decirlo, puede adquirir para él diferentes significados: enfado, un simple consejo, broma, preocupación, etc. Observando el tono de tu voz y la expresión de tu cara, tu hijo sabrá lo que le has querido decir.⁵

A veces no coincide lo que decimos usando palabras con lo que transmite nuestra actitud; en ese caso siempre prevalece el mensaje no verbal, es decir, el que transmite nuestro sentimiento.

⁵ Faber, Adele y Mazlish
Cómo hablar para que sus hijos le escuchen como escuchar para que sus hijos le hablen, Ediciones Medici, S.A. 2007

Principales estilos de comunicación

Hay fundamentalmente tres estilos de comunicación: agresivo, pasivo y asertivo.

a) Agresivo: la persona que se comunica con este estilo generalmente no tiene en cuenta la opinión del interlocutor o, si la tiene, parece que quiere imponer sus deseos sin respetar los derechos de los demás.

Son manifestaciones de actitudes agresivas en la comunicación la voz alta, los gestos de amenaza, las descalificaciones, los insultos y las desconsideraciones.

b) Pasivo: la persona que se comunica con este estilo acepta todo lo que el interlocutor le dice sin hacer respetar sus propias opiniones, sus propios derechos. No expresa de un modo directo a los demás sus pensamientos, sentimientos o necesidades, de manera que, al no comunicar sus deseos, no consigue resolver las situaciones de manera satisfactoria.

Son síntomas de actitudes pasivas los ojos que miran hacia abajo, la voz baja, las vacilaciones, negar o quitar importancia a la situación, la postura hundida, etc.

c) Asertivo: una persona utiliza un lenguaje asertivo cuando se expresa de forma que respeta tanto los derechos ajenos como los propios. Es capaz de exponer su punto de vista y defender sus derechos de una manera clara y sin hacer daño a su interlocutor.

Son signos de esta actitud mirar a los ojos, exponer claramente las cosas y un tono de voz tranquila.

Tanto en la relación entre personas iguales como entre las que no lo son el estilo más adecuado de comunicación es el llamado asertivo, ya que, cuando lo usamos, escuchamos y entendemos a quien nos habla, a la par que también expresamos con delicadeza nuestros derechos. Si usas este tipo de comunicación, tu hijo adolescente se sentirá escuchado y tú, respetado.

1.2.5.3 La comunicación en la familia

Generalidades

Cada familia tiene una manera particular de comunicarse; es lógico que al adolescente le influyan las costumbres y los hábitos que hay en ella. Según los interlocutores hay tres niveles de comunicación diferentes: de la familia con el exterior, de los padres entre ellos y de los padres con los hijos.

Hay familias que son muy abiertas y se comunican mucho con el medio externo. Otras son más cerradas y sólo se relacionan y hablan lo estrictamente necesario. El mundo externo de la familia son los otros familiares, los amigos, los compañeros de trabajo o del colegio, etc. Unas familias abren más sus puertas para unas cosas que para otras; así, las hay que tienen amigos con los que salen frecuentemente y otras que sólo se relacionan con los familiares.

La manera en que la familia se comunica entre ella influye en cómo cada miembro se comunica con su mundo extrafamiliar. En general podemos afirmar lo siguiente:

Si en la familia los padres mantienen entre ellos una comunicación sincera y clara, los hijos aprenden a comunicarse de una manera semejante dentro y fuera del hogar. Si un adolescente está acostumbrado a vivir en una familia en la que sus padres le comunican claramente sus pensamientos y sus normas, en la que está permitido hablar de los sentimientos de cada uno de sus miembros, el adolescente se comunicará con más libertad, pues sentirá que le está permitido ser sincero.

Si en una familia hay muchos secretos, miedos y mentiras, al adolescente le será muy difícil cambiar esta manera de expresarse y continuará con estas pautas.

Cuando la familia critica frecuentemente el mundo exterior y es tan cerrada que no permite entrar a nadie en el suyo, el adolescente tendrá dificultad en aceptar a los demás, tendrá miedo a contar a sus padres las cosas e incluso él mismo será demasiado desconfiado.

Cómo puede afectar a los hijos la comunicación no verbal entre los padres

No es raro que en una familia haya divergencias o problemas entre los padres, pero la manera de manifestarlos y de comunicarlos en casa difiere de unas familias a otras. Hay padres que no ocultan el problema, que se comunican entre ellos con las "cartas abiertas", pero los hay que no se comunican sinceramente, sino que sólo hablan de cosas superficiales o de las que no son conflictivas.

En ocasiones, más frecuentemente de lo que parece, cuando hay problemas de relación y de comunicación entre los padres, éstos involucran directamente a los hijos con la esperanza de poder solucionar sus propios problemas o de demostrar que tienen razón por estar los hijos de su parte.

Por ejemplo, algunas veces un padre comienza a comunicarse más con un hijo o con alguno de ellos, si son varios hermanos, no porque realmente desee estar más cerca de él, sino simplemente porque quiere obtener un beneficio propio.

En estos casos los hijos salen muy perjudicados, ya que se les concede unos falsos privilegios afectivos que tarde o temprano desaparecerán. Por otra parte, si el conflicto entre la pareja es grande, esta actitud separa a los hijos de los padres, a veces sin entenderlo y haciéndoles un daño inmenso que no les permite madurar con normalidad.

Si la relación entre los padres no es buena, los hijos crecen en un ambiente inadecuado y por ello sufren. No obstante, si lo que pasa en casa se habla entre los padres, si cuando los hijos preguntan se les dice la verdad, si no hay mensajes ocultos, la implicación de los hijos es menor y, por lo tanto, el daño también lo es.

Cuando en la familia se habla poco

Hay casas en las que el diálogo ha sido sustituido por el silencio. Las conversaciones se limitan a "Buenos días", "¿Quieres comer?", "Me voy a estudiar" o "Adiós".

Hay familias en las que se habla poco, sea por desacuerdo entre los padres o por costumbre. Hay muchos motivos por los que, a veces, poco a poco se habla cada vez menos; incluso con frecuencia se piensa que no hace falta hablar, que ya saben todo unos de otros; se acaba por no saber de qué hablar. La incomunicación conduce a no entenderse, a malentendidos y a una sensación de soledad que invita a hablar cada vez menos.

Es cierto que las preocupaciones laborales y los quehaceres diarios nos distraen frecuentemente; además, muchas veces no apetece hablar, ni escuchar; lo único que se desea es leer el periódico o ver la T.V.

Durante la adolescencia no es raro que los adolescentes hablen menos, que no quieran contarle su intimidad. A los adolescentes les gusta estar solos, tener su espacio privado. Pero eso no quiere decir que no necesiten el diálogo. La comunicación entre padres e hijos es imprescindible para entenderse, para estar a gusto en casa.

En un ambiente en el que se habla poco es difícil que apetezca contar las cosas, reina el silencio, generalmente acompañado de sentimientos de soledad y tristeza. Por el contrario, en un ambiente más comunicativo en el que cada uno dice las pequeñas cosas diarias es más fácil que el adolescente también cuente sus preocupaciones y se sienta más acompañado.

1.2.5.4 La comunicación con el adolescente

¿Qué características particulares tiene?

La adolescencia es un período de múltiples cambios que son vividos con muchos sentimientos, a veces contradictorios. Toda la inseguridad y miedo que tiene el adolescente se ve reflejado en la manera de relacionarse y de comunicarse con los demás. No debes olvidar que verás esto reflejado en tu hijo. No conviene darle demasiada importancia a sus rotundas expresiones. En este aspecto debes tener en cuenta lo siguiente:

- Los adolescentes son especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones de los demás.
- Los adolescentes, sobre todo durante la primera y la segunda etapa, son muy impulsivos, circunstancia que puede ocasionar dificultades en la comunicación.
- Los adolescentes a veces discuten más para convencerse a sí mismos que para convencer al interlocutor.
- Los adolescentes desean afirmar su autonomía de pensamiento y de acción y, por ello, sostienen con sus padres la opinión contraria, para mostrar que son diferentes.
- Los adolescentes son muy sensibles a la sinceridad en la relación y en el diálogo.

¿Cuáles son los errores más frecuentes?

- **No escuchar:** Para evitarlo, es importante encontrar momentos de calma y de tranquilidad que faciliten el diálogo. En la vida actual, con sus múltiples obligaciones y prisas, es difícil encontrar tiempo y tranquilidad para escuchar adecuadamente.
- **Hay que prestar atención** para entender lo que el adolescente quiere decir detrás de sus palabras. Frecuentemente no se interpreta bien lo que el adolescente quiere decir.
- **No escuchar positivamente.** En el período de la adolescencia es frecuente que los padres tengan actitudes negativas hacia lo que les dicen sus hijos. Por miedo rechazan ideas nuevas o sólo ven lo malo de lo que les cuentan. Una actitud positiva y optimista facilita mucho el diálogo. Si, ante cualquier comentario de tu hijo, sólo ves lo negativo, acabará no teniendo ganas de hablar contigo.
- **Menospreciar las ideas de los adolescentes.** Es frecuente considerar a un adolescente como adulto para unas cosas y como niño para otras. Aunque en realidad sea así, hay que tener en cuenta que el adolescente es fundamentalmente una persona diferente, con ideas propias, que pueden parecernos infantiles y exageradas. Hasta que descubra lo que realmente quiere, necesita variar de pensamientos y equivocarse. Incluso a veces sus ideas nos parecen locuras, pero simplemente son diferentes. Respetar sus ideas aunque no estés de acuerdo con ellas y transmitirle tu opinión con respeto, sin hacerle sentirse inferior.

- **Tomar la manera de discutir del adolescente como algo personal.** El adolescente suele acalorarse en las discusiones y persistir en sus ideas porque quiere convencerse a sí mismo de lo que dice y demostrar así que es mayor. Si no te falta el respeto, no hay que pensar que el adolescente va en contra tuya. Mantén la calma, que poco a poco entenderá y aceptará tu opinión.
- **Ponerse a la altura del adolescente.** Hay momentos en las discusiones en que es fácil creer que hablas con un igual y en que puedes sentirte como si fuera el adolescente. No hay que olvidar que como padre eres su educador, no igual a él. En esos momentos recuerda que le estás educando y que tienes autoridad sobre él.

1.2.5.5 Actitudes y métodos para mejorar la comunicación

Escucha activa

La escucha activa es una habilidad que ayuda a comprender a la persona que nos está hablando y transmitirle el mensaje de que está siendo entendida y aceptada.

En la escucha activa la actitud que adoptes es mucho más importante que las palabras que se diga al adolescente. Si la actitud no es comprensiva, cualquier cosa que le digas será recibida e interpretada como rechazo. Tus palabras no le engañarán. Recuerda que la comunicación no verbal, la que transmite los sentimientos, es la más importante.

Escuchar activamente es fundamental para comunicarte bien con el adolescente, pues con esta actitud le invitas a continuar hablando. Para escuchar activamente hay que ponerse en la situación de la otra persona; es preciso escuchar no sólo sus palabras, sino también percibir sus sentimientos.

Además, hay que decirle que le has comprendido resumiendo brevemente el contenido de su mensaje y la emoción con que lo ha expresado.

Mediante la escucha activa se tratará de escuchar no sólo sus palabras ofensivas, sino también sus sentimientos de dolor. Con algunas palabras le se transmitirá al adolescente que la ha entendido. Esto no quiere decir que le vaya a asegurar que estás de acuerdo con ella o que te parece bien lo que ha dicho.

Con una escucha activa nos ponemos en actitud de entender los sentimientos y de aceptar a la persona. Si al hablar, el adolescente se siente aceptado, se le está invitando a que continúe hablando.

¿Cuándo emplear la escucha activa?

Debe emplearse esta técnica fundamentalmente cuando hay sentimientos negativos. No es preciso usarla cuando solamente hay intercambio de información. Por ejemplo, si el adolescente le informa de que va a llegar tarde porque juega al fútbol, simplemente te está dando una información. No hace falta comunicarle que están siendo comprendidos sus sentimientos.

¿Qué pasa si no descubro qué sentimiento tiene mi hijo?

Lo importante es que sienta que estás tratando de comprenderle. Si uno se equivoca, él mismo lo corregirá. Hay que respetar el silencio, no tener prisa, no interrogar prematuramente, dejar que el adolescente se desahogue, mostrarle que estamos a su lado si nos necesita. Así, seguramente preferirá contarnos lo que le pasa.

¿Se pueden aceptar todos los sentimientos?

Todos los sentimientos pueden aceptarse, aunque sean muy negativos, pues negándolos no desaparecen. Es mejor que el adolescente hable de ellos, aunque sean desagradables. Otra cosa diferente es que estés de acuerdo o que te parezcan bien.

Si el sentimiento que se percibe en el adolescente es de odio o de deseo de muerte, después de aceptarlo, se le puede decir que no está de acuerdo con esos sentimientos. Probablemente, él solo cambie de opinión. El adolescente no necesita que se esté de acuerdo con sus sentimientos, sino sólo que los reconozcas.

El diálogo en los enfados

a) Actitudes negativas

Cuando nos enfadamos es frecuente ponerse nervioso y usar métodos inadecuados para hablar con los adolescentes. Demasiadas veces se emplean las siguientes frases que manifiestan sentimientos negativos hacia ellos:

- Reproches y acusaciones:

"¡Cuántas veces tengo que decirte esto!
memo?"

"¡Eres un egoísta!"

"¡Eres un mentiroso!"

"¡Tú tienes la culpa!"

Insultos:

"¿Cómo puedes ser tan

"¡Pareces idiota!"

- Amenazas:

"¡Como vengas esta noche tarde, no entras en casa!"

- Órdenes:

"¡Quiero que limpies tu habitación en este mismo momento!"

- Sermones moralizantes:

"¿Te parece bonito lo que has hecho con lo peligroso que es?"

- Victimismos:

"¿Qué quieres, que me ponga enferma?"

"Sólo me das dolores de cabeza".

- Comparaciones:

"¡Aprende de tu hermano, él sí que lo hace bien!".

"¿Por qué no te peinas como Susana? ¡Ella sí que tiene gusto!".

- Sarcasmos:

"¿Este es el mejor regalo que se te ocurre? ¡Parece un espantapájaros!".

- Profecías:

"¡Si sigues mintiendo tanto, te quedarás solo!".

"¡Sigue, sigue así, que vas a ser un fracasado!".

Actitudes positivas

Hay infinidad de situaciones que hacen enfadar a un padre. Puedes mostrarte enfadado; incluso es necesario que lo hagas, pero si utilizas expresiones como las anteriores, será imposible esperar de tu hijo una actitud positiva de entendimiento o de cambio.

Una actitud más positiva sería la siguiente:

1º Si estáis muy nerviosos tú o tu hijo, espera un poco o retrasa la conversación hasta el día siguiente, según lo veas más apropiado. Discutir en caliente generalmente no es oportuno, pues se suelen decir cosas de las que luego te arrepientes.

2º Describe lo que ves, lo que te está enfadando, con frases como las siguientes:

- "Tu habitación está muy desordenada".
- "En esta evaluación hay dos suspensos".
- "Los platos están sin fregar".

En cambio, no hubiera sido adecuado decir:

- "Eres una egoísta, no piensas en tu madre".
- "Tú has suspendido 2 asignaturas".
- "Tú no has fregado los platos".

Procura no usar el pronombre "tú", ya que así se evita que alguien se sienta directamente acusado.

3º Decir claramente lo que tu deseas que haga tu hijo.

- "Quiero que te esfuerces como eres capaz de hacerlo".
- "Hay que recoger la cocina".

en vez de usar éstas otras:

- "¡Eres un vago, no estudias nada!".
- "¡No te vas a morir por ayudar un poco!".

4º Comentar tus propios sentimientos.

¡Si estás enfadado, muéstrate enfadado!. No tengas miedo a mostrar tus sentimientos. Se puede ser sincero sin necesidad de herir, puedes mostrar tu enfado sin atacar a tu hijo.

En vez de decir:

- "¡No mientas, sé que por las tardes no estudias!".

Comenta tus sentimientos:

- "Me duele que no reconozcas que puedes estudiar más".

En vez de:

- "¡Siempre te escabulles para no hacer nada!".

Dile lo que sientes:

- "Me siento mal, creo que te estás aprovechando de mí".

Especialmente debe cuidarse mucho de no poner etiquetas al adolescente, ya que no ayudan nada a cambiar de conducta, sino que sólo favorecen que verdaderamente se comporte según el adjetivo que le has dado. La opinión de los padres influye mucho en la imagen que se forman los adolescentes de ellos mismos y en la forma de actuar de éstos. Si le llamas egoísta, acabará por serlo; si te parece que es egoísta, no se lo debes decir, y menos cuando estás enfadado. Es mejor decirle lo que no te gusta sin ponerle nombre a su comportamiento.

Resolución de los problemas mediante el diálogo

Para resolver los múltiples problemas que surgen con los adolescentes, puedes estar seguro de que el mejor camino es el diálogo. A continuación se comentan unas sugerencias que pueden ayudarte a mejorar este proceso.

En primer lugar, tiene que mentalizarte positivamente y ponerte en una actitud de comprensión y de sincronización con el adolescente. Piense: "Estaré atento a toda la información que me dé, descubriré sus sentimientos, no daré sermones ni haré sentencias. Voy a respetar su opinión".

También tiene que estarse seguro de que es un buen momento para hablar, tanto para el padres como para el adolescente. No se pueden resolver problemas si no estamos calmados.

En el diálogo, de lo primero que tendrás que hablar será de los sentimientos y necesidades del adolescente. Debe escucharse atentamente, sin interrumpirle, dejarle hablar. Intenta ver claramente cuál es el problema.

Seguidamente hablarás de tus sentimientos y necesidades.

Pensar juntos las soluciones posibles que veáis. Incluso pueden escribirse. No debe despreciarse ninguna idea, por extraña que parezca. Todo lo que se os ocurra debe ser tenido en cuenta.

Por último, decidir qué sugerencias no son buenas y en cuáles estáis de acuerdo. Si no se puede hallar una solución en ese momento, significa que se necesita más meditación, más intercambio de opiniones.

Estrategias:

- Dejarlo para otro momento.
- Debes ponerte en el lugar del adolescente para intentar entenderle, recordar lo que tú sentías a su edad, lo que te gustaba.
- Probablemente encuentre que el adolescente es más exigente de lo que tú eras. Debes tener en cuenta que, en la mayoría de los casos, ahora hay más confianza con los padres, y eso hace que se atrevan a pedir más. Si se cree que el adolescente realmente no le conviene y no estás dispuesto a permitirselo, decir los motivos; aunque inicialmente se enfade, en el fondo lo comprenderá.

¿Cómo me puedo comunicar mejor con mi hijo?

Varios psicólogos han descubierto que cuando los padres saben dónde están sus hijos y qué están haciendo (y cuando el adolescente sabe que el padre sabe, lo que los psicólogos llaman vigilancia), los adolescentes corren menos riesgo de tener malas experiencias, incluyendo drogas, uso de alcohol y tabaco; actividad sexual y embarazo; delincuencia y violencia. La clave, según los psicólogos, está en ser curioso pero no interferir, en esforzarse por respetar la privacidad de su hijo al establecer confianza y acercamiento emocional.

Es más fácil comunicarse bien con un adolescente cuando estos hábitos se han establecido desde la niñez. Según lo explica la consejera escolar Carol Bleifield, "Uno no sale repentinamente y pregunta a su hijo de séptimo grado, '¿qué hiciste con tus amigos el viernes por la noche?' "Pero no es imposible mejorar la comunicación cuando su hijo llega a la adolescencia.

1.2.6 COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS ADOLESCENTES

Aunque la adolescencia puede ser o no un período de crisis, tanto para los hijos como para los padres, el hogar no debe convertirse en un campo de batalla si los padres y los hijos hacen un esfuerzo especial por entenderse mutuamente. Creemos que algunas de estas pautas pueden ser de mucha utilidad para apoyarles.

Para los padres

- * Bríndele la atención cuando él quiera hablar; no vea la TV ni se ocupe del periódico o de la computadora mientras le habla.

- * Oiga calmadamente, y concéntrese en escuchar y entender el punto de vista de su hijo. Escuche con todo el cuerpo, mírelo a los ojos, inclínese hacia él, acérquese lo más que pueda, que vea y sienta su interés real y honesto por comprenderlo.

- * Háblele de manera respetuosa y cariñosa, suavemente, como lo haría con un extraño o, incluso, con su jefe o con su mejor amigo.

- * Trate de entender los sentimientos de su hijo, aun si usted no aprueba su conducta y actitudes. Trate de no juzgarlo.

- * Mantenga la puerta abierta para conversar sobre cualquier tema. Conviértase en un padre, en una madre.

- * Evite lastimar y humillar a su hijo y reírse de lo que para usted puedan parecer frases o preguntas inocentes o tontas. Nos referimos a la burla y el sarcasmo, la ironía a costa de la inocencia o ignorancia de su hijo; las frases o comentarios despectivos, de rechazo. Todo aquello que lo haga sentirse inferior.

- * Anime a su hijo a probar nuevas ideas y opiniones en la conversación, no juzgando las que expresó primero sino, en lugar de ello, ofrecerle sus propias opiniones lo más sencilla y honestamente posible.

- * Ayude a su hijo a construir su propia autoconfianza al animar su participación en actividades de su agrado (no del suyo).

- * Haga un esfuerzo por alabar a su hijo frecuente y apropiadamente.

- * Anime a su hijo a participar en la toma de decisiones familiares y a trabajar con usted en los propósitos de la familia.

- * Entienda que su hijo necesita retar sus opiniones y su forma de hacer las cosas para conseguir separarse de usted, lo que es esencial para formar su propia identidad adulta.

Para los hijos

- * Trata de entender que tus padres son seres humanos con sus propias inseguridades, necesidades y sentimientos.
- * Escucha a tus padres con una mente abierta y trata de ver las situaciones desde su punto de vista.
- * Comparte con tus padres tus sentimientos, tanto que ellos sean capaces de entenderte aun mejor.
- * Cumple tus responsabilidades en la casa y en el colegio para que tus padres estén más inclinados a proporcionarte la clase de independencia que tú quieres y necesitas.
- Comportate tan cortés y consideradamente con tus padres como lo harías con los padres de tus amigos.

1.2.6.1 La importancia de la comunicación verbal entre padres e hijos

Existen diferentes tipos de comunicación en donde se dan respuestas abiertas y cerradas.

- La respuesta cerrada es aquella que indica que el oyente no ha escuchado ni comprendido lo dicho y tiende a cortar la comunicación.
- Le niega al niño el derecho a sus sentimientos y a expresarlos, demostrando no tener el deseo de aceptarlos ni de comprenderlos.

- La respuesta abierta es aquella que indica que el oyente ha escuchado lo que la otra persona le ha dicho; refleja el mensaje del que habla, de manera que indica que el oyente ha escuchado y ha comprendido los sentimientos que están tras las palabras.
- Reconoce el derecho que tiene la persona menor de edad de sentir y expresar lo que siente, demostrándole que el oyente acepta tanto lo que siente como lo que dice.⁶

Quando escuchamos reflexivamente a los adolescentes, reconocemos los sentimientos que están detrás de lo que dicen y de lo que no dicen; esa escucha reflexiva es una especie de espejo en el que el niño se ve a sí mismo con más claridad y en donde se le brinda la oportunidad de hacer una revisión de lo que le preocupa y de sentirse comprendido.

¿QUE NECESITO PARA ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE?

Para ser reflexivo, se requiere tener una buena dosis de sensibilidad y habilidad para expresar sentimientos, además de esfuerzo y práctica, que no se adquiere de un día para otro.

Quando su hijo expresa sus sentimientos, le podría ayudar pensar para sus adentros:

- ¿Qué está sintiendo?
- Contéstele utilizando la palabra que usted cree refleja mejor sus sentimientos, sin embargo, sea discreto y trate de adivinar cuándo su hijo quiere hablar y cuándo no.

⁶ Aguilar Kubli Eduardo.
"Domina la Comunicación". 1ª. Ed. México: árbol; 1995

COMUNICACIÓN VERBAL Y NO VERBAL

Así mismo, la comunicación puede ser o no ser verbal. Nuestras acciones, expresiones y tono de voz, comunican si estamos escuchando o no. Podemos comunicarnos sin palabras a través de una sonrisa, frunciendo el seño o acariciándoles la mano. Los estamos aceptando tales y como son cuando no los sobreprotegemos, regañamos o interrumpimos. Cuando respondemos, no los juzgamos, sino que aceptamos sus sentimientos, ya sea con palabras o sin ellas.

UNA COMUNICACIÓN RESPETUOSA ENTRE PADRES E HIJOS

Una comunicación respetuosa entre padres e hijos, permite que ambas partes puedan expresar lo que piensan y sienten, sin temor a ser rechazados. Esto significa aceptar lo que el otro dice, pero no necesariamente estar de acuerdo.

¿COMO COMUNICARME MEJOR CON MI HIJO?

Para comunicarse con el adolescente, debe ser capaz de comunicarse de manera tal, que él entienda sus sentimientos, ideas e intenciones. En muchas familias los padres no esperan que sus hijos los escuchen; esperan tener que repetir cada cosa por lo menos una vez. Sus hijos los han entrenado para repetir mensajes.

En ocasiones los padres crean condiciones que invitan a los hijos a no escucharlos y a desarrollar lo que se llama "Sordera paterna". Es conveniente pensar en términos de "mensajes-yo" y NO en "mensajes tú".

- EL MENSAJE-TÚ... acusa, critica y sugiere la culpabilidad del niño, es un ataque verbal e irrespetuoso para él.
- EL MENSAJE YO... por el contrario, describe cómo se siente usted ante el comportamiento de su hijo. Este mensaje se centra en usted y no en él. Comunica lo que usted siente, y no acusa o enjuicia al niño.

¿CÓMO HABLAR DE SENTIMIENTOS A NUESTRO HIJO?

Tenga presente antes de comunicarle a su hijo sus sentimientos que no es su comportamiento lo que molesta, sino las consecuencias que éste pueda tener. Si su forma de conducirse no tuviera consecuencias, como el interferir con las necesidades o derechos de otras personas, es probable que a usted no le molestara, a menos de que se tratara de algo peligroso. Usted puede construir el puente dialógico de la siguiente manera:

- Describa el comportamiento, pero no acuse: “Cuando no llamas, y no regresas a casa después del colegio...” Comience con las palabras “Cuando tú” [Adecue este ejemplo a sus propias circunstancias].
- Exprese sus sentimientos con respecto a las consecuencias del comportamiento: “Me preocupa lo que pueda sucederte...” Comience con “Yo siento”. Por último, refiérase a la consecuencia: “...porque no sé dónde estás”. El “Porque” establece la consecuencia. Los mensajes-yo no tienen que seguir este orden.
- Lo más importante es recordar que este mensaje se centra en el padre o adulto, depende de la situación, y no se culpa ni se acusa a nadie.

CONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO ÉTICO DE LA VIDA

Si deseamos comunicarnos de una manera efectiva con nuestros hijos, éstos deben sentirse respetados y valorados.

- Busque un buen momento para conversar con ellos y evite hacerlo en medio de un conflicto, ya que la comunicación que se basa en el respeto mutuo requiere la disposición de admitir y aceptar que los padres de familia no tenemos todas las respuestas y conocimientos para solucionar todos los problemas.
- Permítale a su hijo que tome parte en la toma de decisiones y en la solución de los problemas que se puedan presentar.
- Los niños saben cuándo pueden creerles a sus padres o cuándo éstos aparentan saber algo que en realidad desconocen.
- El ser sarcástico y el ridiculizarlos, no solamente hace que la comunicación entre ellos sea tensa, sino que además es una manera destructiva de comunicación.
- Procure crear un ambiente en el que los hijos se sientan libres de expresar sus sentimientos, sin temor a ser humillados.

1.2.7 HIPOTESIS GENERAL O DE INVESTIGACION

- La comunicación asertiva entre padres e hijos adolescentes propicia relaciones interpersonales basadas en el respeto, expresión de pensamientos, sentimientos y creencias en forma directa y apropiada, sin violar los derechos de los demás.

1.2.7.1 Hipótesis Nula

- Si no existe una adecuada comunicación entre padres e hijos adolescentes las relaciones interpersonales se ven afectadas, ya que no existe un equilibrio en los elementos básicos del dialogo, dentro de las cuales podemos mencionar, respeto hacia las opiniones, sentimientos y creencias de los demás, dando como resultado la violación de los derechos de los demás.

1.2.7.2 Variable Independiente

Relación familiar entre padres e hijos de 12 a 18 años.

La función económica garantiza en sentido general la satisfacción de las necesidades materiales, individuales y colectivas, matizadas por el sentido de pertenencia de cada uno de sus integrantes ante las tareas de la dinámica familiar. Actividades que cuando se realizan de manera consciente y voluntaria propician un clima de satisfacción personal y colectiva que redunde en la formación y transformación positiva de cada uno de sus miembros. El estímulo sistemático ante el desempeño de las tareas favorece extraordinariamente el nivel de corresponsabilización, con la consecuente satisfacción de sentirse útil y necesario.

1.2.7.3 Indicadores de la Variable Independiente

Convivencia

Siendo esta directa entre padres e hijos desde muy temprana edad y que la participación sea dada en todas las actividades del hogar.

Adolescencia

Es un fenómeno biológico, cultural y social, por lo tanto sus límites no se asocian solamente a características físicas. Es un continuo crecimiento de la existencia de los jóvenes, en donde se realiza la transición entre el infante o niño de edad escolar y el adulto. Esta transición de cuerpo y mente, proviene no solamente de sí mismo, sino que se conjuga con su entorno, el cual es trascendental para que los grandes cambios psicológicos que se produce en el individuo lo hagan llegar a la edad adulta.

Asertividad

Una forma de ser, pensar, actuar y expresar, en la que se ejerce un derecho a decir si o no ante cualquier hecho de la vida, respetando el derecho de otras personas.

Una actitud asertiva en la adolescencia les permitirá tomar decisiones libres y responsables ante cualquier evento de su vida.

1.2.7.4 Variable Dependiente

El proceso de la Comunicación asertiva

La familia tiene distintos niveles para comunicarse. De acuerdo a ello se establecen grupos que tienden a tener un cierto tipo de relación en su interior y con el otro grupo: nos referimos a los padres y los hijos. Al interior de cada uno de estos grupos existe una relación de igualdad.

Esto es, los padres - ambos adultos - establecen una comunicación como padres entre ellos para ejercer mejor su función. A su vez, los hijos establecen una comunicación de hermanos, iguales, que les permite pasarlo bien, jugar y ejercer su rol de hijos frente a los padres.

En un nivel distinto de comunicación se encuentra la pareja que constituye un espacio exclusivo de los adultos y que no tiene que ver con la crianza de los hijos, ni con la manutención de la casa. La pareja existe en torno a la comunicación de ellos como, amigos y amantes.

De acuerdo a lo anterior, cuando hablamos de comunicación en la familia, debemos distinguir a qué nivel de estos sub-sistemas o grupos nos estamos refiriendo. Cuando la familia es capaz de dejar claros los límites y normas entre distintos grupos de la familia, la comunicación entre sus miembros tiende a ser más directa, eficaz y transparente. Esto significa que si los adultos en su rol de padres tienen un desacuerdo, deben ser capaces de no traspasar ese desacuerdo a la pareja y deben además tratar de no involucrar a los hijos en la discusión. Es algo que deberán resolver como padres, para luego transmitir a los hijos su decisión. En esto nada tiene que ver su comunicación como pareja.

El estilo y la forma de comunicación que tengan como familia o sub-grupo de esa familia, dependerá de su historia familiar y de su forma particular de relación.

La mala comunicación es signo de enfermedad, proyecta una distorsión en los procesos de percepción tanto en valores como en ideas y pensamientos.

Dentro de la familia la comunicación asertiva es una habilidad social, es el comportamiento adecuado donde se puede expresar lo que se siente, piensa, cree o se necesita, sin ofender a los otros, abriendo posibilidades de dialogo, negociación y comprensión.

1.2.7.5 Indicadores de la Variable Dependiente

Diálogo

La conversación que existe entre dos o mas personas en la discusión sobre las razones con el parecer del otro, responde a un dialogo superficial ya que el trato diario y normas de cortesía no permite que los padres investiguen, interroguen y proporcionen confianza a sus hijos al hablar, siendo producido en dos vías.

Comprensión

El proceso de comprensión, contrariamente a lo que habitualmente se cree, no es un proceso pasivo. Por el contrario, es un proceso que exige por parte del receptor tanta o más actividad que el proceso de expresión. Básicamente, podríamos decir que el proceso de comprensión consiste en aislar, identificar y unir de forma coherente unos datos externos con los datos de que disponemos.

El proceso de comprensión en si, es el mismo en todos los casos aunque variarán los medios y los datos que tendremos que utilizar para llevarlo a cabo.

Un ejemplo nos ayudará a comprender esta idea: cuando un mimo hace una representación somos capaces de comprender el mensaje que nos quiere transmitir aunque no utilice palabras, cuando leemos una carta somos capaces de comprenderla aunque no veamos la expresión de la cara del remitente, cuando un amigo nos describe su lugar de vacaciones somos capaces de imaginarlo aunque no lo hayamos visto nunca.

La comunicación Asertiva

Para que los padres de familia logren una adecuada respuesta de parte de sus hijos adolescentes, se propone llevar a la práctica la comunicación asertiva.

La Comunicación Asertiva es aquella que se basa en una forma de ser y de actuar en la que se expresan los mensajes de manera directa, oportuna, honesta, respetuosa y empática en un momento oportuno, sin dañar, herir o agredir a otra persona

Constituye una forma de defender su derecho a expresarse pero sin pisar los derechos de los demás.

Asertividad

Una forma de ser, pensar, actuar y expresar, en la que se ejerce un derecho a decir si o no ante cualquier hecho de la vida, respetando el derecho de otras personas.

2. Capítulo II

2.1 TECNICAS E INSTRUMENTOS

2.1.1 Diseño de la Prueba

Selección de la Muestra

El universo de esta investigación fueron los adolescentes comprendidos en las edades de 12-18 años de ambos sexos y padres de ambos sexos también de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva. El muestreo se realizó en función de los siguientes criterios:

Población: Adolescentes y padres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva.

Edad: Adolescentes de 12-18 años

Sexo: Tanto padres como adolescentes masculino y femenino

Tamaño de la Muestra: 20 familias conformadas por padre, madre y 1 a 2 o mas hijos adolescentes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva.

El procedimiento que se utilizó fue el muestreo probabilístico. Esto significa que todos los elementos que componen el conjunto total o universo tienen una probabilidad de ser incluidos en la muestra.

En cuanto al sistema de implementación, se realizaron talleres con padres y adolescentes en la escuela de Colinas de Villa Nueva, establecimiento proporcionado por la presidenta del comité de vecinos de la comunidad, en horarios que se adapten al tiempo de las personas que serán tomadas como muestra para la investigación.

2.1.2 Instrumentos de Recolección de Datos

Observación Participante

La observación participante es una técnica de observación utilizada en las ciencias sociales en donde el investigador comparte con los investigados su contexto, experiencia y vida cotidiana, para conocer directamente toda la información que poseen los sujetos de estudio sobre su propia realidad, o sea, conocer la vida cotidiana de un grupo desde el interior del mismo.

Uno de los principales aspectos que debe vencer el investigador en la observación es el proceso de socialización con el grupo investigado para que sea aceptado como parte de él, y a la vez, definir claramente dónde, cómo y qué debe observar y escuchar.

Durante el proceso de investigación, para recolectar la información, el investigador debe seleccionar el conjunto de informantes, a los cuales además de observar e interactuar con ellos, puede utilizar técnicas como la entrevista, la encuesta, la revisión de documentos y el diario de campo o cuaderno de notas en el cual se escribe las impresiones de lo vivido y observado, para organizarlas posteriormente.

La observación participante o participativa, es una metodología de las Ciencias Sociales, que culmina como acción participativa, haciéndola una de las técnicas más completa, pues además de realizar un proceso de observación, elabora propuestas y soluciones.

Indicadores:

1. Convivencia
2. Patrones de Crianza
3. Problemas Intrafamiliares
4. Subjetividad
5. Relaciones entre padres e hijos

Entrevista Estructurada

Las entrevistas estructuradas se basan en la realización de un marco de preguntas predeterminadas sobre experiencia, educación, intereses personales, gustos y actividad del solicitante entre otros. Las preguntas se establecen antes de que se inicie la entrevista y todo candidato debe responderlas.

Incluso para los candidatos jóvenes, aunque en mayor medida para los de edad más avanzada, resulta bastante extenso, pues se pueden plantear preguntas que cubra toda la historia del candidato. El fin de este método es descubrir las experiencias del candidato y lo que ha hecho, como mejor indicador de lo que hará.

En la práctica este método requiere, como mínimo, una preparación previa de las principales áreas a cubrir; en muchos casos, también se preparan, previamente, todas las preguntas detalladas incluidas en cada área.

Esta preparación asegura un completo alcance, pues permite al entrevistador concentrarse en la respuesta. Ayuda a mitigar el nerviosismo del candidato sobre las notas tomadas por el entrevistador puesto que se da cuenta de que la naturaleza formal de las preguntas requiere que la información sea registrada, y permite que el entrevistador, al hacer preguntas personales, parezca estar siguiendo una norma establecida, en lugar de actuar sobre la base de su propia curiosidad.

El método de esta entrevista puede acortarse limitándose a aquellas preguntas que se suponen más significativas.

Las principales ventajas de este método son proporcionar información muy completa y da pie a un planteamiento analítico.

Indicadores:

1. Nivel de comunicación entre padres e hijos adolescentes
2. Diálogo
3. Comprensión

Cuestionario Cerrado

- Es aquel que solicita respuestas breves, específicas y delimitadas.
- "Para poder formular preguntas cerradas es necesario anticipar las posibles alternativas de respuestas".
- Estas respuestas piden ser contestadas con:
 - Dos alternativas de respuestas (respuestas dicotómicas): **Si** o **No**.

- Varias alternativas de respuestas: donde se señala uno o más ítems (opción o categoría) en una lista de respuestas sugeridas. Como no es posible prever todas las posibles respuestas, conviene agregar la categoría **Otros** o **Ninguna de las Anteriores**, según sea el caso. En otras ocasiones, el encuestado tiene que jerarquizar opciones o asignar un puntaje a una o diversas cuestiones.
- Ventajas:
 - Requiere de un menor esfuerzo por parte de los encuestados.
 - Limitan las respuestas de la muestra.
 - Es fácil de llenar.
 - Mantiene al sujeto en el tema.
 - Es relativamente objetivo.
 - Es fácil de clasificar y analizar.

Indicadores

1. Comunicación
2. Grado de confianza padre-hijo, hijo-padre
3. Barreras de comunicación

Cuestionario Abierto

- Las preguntas abiertas no delimitan de antemano las alternativas de respuesta.
- Las preguntas abiertas son particularmente útiles cuando no tenemos información sobre las posibles respuestas de las personas o cuando esta información es insuficiente.
- Es aquel que solicita una respuesta libre.

- Esta respuesta es redactada por el propio sujeto.
- Proporciona respuestas de mayor profundidad.
- Es de difícil tabulación, resumen e interpretación.

Indicadores

1. Comunicación
2. Determinar el origen de la falta de comunicación
3. Ambiente familiar
4. Dinámica familiar

Escala de evaluación de la comunicación padres-hijos de Olson 1982

La PACS es una escala de 20 ítems con cinco opciones de respuesta (desde totalmente de acuerdo a totalmente en desacuerdo). Evalúa la comunicación padres-adolescente a través de dos subescalas: Comunicación abierta y Problemas en la comunicación. La subescala Comunicación familiar abierta evalúa la existencia de un intercambio fluido de información, tanto instrumental como emocional, así como el mutuo entendimiento y la satisfacción experimentada en la interacción. La subescala Problemas en la comunicación familiar se centra en los aspectos negativos de la comunicación: resistencia a compartir, estilos de interacción negativos, y selectividad y cautela en el contenido de lo que se comparte.

Existen tres formas según se administre: a los padres (forma padre-hijo), al hijo en relación a la madre (forma hijo-madre) y al hijo en relación al padre (forma hijo-padre). Ítems para las escalas aplicadas a cada integrante de la familia son los mismos (la única diferencia entre las formas parentales y adolescente es la persona que aparece en la frase: madre, padre o hijo).

Indicadores

1. Comunicación padres-adolescentes
2. Diálogo
3. Comprensión
4. Relaciones interpersonales

2.1.3 Técnicas y Procedimientos de Trabajo

FASE I

Se contactó a la presidenta del Comité de Vecinos de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva para solicitar la autorización para trabajar con familias de dicha comunidad que cumplan con lo requerimientos necesarios, los cuales son familias conformadas por padre, madre e hijos adolescentes. Al contactar a la presidenta de la comunidad se le solicitar permiso para utilizar las instalaciones de la escuela de la comunidad para realizar los talleres con las familias y adolescentes, indicándole objetivos de la investigación, esta fase concluirá con la aprobación del establecimiento para llevar a cabo la investigación.

FASE II

Publicidad

Se promovieron talleres para padres y adolescentes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, con la colaboración y apoyo de la presidenta del comité de vecinos.

Visitas Domiciliares

Se realizaron visitas a las casas de las familias que serán tomadas en cuenta para la muestra, con el objetivo de recabar información dentro del ambiente familiar en el cual se desenvuelven las familias, utilizando como técnica la observación participante.

Entrevistas

Se realizaron entrevistas con adolescentes con el fin de conocer las experiencias que viven dentro de su familia y las opiniones que tienen respecto al tema de la inadecuada comunicación entre ellos y sus padres.

También recabaremos testimonios de familias que se ven afectadas por esta problemática, con el fin de conocer como afecta esto en su vida cotidiana.

FASE III

Se tabularon los datos obtenidos de los talleres, instrumentos psicológicos, entrevistas y encuestas a los padres y adolescentes de la comunidad de Colinas de Villa Nueva, mediante una tabla de vaciado de información y se analizó dicha información para obtener resultados cuantitativos y cualitativos para porcentuar los factores que influyen en la inadecuada comunicación entre padres y adolescentes.

FASE IV

Esta fase comprende la elaboración del informe final, en donde se redactó de forma descriptiva la información obtenida a través de los instrumentos de recolección de datos.

FASE V

Presentación del informe final.

3. Capítulo III

3.1 Presentación, Análisis e Interpretación de Resultados

3.1.1 Características del Lugar

Dentro de la dinámica que viven muchas familias en Guatemala y en especial en Colinas de Villa Nueva se encuentra marcado esa mal construcción de masculinidad y feminidad, que se originan y a la vez forman patrones y enseñanzas que recibieron desde pequeños de como deberían ser, hasta represiones, sanciones y coerciones si no cumplían con algo.

Dentro de este patrón que se marca en Guatemala y en especial Colinas de Villa Nueva esta el concepto de ser hombre o de la construcción de esa masculinidad, sin olvidar que la masculinidad es socialmente construida, lo cual no quiere decir que deje de ser real ni fuerte, es ese concepto de que la mujer esta solo para tener hijos y crearlos, para los que oficios de la casa, para dejar y aguantar que le pegue el esposo, para ser poseída sexualmente cuando el “hombre” lo desee, para atender al esposo “trabajador y cansado” ya que se piensa que el trabajo de la mujer en la casa no es cansado ni valorado y que la mujer es la que debe de asistir siempre a las actividades de la escuela, comunidad, iglesia, etc. Ya que se basan en la idea errónea que la mujer es débil, el hombre es fuerte, el hombre es mas inteligente que la mujer, el hombre es independiente; la mujer es dependiente y pasiva y sobre todo con la creencia que el hombre es el sexo fuerte.

En las personas que habitan colinas de Villa nueva vienen de diferentes lugares y familias, en las cuales muchas de las mujeres fueron victimas de discriminación de género, donde fueron victimas de una iniquidad de genero y que algunas siguen siendo victimas de la misma situación ahora que han constituido sus hogares.

Llama la atención que muchas mujeres de esta colonia son madres solteras, mujeres que fueron maltratadas por sus compañeros de hogar o victimas del alcoholismo de sus esposos.

3.1.2 Caracterización de la Población

Podemos mencionar que dentro de esta población existen algunos niños no tienen acceso a la educación o no se encuentran en un grado académico acorde a su edad, dificultando así su desarrollo y formación educativa, cognitiva y sociocultural.

También la falta de establecimientos educativos a nivel básico y diversificado repercute en gran parte a que los adolescentes continúen con el proceso de formación académica. Entre otros factores influyentes podemos mencionar: el nivel educativo de los padres, la dinámica familiar, el nivel socioeconómico. Esto da como resultado que muchos niños y jóvenes trabajen para ayudar con la económica familiar.

En algunos hogares de la comunidad de Colinas de Villa Nueva se presenta un nivel de maltrato infantil, derivado de patrones de crianza basados en una cultura de violencia, repercutiendo en que los niños y adolescentes experimenten sentimientos de inferioridad, baja autoestima, falta de identidad, un yo desvalorizado.

Otra de las características de la población atendida, es el deseo de superación a nivel personal y familiar a pesar del contexto sociocultural en el cual se desenvuelven diariamente. Para ello muchas de las personas están sujetas a relaciones patronales y además se dedican al comercio informal para aumentar sus ingresos económicos.

Los talleres y el material de apoyo proporcionado a niños, adolescentes y adultos ayudaron a modificar la subjetividad de la población, generando actitudes de superación y cambiar patrones de crianza para mejorar las relaciones intrafamiliares.

La desigualdad de género en la sociedad guatemalteca también se manifiesta a través de la violencia contra mujeres, no como algo aislado sino como un resultado directo de las relaciones de poder entre los hombres y mujeres a todos los niveles. Por la misma falta de acceso a recursos y la toma de decisiones, se da la violencia como una de las formas masculinas del ejercicio de poder, afectando mujeres de todas las edades y clases sociales, entre áreas urbanas y rurales y tanto entre poblaciones ladinas como indígenas. Casi siempre cuando se habla de la violencia, especialmente la violencia contra las mujeres, se considera un tema privado que no tiene nada que ver con el texto nacional.

3.1.3 Procesamiento de Datos

Una vez aplicados los instrumentos de recopilación de información se computaron las respuestas con información significativa en relación con las variables.

La muestra de la presente investigación fue conformada por 20 padres de familia y 25 adolescentes comprendidos en las edades de 12-18 años. El 70% de los adolescentes son señoritas y el 30% son hombres. Además es importante mencionar que el 100% de los padres de familia son mujeres.

Los resultados obtenidos de los instrumentos aplicados en el trabajo de campo, se detalla a continuación en los cuadros y gráficas. No se tabularon todas las preguntas, solo las que son representativas, en este cuestionario fueron las preguntas No. 1,7,8, y 17 para los adolescentes. En el cuestionario para padres se computaron las preguntas 1,4,9 y 10.

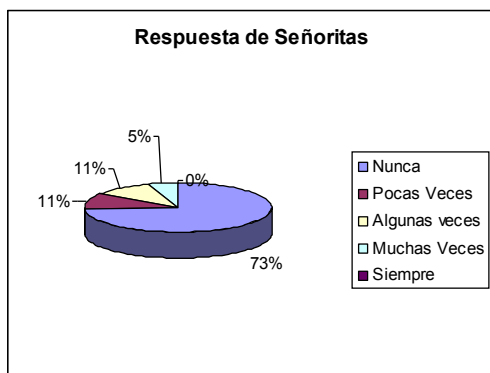
3.1.4 Análisis Cuantitativo

Cuestionario

Comunicación con mi Padre

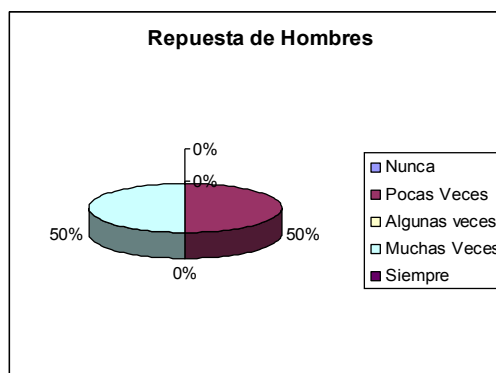
1. Puedo hablar con mi padre acerca de lo que pienso sin sentirme mal o incómodo/a.

Gráfica No. 1



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 73% indican que no se sienten cómodas al hablar con su padre.

Gráfica No. 2

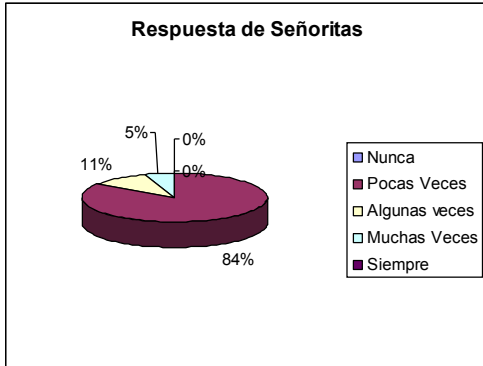


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 50% indico que siempre se sienten cómodos al hablar con su padre.

En esta grafica es evidente que tanto señoritas como hombres no se sienten libres ni cómodos de expresar lo que piensan y sienten a sus padres, debido a que existen canales de comunicación dañados por varios factores.

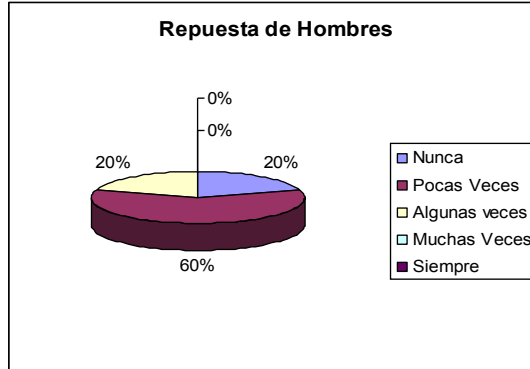
2. Estoy muy satisfecho/a de la comunicación que tengo con mi padre.

Gráfica No. 3



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 84% indican muy pocas veces se sienten satisfechas con la comunicación con su padre.

Gráfica No. 4

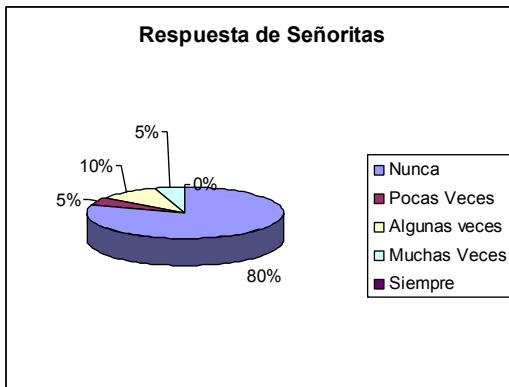


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 60% indican que no se sienten satisfechos con la comunicación con su padre.

El 84% de las señoritas indican no sentirse satisfechas con la comunicación con su padre y el 60% indican que pocas veces se sienten satisfechos con la comunicación que existe con su padre.

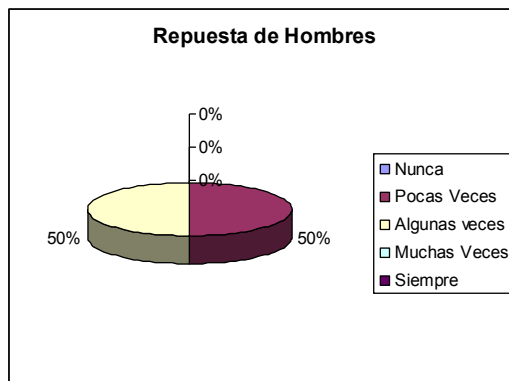
3. Si tuviese problemas, podría contárselos a mi padre.

Gráfica No. 5



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 80% indican que nunca le contarían sus problemas a su padre.

Gráfica No. 6

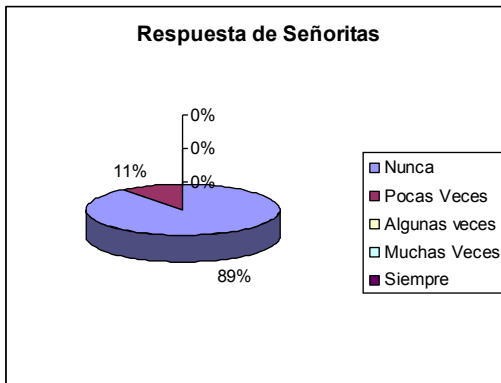


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 50% indican si le contarían sus problemas a su padre.

El 80% de las señoritas indican que nunca le contarían sus problemas a su padre, sin embargo en los hombres un 50% indican que si les contarían sin ningún problema.

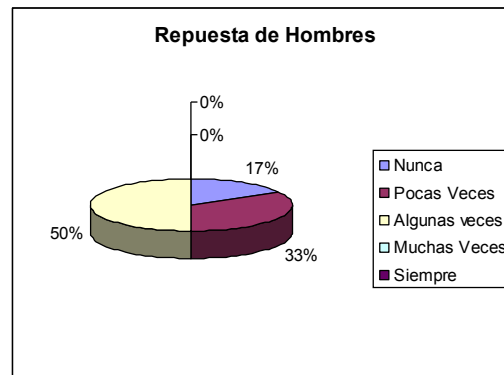
4. Me resulta fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mi padre

Gráfica No. 7



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 95% indican que les resulta muy difícil expresar sus sentimientos hacia su padre.

Gráfica No. 8



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 50% indica que algunas veces se sienten pueden expresar sus verdaderos sentimientos hacia su padre.

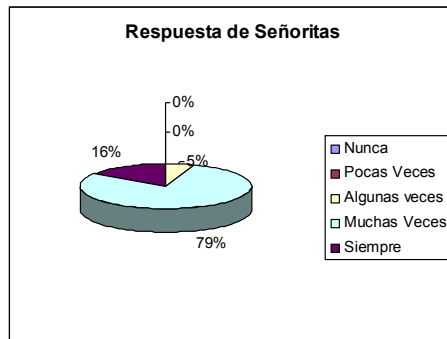
El 89% de las señoritas indican que les es muy difícil expresar sus verdaderos sentimientos y el 50% de los hombres indican que algunas veces pueden expresar sus verdaderos sentimientos hacia su padre.

Cuestionario

Comunicación con mi Madre

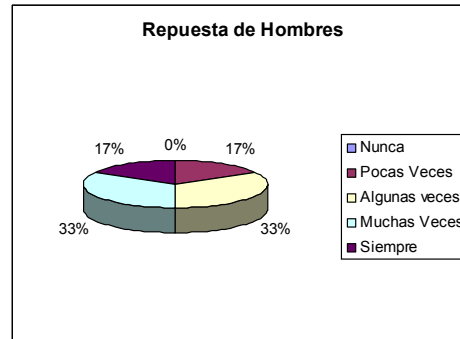
1. Puedo hablar con mi madre acerca de lo que pienso sin sentirme mal o incómodo/a.

Gráfica No. 9



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 79% indico que muchas veces puede hablar con facilidad con su madre

Gráfica No. 10

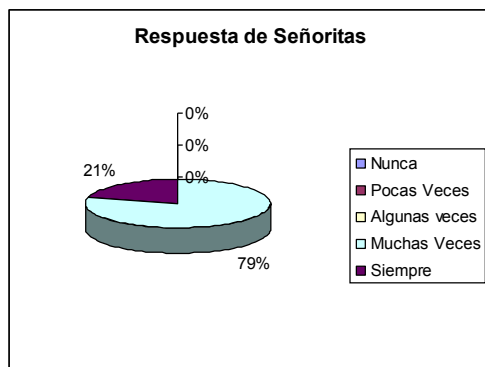


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 33% indico algunas veces puede hablar cómodamente con su madre.

El 79% de las señoritas indican sentirse mas cómodas al hablar con su madre acerca de sus problemas y el 33% de los hombres indican que algunas veces se sienten cómodos al hablar con su madre acerca de sus problemas.

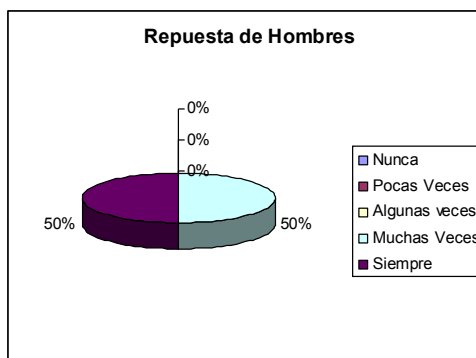
2. Estoy muy satisfecho/a de la comunicación que tengo con mi madre.

Gráfica No. 11



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 79% indico que esta satisfecha con la comunicación

Gráfica No. 12

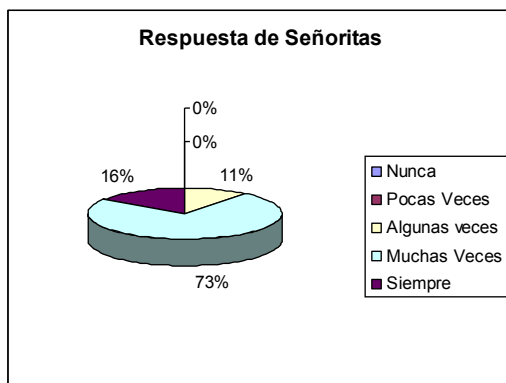


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 50% indican no estar satisfechos con la comunicación con su madre.

El 79% de las señoritas indican que la mayoría del tiempo se sienten satisfechas con la comunicación que tienen con su madre y el 50% de los hombres indican que están satisfechos con la comunicación que mantienen con su madre.

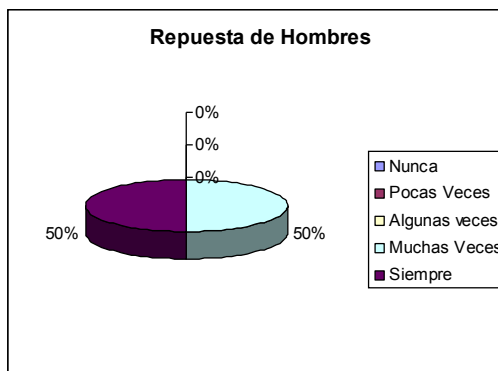
3. Si tuviese problemas, podría contárselos a mi madre.

Gráfica No. 13



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 73% indican que algunas veces pueden contarle sus problemas a su madre.

Gráfica No. 14

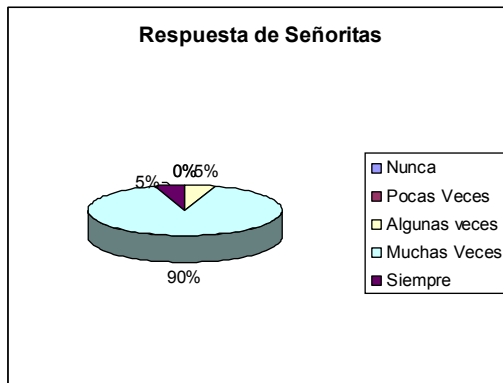


Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 50% que pocas veces pueden contarle sus problemas a su madre.

El 73% de las señoritas indican que les cuentan sus problemas a su madre y el 50% de los hombres también manifiestan confianza con su madre para contarle sus problemas personales.

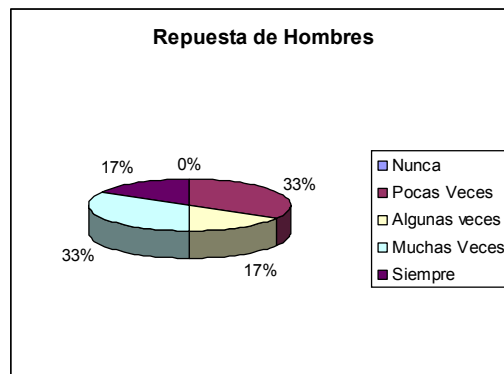
4. Me resulta fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mi madre

Gráfica No. 15



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 18 señoritas de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de las cuales el 90% indican que les es fácil expresar sus verdaderos sentimientos hacia su madre.

Gráfica No. 16



Fuente: Cuestionario de Comunicación con mi padre aplicado a 7 jóvenes de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, de los cuales el 33% indican que muchas veces pueden expresar sus verdaderos sentimientos hacia su madre.

El 90% de las señoritas indican que les resulta fácil expresar sus verdaderos sentimientos y el 33% de los hombres indican que pocas veces pueden manifestar sus sentimientos hacia su madre.

Cuestionario

Comunicación con mis Hijos

1. En nuestro hogar hablamos de los problemas que enfrenta la familia.

Gráfica No. 17

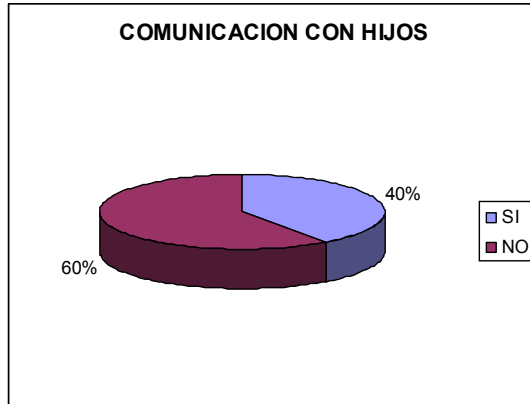


Fuente: Cuestionario realizado con 25 madres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva en el cual el 65% indican que si conversan acerca de los problemas familiares y el 35% indican que no lo hacen.

El 65% de las familias no conversan acerca de los problemas dentro del mismo y tan solo el 35% si lo hacen.

2. Le digo a mis hijos palabras como malo, lento, feo, tonto, estúpido o torpe cuando hablo con ellos.

Gráfica No. 18



Fuente: Cuestionario realizado con 25 madres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva en el cual el 60% que no tratan mal a sus hijos y el 40% los tratan mal

El 60% de los padres indican que tratan a sus hijos con palabras violentas y ofensivas y tan solo el 40% no lo hacen.

3. Mi esposo (a) y yo tratamos de que nuestro hijo encuentre aprobación, aceptación, amor y seguridad en el hogar.

Gráfica No. 19



Fuente: Cuestionario realizado con 25 madres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva en el cual 40% indican que no tratan de mantener una buena comunicación en la familia.

El 40% de los padres indican que no buscan la manera de que en el hogar sus hijos se sientan seguros y felices y el 60% si lo realizan.

4. En mi familia a pesar de los problemas difíciles prevalece la unión familiar y el deseo de seguir adelante.

Gráfica No. 20



Fuente: Cuestionario realizado con 25 madres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva en el cual el 55% dicen que a pesar de los problemas prevalece la unión en la familia

El 55% de los padres indican que a pesar de los problemas su familia se mantiene unida, mientras el 45% manifiestan que los problemas alejan más a los miembros de la misma.

3.1.5 Análisis Cualitativo

Se puede reflejar que tanto las señoritas como los adolescentes encuentran mucho más fácil hablar con la madre que con el padre.

El grado de confianza que existe entre las madres e hijos adolescentes es mucho mayor que entre padres e hijos adolescentes.

La mayor parte del tiempo la madre se encuentra en casa, y es ella quien se preocupa por los intereses de los hijos.

Las madres de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, son quienes se encargan directamente de la crianza de los hijos, ya que el padre nunca se encuentra en casa debido al trabajo.

En los cuestionarios para padres de familia es importante mencionar que muchas de las familias no cuentan con una adecuada comunicación entre los miembros de la familia, ya que existen factores internos y externos que favorecen a crear un clima de incertidumbre y desconfianza en el núcleo familiar.

Es importante resaltar que de las familias que se tomaron como muestra para realizar la presente investigación, son familias están compuestas por madres solteras, lo cual hace aun mas difícil el desenvolvimiento del adolescente, ya que no cuenta con la figura paterna, y esto crea sentimientos de culpabilidad en la formación de esta etapa.

Existen muchas discusiones entre padres e hijos adolescentes, ya que no cuentan con herramientas que les permitan resolver de una manera adecuada conflictos familiares.

Después de analizar las gráficas es evidente lo siguiente:

1. Que la mayoría de los adolescentes son señoritas y que en su minoría son hombres.
2. Es evidente que existe poca confianza tanto de las señoritas como de los hombres hacia su papá.
3. Existen muchas barreras de comunicación para poder establecer un dialogo abierto y en un ambiente de confianza.
4. Los adolescentes se sienten cohibidos ante la presencia de su papá.

Cada familia tiene una manera particular de comunicarse; es lógico que al adolescente le influyan las costumbres y los hábitos que ha en ella. Se distinguen tres niveles de comunicación: de la familia con el exterior, de los padres entre ellos y de los padres con los hijos.

Actualmente en la sociedad guatemalteca, el dinero se ha convertido en un medio necesario para cubrir las necesidades básicas y personales de la familia, pero que lejos de ser una responsabilidad que realicen los padres, ha recaído en algunos niños de estas familias.

Todos estos factores, hacen que los padres vivan de una forma desequilibrada y que descarguen sus emociones, enojos, inconformidades y estrés con los hijos, ya que no existe una adecuada comunicación, sino mas bien existe un ambiente de violencia y gritos los que sin duda alguna se convertirán en un trauma psicológico posteriormente. Una herramienta que puede ayudar a los padres a tener una adecuada comunicación sus hijos adolescentes es la asertividad, ya que es una conducta adecuada y sana por medio de la cual podemos expresarnos de una forma directa, honesta y respetuosa, mientras interactuamos con nuestros hijos, miembros de la familia y otras personas.

Es importante mencionar que la falta de una adecuada comunicación genera en la etapa de la adolescencia pensamientos como los siguientes:

- ✓ Incomprensión
- ✓ Malas interpretaciones
- ✓ Confusión
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Divisionismo
- ✓ Suicidios
- ✓ Huir de casa
- ✓ Amistades de dudosa reputación
- ✓ Bajo rendimiento escolar
- ✓ Involucramiento en alguna pandilla
- ✓ Consumo de drogas o alcohol

Por medio de las técnicas de asertividad se genera en los padres las siguientes conductas.

- ❖ Padres que sepan escuchar
- ❖ Que los padres busquen soluciones a los problemas de sus hijos, promoviendo el dialogo.
- ❖ Que los padres puedan negociar con los adolescentes las salidas y los permisos.
- ❖ Que los padres fortalezcan el autoestima de los adolescentes, sobre todo cada vez que hacen algo bien.

4. Capítulo IV

4.1 Conclusiones

1. Dentro de la Comunidad de Colinas de Villa Nueva, las madres son quienes se encargan de criar a los hijos, ya que los padres no tienen participación activa dentro de este proceso, debido a varios factores, como el trabajo y el tiempo.
2. La ausencia del padre dentro del proceso de crecimiento de los hijos adolescentes, ha dado como resultado que muchos de ellos, no cuenten con el apoyo de la figura paterna, durante el periodo de la adolescencia, el cual es muy importante para el joven.
3. Los adolescentes demuestran más confianza hacia su madre que hacia su padre.
4. Las madres de familia están conscientes de que la comunicación dentro de su familia se haya debilitada, pero a pesar de esto demuestran apertura al cambio de clima familiar.
5. Las madres tienen el conocimiento sobre la necesidad de comunicación dentro de su familia, pero por las barreras que existen dentro del mismo ambiente familiar impiden que exista un dialogo abierto y de confianza dentro de los mismos miembros que la conforman.

6. Existe dificultad en la comunicación y transmisión de valores, por lo tanto los padres no tienen conocimiento de los intereses, metas y aspiraciones y aptitudes de sus hijos.

4.2 Recomendaciones

1. Para que exista un proceso de comunicación entre padres e hijos adolescentes es necesario una relación familiar basada en la comprensión, dialogo y autenticidad en los miembros de la familia.
2. Que el adolescente exprese libremente lo que piensa para poder corregir errores en la conversaciones con sus padres y poder lograr un dialogo abierto.
3. Que los padres de familia proporcionen a sus hijos tiempo para escuchar, compartir opiniones y crear un ambiente se seguridad y confianza mutua.
4. Que los padres de familia se involucren en el proceso de crecimiento de sus hijos adolescentes, ya que actualmente es un proceso que esta a cargo de las madres y el papel de los padres es pasivo en esta situación.
5. Que la convivencia familiar sea reforzada desde muy temprana edad, para que puedan transmitir valores pensamientos a través del dialogo.

Bibliografía

- ❖ Aguilar Gil José A. Mayén Beatriz "**Hablemos de sexualidad**" (Lecturas). 2ª. Ed. México: Mexfam-Conapo; 1996. Pàg. 35-100

- ❖ Aguilar Kubli Eduardo. "**Domina la Comunicación**". 1ª. Ed. México: árbol; 1995 Pàg. 25-75

- ❖ Ballenato Prieto, Guillermo **Educación sin gritar; padres e hijos** Colección N° 1 Edición:1ª Año de edición:2007 Plaza edición: MADRID Pàg. 36-52

- ❖ Beverly Hare. **Sea Asertivo**, Ediciones Gestión 2000 Pàg. 12-89

- ❖ Eva Bach y Anna Forés. **La Asertividad**, Plataforma Editorial (2008). Pàg. 23-56

- ❖ Faber, Adele y Mazlish **Cómo hablar para que sus hijos le escuchen como escuchar para que sus hijos le hablen**, Ediciones Medici, S.A. 2007 Pàg. 78-52

- ❖ Françoise Dolto **¿Cómo educar a nuestros hijos?** Edición 1ª, Madrid España, Año 1998 Pàg. 23-79

- ❖ Fernández Francisco, Givaudan Martha y Pick Susan. **"Deja volar a tu adolescente"** 1ª. ed. México: Idéame; 2002 Pàg. 25-45
- ❖ Ginott, Haim G. **Entre Padres e Hijos**, Ediciones Medici, S.A. Madrid, España 2005 Pàg. 23-74

- ❖ Musitu Ochoa Gonzalo **Funcionamiento Familiar y Convivencia** Cinca Ediciones, S.A. Madrid 2010 Pàg. 12-80

- ❖ Pick Susan, Aguilar José Ángel, et al. **Planeando tu vida. Programa de educación sexual y para la vida dirigido a los adolescentes.** 7ª ed. México: Ariel Escolar; 1995. Pàg. 52-98

- ❖ Rodríguez ,G. Ruiz **Crisis de la familia** Cubana Med Gen Integral.1990. Pag. 23-85

- ❖ Saso Patt y Steve **Los diez mejores regalos para su hijo adolescente.** 1ª ed. México: Panorama; 2001. Pàg. 20-65

❖ Smith Manuel J. **Cuando digo no, me siento culpable**, Nuevas ediciones de bolsillo, 2003. Pág. 12-85

❖ Zubarew T et al. **Evaluación sobre oportunidades perdidas de atención integral del adolescente**. Washington OPS/OMS 1996: Pág. 23-85

ANEXOS

ANEXOS

A

Actitud: Tendencia a repetir determinados comportamientos ante una situación concreta. Las actitudes de una persona están muy determinadas por su sistema de valores.

Adolescencia: La adolescencia es el ciclo en la vida del hombre que continua a la pubescencia y la pubertad. Se inicia entre los 12 o 14 años y culmina con la madurez, (18 a 20 años). No solo es la fase de mayores cambios psicológicos, sino que también esta lleno de cambios físicos.

En esta etapa se toman grandes decisiones que marcaran a los jóvenes para siempre. Es el momento de poner a prueba todas las enseñanzas de de los padres, puesto que es la época de cuestionamientos.

Asertividad: Como estrategia y estilo de comunicación, la asertividad se diferencia y se sitúa en un punto intermedio entre otras dos conductas polares: la agresividad y la pasividad (o no asertividad). Suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos.

Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

Autenticidad: Que la relación se acredite y sea positiva, que llene las expectativas dentro del grupo familiar y específicamente entre padres e hijos adolescentes.

B

Barreras de Comunicación Interpersonales: Es el asunto entre dos personas, que tienen efecto negativo en la comunicación mutua. Estas barreras interpersonales más comunes, son las suposiciones incorrectas, y las percepciones distintas.

Comprensión: Tener una persona idea clara de lo que dice o hace otra, o de lo que sucede entender.

Comunicación: La comunicación se define como un proceso en el que intervienen un emisor y un receptor, en un ambiente determinado (físico o virtual) a través del cual se logra la transmisión e intercambio de ideas e información, comprensible entre las partes.

Comunicación Efectiva: Como la comunicación, que a través de buenas destrezas y formas de comunicación, logra el propósito de lo que se quiere transmitir o recibir. Dentro de la comunicación efectiva el transmisor y el receptor codifican de manera exitosa el mensaje que se intercambia. O sea que ambos entienden el mensaje transmitido.

C

Comunicación Verbal: La comunicación verbal puede realizarse de dos formas: **oral:** a través de signos orales y palabras habladas o escrita: por medio de la representación gráfica de signos.

Hay múltiples formas de comunicación oral. Los gritos, silbidos, llantos y risas pueden expresar diferentes situaciones anímicas y son una de las formas más primarias de la comunicación. La forma más evolucionada de comunicación oral es el lenguaje articulado, los sonidos estructurados que dan lugar a las sílabas, palabras y oraciones con las que nos comunicamos con los demás.

Comunicación No Verbal: Las emisiones de signos activos o pasivos, constituyan o no comportamiento, a través de los sistemas no léxicos somáticos, objetuales y ambientales contenidos en una cultura, individualmente o en mutua construcción.

Esta definición se basa en el hecho de que tanto nosotros, seres socializantes, como el ambiente natural, modificado o construido que nos rodea, estamos emitiendo constantemente signos no verbales.

Es cierto que la comunicación no verbal puede entenderse sólo como la actividad tripartida del discurso, todo lo más desarrollada a su vez en dos dimensiones, las cuales determinan actitudes.

La comunicación no verbal afecta sobre todo al aspecto de la relación personal, ya que transmite información sobre la personalidad

Confianza: La confianza es una cualidad de los seres vivos que supone creer y tener confianza de que una situación es de determinada manera, o que una persona actuará de determinada forma. La confianza supone seguridad en uno mismo como en otros ya que implica la creencia de que ciertos resultados o consecuencias serán alcanzados en determinadas situaciones.

La confianza se relaciona entonces con un sentimiento que pone sus miras en una acción futura que todavía no ha sucedido y sobre la cual no se tiene una certeza empírica

Convivencia: Se designa con el término de convivencia a la vida en común que alguien lleva ya sea con una o varias personas

D

Diálogo: Es una conversación entre dos o más personas, mediante la que se intercambian información y se comunican pensamientos sentimientos y deseos. Puede ser oral o escrito.

Dinámica Familiar: Patrón habitual de interacciones que tienen lugar en el seno de una familia.

E

Empatía: Capacidad de entender cómo se siente el otro, es decir, de ponerse en su lugar y entenderle. A veces se utiliza como una habilidad para conectar con los demás.

Relación Familiar: Se refiere al conjunto de conversaciones entre dos o más personas con un u otras, dentro del grupo familiar que facilitan la comunicación entre los mismos.

E

Lenguaje: Es una capacidad o facultad extremadamente desarrollada en el ser humano; es un sistema de comunicación más especializado que los de otras especies animales, a la vez fisiológico y psíquico, que pertenece tanto al dominio individual como al social, y que nos capacita para abstraer, conceptualizar, y comunicar.

M

Mensaje: Mensaje en el sentido más general, es el objeto de la comunicación. Está definido como la información que el emisor envía al receptor a través de un canal determinado o medio de comunicación (como el habla, la escritura, etc).

P

Pasivo: Actúa con la esperanza de que los demás adivinen sus deseos. Su apariencia es de inseguridad.

R

Relaciones Interpersonales: Las relaciones interpersonales son contactos profundos o superficiales que existen entre las personas durante la realización de cualquier actividad.

Anexos

Questionario para adolescentes

A continuación encontrarás 20 afirmaciones que describen la **comunicación** que mantienes con tu madre. Rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre

EN LA COMUNICACIÓN CON MI MADRE...

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Puedo hablar con ella acerca de lo que pienso sin sentirme mal o incómodo/a..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Me creo todo lo que me dice mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Cuando hablo mi madre me escucha..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Me atrevo a pedirle a mi madre lo que deseo o quiero..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Mi madre suele decirme cosas que sería mejor que no me dijese..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Mi madre puede saber cómo estoy sin preguntármelo..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Estoy muy satisfecho/a de la comunicación que tengo con mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Si tuviese problemas, podría contárselos a mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Le demuestro con facilidad afecto a mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Cuando me enfado con mi madre, no le hablo..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Tengo mucho cuidado con lo que le digo a mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Cuando hablo con ella, suelo decirle cosas que sería mejor que no le dijese..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Cuando hago preguntas a mi madre, me contesta con sinceridad..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Mi madre intenta comprender mi punto de vista..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Hay temas que prefiero no hablar con mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Pienso que es fácil discutir los problemas con mi madre..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Me resulta fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mi madre | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Cuando hablo con mi madre me pongo de mal genio..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Cuando mi madre está enfadada conmigo dice cosas que me sientan mal..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Creo que puedo decirle a mi madre cómo se siento realmente..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

A continuación encontrarás 20 afirmaciones que describen la **comunicación** que mantienes con tu padre. Rodea con un círculo la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

1	2	3	4	5
Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Siempre

EN LA COMUNICACIÓN CON MI PADRE...

1. Puedo hablar con el acerca de lo que pienso sin sentirme mal o incómodo/a..... 1 2 3 4 5
2. Me creo todo lo que me dice mi padre 1 2 3 4 5
3. Cuando hablo mi padre me escucha..... 1 2 3 4 5
4. Me atrevo a pedirle a mi padre lo que deseo o quiero..... 1 2 3 4 5
5. Mi padre suele decirme cosas que sería mejor que no me dijese..... 1 2 3 4 5
6. Mi padre puede saber cómo estoy sin preguntármelo..... 1 2 3 4 5
7. Estoy muy satisfecho/a de la comunicación que tengo con mi padre 1 2 3 4 5
8. Si tuviese problemas, podría contárselos a mi padre..... 1 2 3 4 5
9. Le demuestro con facilidad afecto a mi padre..... 1 2 3 4 5
10. Cuando me enfado con mi padre, no le hablo..... 1 2 3 4 5
11. Tengo mucho cuidado con lo que le digo a mi padre..... 1 2 3 4 5
12. Cuando hablo con el, suelo decirle cosas que sería mejor que no le dijese..... 1 2 3 4 5
13. Cuando hago preguntas a mi padre, me contesta con sinceridad..... 1 2 3 4 5
14. Mi padre intenta comprender mi punto de vista..... 1 2 3 4 5
15. Hay temas que prefiero no hablar con mi padre..... 1 2 3 4 5
16. Pienso que es fácil discutir los problemas con mi padre..... 1 2 3 4 5
17. Me resulta fácil expresar mis verdaderos sentimientos con mi padre 1 2 3 4 5
18. Cuándo hablo con mi padre me pongo de mal genio..... 1 2 3 4 5
19. Cuando mi padre está enfadado conmigo dice cosas que me sientan mal..... 1 2 3 4 5
20. Creo que puedo decirle a mi padre cómo se siento realmente..... 1 2 3 4 5

Cuestionario Para Padres

Edad:_____ Sexo:_____

Escolaridad:_____

Estado Civil:_____ Ocupación:_____

Instrucciones: Subraye las respuestas SI o NO según su opinión

1. En nuestro hogar hablamos de los problemas que enfrenta la familia.

SI

NO

2. Antes de evaluar un problema escucho los puntos de vista de mis hijos.

SI

NO

3. Empleo un tono de voz alta cuando corrijo a mis hijos.

SI

NO

4. Le digo a mis hijos palabras como malo, lento, feo, tonto, estúpido o torpe cuando hablo con ellos.

SI

NO

5. Discuto con mi hijo frecuentemente cuando no estoy de acuerdo con algo que ellos hacen.

SI

NO

6. Soy severo cuando castigo a mi hijo

SI NO

7. En mi hogar casi nunca discutimos

SI NO

8. Abrazo frecuentemente a mis hijos.

SI NO

9. Mi esposo (a) y yo tratamos de que nuestro hijo encuentre aprobación, aceptación, amor y seguridad en el hogar.

SI NO

10. En mi familia a pesar de los problemas difíciles prevalece la unión familiar y el deseo de seguir adelante.

SI NO



Universidad De San Carlos de Guatemala
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Centro Universitario Metropolitano –CUM-
 Colinas de Villa Nueva.
 Proyecto de tesis 2010

Ficha de Inscripción

Adultos

Nombre: _____ **Edad:** _____

Dirección: _____

Sexo: _____ **Religión:** _____ **Estado Civil:** _____

Ocupación: _____ **Nivel de Escolaridad:** _____

Lugar de Origen: _____ **Fecha de nacimiento:** _____

Nombre del espos@: _____ **Edad:** _____

Ocupación: _____ **Nivel de Escolaridad:** _____

Fecha de nacimiento: _____

Cuantos Hijos tiene: _____ **Hijas:** _____ **Hijos:** _____

Nombre	Edad	Escolaridad
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Universidad De San Carlos de Guatemala
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano –CUM-
Colinas de Villa Nueva.
Proyecto de tesis 2010

**Ficha de Inscripción
Adolescentes**

Nombre: _____ **Edad:** _____

Dirección: _____

Sexo: _____ **Religión:** _____ **Ocupación:** _____

Nivel de Escolaridad: _____ **Con quien vive:** _____

Fecha de nacimiento: _____

Lugar de Origen: _____

Hobby: _____ **Horario de estudio:** _____

