

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

**“COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD ENTRE PADRES E HIJOS (AS)  
ADOLESCENTES”**

**IVETTE GEORGINA FUENTES DE LOS ANGELES**

**Guatemala, octubre de 2010**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

**“Comunicación y asertividad entre padres e hijos (as) adolescentes”**

**Trabajo de Tesis presentado por:**

**Ivette Georgina Fuentes de los Angeles**

**Previo a optar al título de:**

**Licenciada en Ciencias de la Comunicación**

**Asesora de Tesis:**

**M.A. Aracelly Krisanda Mérida González**

**Guatemala, octubre de 2010**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN**

**Consejo Directivo**

**Director**

**M.A. Gustavo Bracamonte**

**Representantes Docentes**

**Lic. Julio Moreno  
M.A. Fredy Morales**

**Representante de Egresados**

**M.A. Pavel Matute**

**Representantes Estudiantiles**

**Adriana Leticia Castañeda Morataya  
Milton Giovanni Lobo Barrera**

**Secretario**

**Lic. Axel Santizo**

**Tribunal Examinador**

**M.A. Aracelly Mérida  
Lic. Cesar Paíz  
Lic. Hugo Gálvez  
M.A. Elpidio Guillén  
Lic. Marco Antonio Pineda  
M.A. Donaldó Vásquez**



**Escuela de Ciencias de la Comunicación**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 15 de abril de 2010  
Dictamen aprobación 21-10  
Comisión de Tesis

Estudiante

**Ivette Georgina Fuentes de los Angeles**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad de Guatemala

Estimado(a) estudiante **Fuentes**:

Para su conocimiento y efectos, me permito transcribir lo acordado por la Comisión de Tesis en el inciso 1.6 del punto 1 del acta 03-2010 de sesión celebrada el 15 de abril de 2010 que literalmente dice:

**1.6 Comisión de Tesis acuerda:** A) Aprobar al (la) estudiante *Ivette Georgina Fuentes de los Angeles*, carné 9410221, el proyecto de tesis **COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD ENTRE PADRES E HIJOS/AS ADOLESCENTES**. B) Nombrar como asesor(a) a: *M.A. Aracelly Mérida*.

Asimismo, se le recomienda tomar en consideración el artículo número 5 del REGLAMENTO PARA LA REALIZACIÓN DE TESIS, que literalmente dice:

...“se perderá la asesoría y deberá iniciar un nuevo trámite, cuando el estudiante decida cambiar de tema o tenga un año de habersele aprobado el proyecto de tesis y no haya concluido con la investigación.” (lo subrayado es propio).

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
M.A. Aracelly Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: Comisión de Tesis  
AM/Eunice S.



Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 23 de julio de 2010  
Comité Revisor/ NR  
Ref. CT-Akmg 30-2010

Estudiante  
**Ivette Georgina Fuentes de los Angeles**  
Carné **9410221**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12.

Estimado(a) estudiante **Fuentes**:

De manera atenta nos dirigimos a usted para informarle que esta comisión nombró al COMITÉ REVISOR DE TESIS para revisar y dictaminar sobre su tesis: **COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD ENTRE PADRES E HIJOS/AS ADOLESCENTES.**

Dicho comité debe rendir su dictamen en un plazo no mayor de 15 días calendario a partir de la fecha de recepción y está integrado por los siguientes profesionales:

M.A. Aracelly Mérida, presidenta.  
Lic. Hugo Gálvez, revisor.  
Lic. César Paiz, revisor.

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
M.A. Gustavo A. Bracamonte C.  
Director ECC



  
M.A. Aracelly Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: comité revisor. Adjunto 2 fotocopias del informe final de tesis y respectiva boleta de evaluación.  
archivo.  
AM/GB/Eunice S.



## Autorización informe final de tesis por Terna Revisora

Guatemala, Agosto 05 del 2010.

Señores,  
COMISIÓN DE TESIS  
Escuela de Ciencias de la Comunicación,  
Edificio.

Distinguidos Señores:

Atentamente informamos a ustedes que el (la) estudiante: Ivette Georgina Fuentes de los Angeles, carné 9410221, ha realizado las correcciones y recomendaciones a su TESIS, cuyo título final es: Comunicación y Asertividad entre padres e hijos (as) adolescentes.

En virtud de lo anterior, se emite DICTAMEN FAVORABLE a efecto de que pueda continuar con el trámite correspondiente.

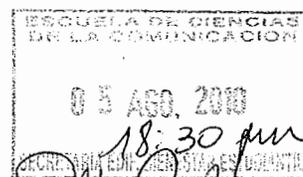
"ID Y ENSEÑAD ATODOS"

Lic. César Paiz  
Miembro Comisión Revisora

Lic. Hugo Gálvez  
Miembro Comisión Revisora

M. A. Aracelly Mérida  
Presidente Comisión Revisora

c.c. archivo





**Escuela de Ciencias de la Comunicación**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 5 agosto de 2010  
Tribunal Examinador de Tesis/N.R.  
Ref. CT-Akmg- No. 24-2010

Estudiante  
**Ivette Georgina Fuentes de los Angeles**  
Carné **9410221**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante **Fuentes**:

Por este medio le informamos que se ha nombrado al tribunal examinador para que evalúe su trabajo de investigación con el título **COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD ENTRE PADRES E HIJOS / AS ADOLESCENTES**, siendo ellos:

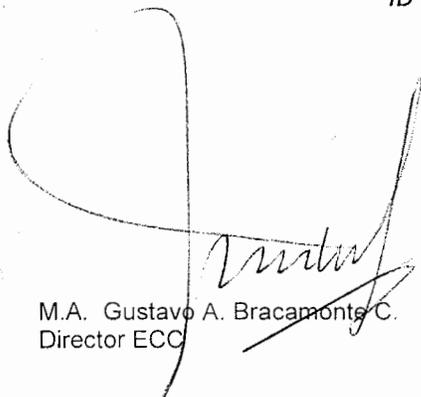
M.A. Aracelly Mérida, presidenta  
Lic. Hugo Gálvez, revisor.  
Lic. César Paíz, revisor.  
M.A. Elpidio Guillén, examinador.  
Lic. Marco Antonio Pineda, examinador.  
M.A. Donaldo Vásquez, suplente.

Por lo anterior, apreciaremos se presente a la Secretaria del Edificio M-2 para que se le informe de su fecha de examen privado.

Deseándole éxitos en esta fase de su formación académica, nos suscribimos.

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**

  
M.A. Gustavo A. Bracamonte C.  
Director ECC



  
M.A. Aracelly Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis



Copia: archivo  
AM/Maria O.Valiente



Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Guatemala, 02 de noviembre de 2010  
**Orden de Impresión/NR**  
Ref. CT-Akmg- No. 23-2010

Estudiante  
**Ivette Georgina Fuentes de los Angeles**  
Carné **9410221**  
Escuela de Ciencias de la Comunicación  
Ciudad Universitaria, zona 12

Estimado(a) estudiante **Fuentes**:

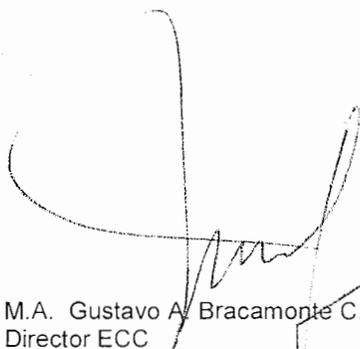
Nos complace informarle que con base a la **autorización de informe final de tesis por asesor**, donde consta que el tribunal examinador aprobó unánime el trabajo de investigación, con el título **COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD ENTRE PADRES E HIJOS(AS) ADOLESCENTES**, se emite la orden de impresión.

Apreciaremos que diez ejemplares impresos sean entregados en la Secretaría General de esta unidad académica ubicada en el 2º. nivel del Edificio M-2. Seis tesis y dos cd's en formato PDF, en la Biblioteca Flavio Herrera y dos tesis y un cd en formato PDF en la Biblioteca central de esta universidad.

Es para nosotros un orgullo contar con un profesional egresado de esta Escuela como usted, que cuenta con todas la calidades para desenvolverse en cualquier empresa en beneficio de Guatemala, por lo que le deseamos toda clase de éxitos en su vida.

Atentamente,

**ID Y ENSEÑAD A TODOS**



M.A. Gustavo A. Bracamonte C.  
Director ECC



M.A. Aracelly Mérida  
Coordinadora Comisión de Tesis

Copia: archivo  
AM/Eunice S.

**"Para efectos legales la autora es la única responsable del contenido de este trabajo."**

## **DEDICATORIA**

### **A DIOS:**

**Gracias, por iluminarme y alumbrarme siempre hacia el camino correcto, por todas las bendiciones que he recibido de ti y porque sé que este acto te pertenece a ti.**

### **A MI HIJO:**

**Joshua, con todo mi amor este triunfo es para ti.**

### **A MIS PADRES:**

**Marco Tulio Fuentes Carrera (Q.E.P.D.) Con todo mi amor. Blanca Rosa de los Angeles Del Cid. Gracias mamá por todo tu amor y por estar siempre apoyándome en todo momento, éste también es tu triunfo.**

### **A MIS HERMANOS:**

**Maco (Q.E.P.D.), Nolly y Sam, por ser y estar en todo momento, con todo mi cariño y amor.**

### **A MI ESPOSO:**

**José Luis Juárez. Gracias por todo tu apoyo, amor y comprensión.**

### **A MI CENTRO DE ESTUDIOS:**

**Universidad de San Carlos de Guatemala, por abrirme sus puertas para formarme como profesional.**

### **A MIS CATEDRÁTICOS:**

**Con profundo respeto y admiración a sus conocimientos. Especialmente a M.A. Aracelly Mérida, quien me brindó su tiempo, conocimiento, espacio y amistad.**

### **A MIS COMPAÑEROS UNIVERSITARIOS:**

**Gracias por los buenos tiempos compartidos dentro y fuera del Campus de nuestra querida Universidad y por todas las experiencias adquiridas a su lado.**

## ÍNDICE

	Pág.
Resumen	i
Introducción	iii
<b>Capítulo I</b>	
<b>Marco conceptual</b>	<b>1</b>
1.1 Título	1
1.2 Antecedentes	1
1.3 Justificación	2
1.4 Planteamiento del problema	3
1.5 Alcances y límites del tema	4
<b>Capítulo II</b>	
<b>Marco teórico</b>	<b>5</b>
2.1 Comunicación	5
2.2 Fundamentos teóricos de comunicación	6
2.2.1 Elementos que integran el proceso de comunicación	7
2.2.2 Funciones de la comunicación	8
2.2.3 Niveles de la comunicación	10
2.2.4 Barreras de la comunicación	10
2.2.5 Tipos de comunicación	12
2.2.5.1 Comunicación verbal	12
2.2.5.2 Comunicación no verbal	12
2.2.6 Diferencias e Interrelaciones de la comunicación verbal y no verbal	13
2.2.6.1 Diferencias	13
2.2.6.2 Interrelaciones	14
2.3 Asertividad	15
2.3.1 Conceptos	15
2.3.2 Lo que no es Asertividad	17

2.3.2.1 Pasividad/Sumisión	17
2.3.2.2 Agresividad	18
2.3.3 Principales causas de la falta de Asertividad	19
2.3.4 Características de la Asertividad	20
2.3.5 Características positivas de la Asertividad	20
2.3.6 Contraindicaciones y limitaciones de la Asertividad	22
2.3.7 Tabla de derechos asertivos	23
2.3.8 Asertividad como habilidad social	24
2.3.9 Comunicación Asertiva	24
2.3.7 Componentes no verbales de la comunicación asertiva	25
2.3.8 Componentes verbales de la comunicación asertiva	26
2.3.10 Técnicas asertivas	26
2.3.11 Decálogo de la asertividad	28
2.3.12 Autoestima, factor inherente dentro de la asertividad	29
2.3.13 Los seis pilares de la autoestima	32
2.4 Padres y adolescentes	34
2.4.1 Padres, concepto	34
2.4.2 Adolescentes, concepto	34
2.4.2.1 Desarrollo físico	35
2.4.2.2 Comportamiento	35
2.4.2.3 Bullying (Acoso escolar)	36
2.4.3 Relación padres-adolescentes	37
2.4.4 Padres sin pareja	38
2.4.5 Salud mental de los padres	39
2.4.6 Derechos de los padres	39
2.4.7 Análisis parental	40
2.4.8 ¿Cómo establecer comunicación con los adolescentes?	43
2.4.9 Elementos asertivos más importantes en la comunicación padre/hijos (as)	45
2.4.9.1 El poder del contacto físico	45
2.4.9.2 Cuidado con el tono de voz	45

2.4.9.3 Mirada	45
2.4.9.4 Autoestima	46
2.4.10 Técnicas asertivas para aplicar entre padres e hijos (as)	47

### **Capítulo III**

<b>Marco metodológico</b>	<b>49</b>
3.1 Método de estudio	49
3.2 Tipo de investigación	49
3.3 Objetivos	49
3.3.1 General	49
3.3.2 Específicos	49
3.4 Técnica	50
3.5 Instrumento	50
3.6 Universo o población	50
3.7 Muestra	50
3.8 Procedimiento	50

### **Capítulo IV**

<b>Análisis y descripción de los resultados</b>	<b>52</b>
4.1 Análisis de aspecto individual asertivo de los padres	53
4.2 Análisis de datos demográficos, padres	64
4.3 Análisis de datos demográficos, hijos (as)	71
4.4 Análisis comparativo de comunicación y asertividad entre padres e hijos (as)	74
Conclusiones	106
Recomendaciones	107
Referencias bibliográficas	108
Anexos	
-Cuestionario a padres	
-Cuestionario a hijos	
-Informe de la escuela para padres del Instituto Emiliani.	

## Resumen

**Título:** Comunicación y asertividad entre padres e hijos (as) adolescentes.

**Autora:** Ivette Georgina Fuentes de los Angeles.

**Universidad:** San Carlos de Guatemala.

**Unidad Académica:** Escuela de Ciencias de la Comunicación.

**Planteamiento del problema:** ¿Existe comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes?

**Instrumentos:** Fichas bibliográficas, de resumen, y dos cuestionarios de 29 y 18 preguntas respectivamente.

**Procedimiento para la obtención de datos:** Para lograr los objetivos del presente trabajo, se realizó la recopilación bibliográfica y documental acerca del tema. Además, se elaboraron dos cuestionarios, uno dirigido a padres y otro a hijos (as) adolescentes. Los padres encuestados, fueron los asistentes a la escuela para padres con sus respectivos hijos (as), del instituto Emiliani, ubicado en la zona 3 de Mixco.

## **Resultados y conclusiones:**

La información proporcionada por padres e hijos (as) adolescentes es la siguiente:

Los aspectos individuales de los padres, fueron detectados por medio de encuesta, teniendo en cuenta que son elementos que representan su conducta ante el entorno familiar, social o laboral.

Según las respuestas relacionadas con comunicación asertiva entre padres e hijos (as), la mayoría contestó que son capaces de discutir abiertamente acerca de un tema y ponerse de acuerdo, ya que ambos manifestaron su interés y dijeron ser capaces de demostrar sus sentimientos.

La conclusión final de esta investigación, es que sí existe comunicación asertiva entre padres e hijos adolescentes. Sin embargo, los padres deben dar mayor importancia a este tipo de comunicación porque ofrece, tanto a padres como a hijos (as), la oportunidad de convivir de manera abierta y honesta, permitiendo relaciones sanas que influyen en la autoestima individual.

## Introducción

La comunicación, es un proceso intrínseco de todo ser humano, si se tiene en cuenta que comunicarse significa establecer algo en común, se debe entender que para llegar a este punto, es necesario no sólo hablar, intercambiar ideas o pensamientos, sino estar dispuestos a escuchar.

Comunicarse es importante para las relaciones exitosas, pero adquiere una función importante cuando se refiere a la relación entre padres e hijos, ya que es un puente de doble vía que conecta los sentimientos de ambos, permite a los primeros acercarse a los segundos y establecer contacto directo sin necesidad de intermediarios. Con la comunicación, las puertas estarán siempre abiertas para diferenciar entre verdades o engaños.

No obstante, es indispensable acompañar el proceso de comunicación con el componente asertividad, que no es más que la expresión de sentimientos y emociones, defendiendo los derechos propios. La asertividad se deriva de la inteligencia emocional, puesto que al conocer las emociones propias, el individuo podrá manejar sus relaciones.

La suma de uno y otro concepto, da como resultado la comunicación asertiva, que es un proceso de crecimiento o madurez para responder ante ciertas situaciones y demostrar el grado de asertividad con el que puede comunicarse con sus semejantes. La asertividad, mejora la calidad de relaciones interpersonales, creando confianza, así como relaciones fuertes y justas.

El presente estudio está relacionado directamente con la comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes, quienes conviven a diario. Debido a ello, en la encuesta realizada a los padres e hijos (as), se incluyeron dos aspectos importantes de la comunicación asertiva: la **comunicación verbal** mediante palabras habladas y la

**comunicación no verbal** que se efectúa con gestos, la mirada, el tono de voz y la postura.

A la comunicación no verbal se le prestó mucha atención, pues proporciona información fiable, porque mediante ella se transmiten las emociones y sentimientos. Algunas veces no coincide lo que se dice con palabras y lo que se manifiesta con la actitud, casi siempre prevalece el mensaje no verbal, es decir, el que transmite sentimiento.

Para fines de estructura, este estudio se dividió por marcos como lo indica el normativo de tesis de la Escuela de Ciencias de la Comunicación. El marco conceptual, presenta los antecedentes, la justificación, el planteamiento del problema y los alcances y límites de la investigación. El marco teórico, incluye los fundamentos que tienen relación con el objeto de estudio.

El marco metodológico, describe el tipo de estudio, los objetivos, la técnica utilizada para la obtención de información. Luego se anotan los resultados de la investigación y por último, aparecen las conclusiones y recomendaciones, las referencias bibliográficas y anexos.

## Capítulo I Marco conceptual

### 1.1 Título

Comunicación y asertividad entre padres e hijos (as) adolescentes.

### 1.2 Antecedentes

Según el sitio ([http://www.misclaneaeducativa.com/Archivos/Entrenamiento\\_asertivo.pdf](http://www.misclaneaeducativa.com/Archivos/Entrenamiento_asertivo.pdf)) "En el año 1949, Andrew Salter describió la asertividad *como un rasgo de la personalidad*. Más tarde, Wolpe en 1958 y Lazarus en 1966, definieron la asertividad *como la expresión de los derechos y sentimientos personales*, y estudiaron el hecho que casi todo el mundo podría ser asertivo en algunas situaciones y totalmente ineficaz en otras. Para los años 70's, otros autores descubrieron que las personas eran poco asertivas, ya que en el fondo, no estaban de acuerdo con la idea que todos fuimos creados de igual forma y que el ser humano debía tratarse como igual."

La asertividad defiende los derechos propios, de modo que no queden violados los ajenos. El individuo puede expresar gustos e intereses de forma espontánea, hablar de él mismo sin cohibirse, aceptar cumplidos sin sentirse incómodo e incluso discrepar con la gente abiertamente. Puede pedir aclaración de las cosas e incluso puede decir "no".

Algunos piensan que una persona asertiva es alguien no agradable, irascible, frío o calculador. Sin embargo, el individuo tiene el derecho de protegerse ante situaciones que son injustas o desmedidas, de esta forma, puede saber exactamente lo que le molesta o lo que necesita. El libro "Conditioned Reflex Therapy" (Terapia del Reflejo Condicionado), enfatiza el concepto de "excitation" (emoción), que equivale a asertividad. Desde este punto de vista, la asertividad se limitó a escuelas conductistas, pero el antecedente fundamental, proviene de las escuelas psicológicas de Alfred Adler quien describió a la lucha por la superioridad como agresión y el complejo de inferioridad como sumisión. Wolpe y Lazarus, son citados con su terapia de inhibición recíproca para controlar la ansiedad.

En 1970 tuvo sus comienzos la escuela de entrenamiento asertivo. Alberti y Emmons publicaron el libro "Your perfect right" (Tu derecho perfecto), donde se identifican claramente los tres términos básicos: agresión, sumisión y asertividad. Este libro inspiró la fundación de una escuela con gran auge en los Estados Unidos. En 1979, la escuela de entrenamiento asertivo comprobó algunas limitaciones y trabajó para el reconocimiento en la validez de la asertividad. La primera fue que al ayudar a ejercer los legítimos derechos de una persona, se corría el riesgo de ignorar los derechos de los demás; de esta forma, se pasó a la etapa donde se agregaron los conceptos de defenderse, respetar y negociar, con los términos de amor, poder y operatividad. Existió un módulo de totalidad con las relaciones humanas, psicología, los valores y la trascendencia.

Gracias a estos términos, se puede comprender al ser humano normal, patológico y lograr una serie de recursos terapéuticos para resolver problemas desde el punto de vista del sistema de asertividad, desarrollado desde 1970 y que está en constante evolución. Hasta 1983, a pesar de su desarrollo, se publicaron pocos trabajos acerca del tema, pero a partir de los 70's, en Estados Unidos se editaron muchos libros relacionados con problemas centrados en la mujer y los niños, así mismo, con minorías raciales (negros, latinos y asiáticos).

En la Escuela de Ciencias de la Comunicación de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ubica la tesis "Las técnicas asertivas en el proceso de comunicación interna de las organizaciones", realizada por Ana Lucrecia Ruíz Sánchez en 2009, quien concluye que es evidente contar con las herramientas básicas para desarrollar una mejor comunicación, interesar a los demás en diferentes ideas y que éstas sean de beneficio para todos.

En la Escuela de Psicología, también de la Universidad de San Carlos de Guatemala, algunas tesis se relacionan con asertividad, por ejemplo "La asertividad como elemento social para erradicar conductas agresivas y violentas en jóvenes de 14 a 16 años de edad, del grupo Aventura No.2, que asisten a la iglesia parroquial San Cayetano de la zona 7 de la ciudad capital", investigación realizada por Mariana Melani Ruíz Fuentes y Karla Lorena Cordón Trejo en 2006, donde indican que la asertividad provee un mejor manejo de la conducta, ya que ayuda en las relaciones tanto interpersonales como intrapersonales.

Otra es "Efectividad del taller de entrenamiento asertivo aplicable a niños con baja autoestima" desarrollada por Susana Lissette López Laríos y Vilma Judith Sánchez Abjal en 1997. Representa la influencia de los adultos en la formación de la autoestima de los niños, la cual es fundamental, pues los pequeños desarrollan una idea de sí mismos con base en el trato y concepto que los adultos tengan de ellos.

### **1.3 Justificación**

La falta de comunicación entre las personas es, la mayoría de veces, causante de quebrantos en cualquier tipo de relación; por lo tanto, en el presente trabajo de investigación se exponen las bases de una comunicación asertiva para la relación entre padres e hijos (as). El fortalecimiento de las relaciones interpersonales en el ámbito intrafamiliar es, indiscutiblemente, un factor esencial para la convivencia tranquila dentro del hogar y con cualquier miembro de la familia; sin embargo, cuando las personas no han aprendido o no tienen al alcance métodos que les ayuden al desarrollo de la asertividad, como auxiliar para una mejor comunicación, las relaciones pueden tornarse distantes e incluso hasta agresivas, pasando sobre la dignidad de las personas.

Pero ¿qué hacer cuando los padres necesitan enfrentar los problemas de sus hijos (as), con objetividad y sin dejar al margen temas que deben ser incluidos para la orientación de los mismos? La respuesta no es sencilla, pocas personas conocen acerca de la asertividad y quienes lo hacen, la utilizan exclusivamente en el entorno laboral y social, dejando de lado la importancia del nivel familiar como mejora para la calidad de vida del individuo.

A lo largo de la vida se enseña que la educación permite adquirir un trabajo, por lo mismo, desde niño, el individuo se encamina guiado por sus padres y maestros para conseguir como objetivos superación en todos los contextos de la vida que les corresponda desempeñarse en el futuro. Pero, lo anterior es sólo una parte del todo en la vida del ser humano, porque en ningún establecimiento educativo se le enseña al individuo, desde la infancia, a desarrollar un proyecto de vida a nivel integral, ¿dónde queda entonces el tiempo para desarrollarlo?

La cultura, la buena educación, los buenos modales y los valores éticos y morales se van incluyendo de a poco en la vida de las personas. Pese a ello, el complemento en las actitudes del individuo precisa de una comunicación asertiva que lo conduzca a llevar una vida enfocada en lograr objetivos viables para ayudar a mejorar las relaciones a todo nivel. La mejor forma de hacerlo es encaminando a las futuras generaciones a entender el sentido de la asertividad... ¡Qué mejor que una buena relación entre padres e hijos (as)!

#### **1.4 Planteamiento del problema**

La comunicación entre padres e hijos (as), es un puente obligatorio dentro del ámbito familiar, para encaminar y ayudar a estos últimos a tomar decisiones correctas y acertadas. Algunos de los padres guatemaltecos no forman lazos de amistad con sus hijos (as) en el supuesto de que debe haber exclusivamente un dominio por jerarquía con los mismos; lo anterior se debe a la costumbre cultural y como consecuencia del aprendizaje que los padres tuvieron con sus progenitores.

Sin embargo, los vínculos que debieran existir entre padres e hijos (as) no deberían tener limitantes en cuanto a la comunicación racional y sobre todo como ayuda, que logra establecer entre padres e hijos (as) una relación sana y amistosa. El consejo, el buen trato, el buen ejemplo, las demostraciones de cariño y comprensión son naturales entre cualquier ser humano, sin dar paso al irrespeto entre ambos extremos. Aunado a lo anterior, se describe que la comunicación no debe ser sólo charla, consejos y regaños hacia los hijos (as), sino que también se debe incluir que una conducta asertiva facilitará el trabajo en la delicada y dedicada labor de los padres. Por lo tanto, el planteamiento para la presente investigación es: ¿Existe la comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes?

## **1.5 Alcances y límites del tema**

### **Objeto de estudio:**

La comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes, estudiantes del instituto Emiliani, hijos de padres que asisten a la Escuela de Padres.

### **Ámbito geográfico:**

La tesis se desarrolló en el kilómetro 14.5, calzada San Juan, zona 3 del municipio de Mixco del departamento de Guatemala.

### **Ámbito institucional:**

Instituto Emiliani.

### **Ámbito poblacional:**

El estudio se efectuó con padres e hijos (as) adolescentes comprendidos entre los 11 y 19 años.

### **Ámbito temporal:**

La investigación se realizó durante los meses de abril, mayo y junio del 2010.

### **Límite:**

El presente trabajo de tesis se desarrolló en el instituto Emiliani, ubicado en la zona 3 de Mixco del departamento de Guatemala, no así, en las otras extensiones localizadas en distintas zonas de la ciudad de Guatemala.

## Capítulo II Marco teórico

La comunicación es importante para el ser humano, tanto en su entorno familiar, laboral, social o religioso. Si se observa con detenimiento un día en la vida de un individuo se podría entender con más facilidad la explicación, pues la comunicación es fundamento de toda relación humana, ya que ésta produce bienes materiales y sociales que unen a los individuos entre sí, para darles una vida colectiva.

### 2.1 Comunicación

El diccionario de la Real Academia Española ([www.rae.es](http://www.rae.es)) indica que “comunicación es la transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor”. Se ejemplifican de manera más precisa los elementos de una comunicación efectiva, se da por sentado que existe más de una persona para establecer un tipo de comunicación por medio de un código común para que puedan entenderse (emisor y receptor). La comunicación se define como un proceso interpersonal donde los que participan expresan algo sobre sí mismos, mediante signos verbales o no verbales que llevan la intención de influir de algún modo en la conducta de otros.

Según el sitio en internet <http://www.redcientifica.com/doc/doc200212050300.html> la etimología de la palabra comunicación deriva del latín “comunicare” que significa compartir algo a alguien. Gracias al entendimiento de los orígenes de comunicación, se indica que su justificación radica, esencialmente, en la participación que tiene una persona en la colectividad, pues el intercambio de pensamientos e ideas, entre individuos, es vital para el desarrollo de la sociedad. En los seres humanos la comunicación es un acto propio derivado de los pensamientos y del lenguaje, es decir que la conciencia misma del individuo refleja en sí la existencia de otros seres con los cuales desea conformar un grupo para interactuar y alcanzar ciertos fines.

Fernández (1999: pp.14-15) exterioriza que comunicación “es el fenómeno transaccional en que se influyen o afectan recíproca o mutuamente los miembros integrantes”. Dentro de la comunicación existen varios factores que contribuyen para que ésta se dé; sin la comunicación no existirían los grupos humanos ni las sociedades; no se podría compartir experiencias más personales; no se conseguiría vivir –vivir con los demás– porque se carecería del medio para hacerlo. Al no poder comunicarse no se tendrían conceptos como: humanidad, solidaridad, fraternidad, cooperación, semejante, amistad, etcétera”.

Se entiende por comunicación a un fenómeno que se da entre los seres vivos para establecer y dar a conocer cosas relacionadas con el medio ambiente que los rodea. Este fenómeno se vuelve fundamental puesto que de él dependen las claves para el desarrollo. En los seres humanos es un acto derivado del lenguaje y del pensamiento, así como del manejo de las actividades sociales y del manejo del comportamiento ante sus semejantes, para que de esta forma el ser humano conozca más de sí mismo y de su entorno mediante el intercambio de mensajes, generalmente lingüísticos. La

comunicación, en sí, es un proceso que ha sido debatido por estudiosos de las ramas de psicología, sociología, lingüística y antropología, ya que los seres humanos, como tales, tienen la necesidad de relacionarse con los demás para dejar constancia de la existencia.

Berlo (1981) señala que toda comunicación tiene como objetivo, meta o finalidad la obtención de una respuesta. Cuando el ser humano aprende a utilizar las palabras apropiadas para expresar sus propósitos, en relación con a quién va dirigido el mensaje, se ha dado el primer paso para la comunicación eficiente y efectiva. Berlo (1981, pp. 10-11) "Nuestro objetivo básico en la comunicación es convertirnos en agentes efectivos, es decir, influir en los demás, en el mundo físico que nos rodea y en nosotros mismos, de tal modo que podamos convertirnos en agentes determinantes y sentirnos capaces de tomar decisiones, llegado el caso". Por lo tanto, el individuo se comunica para influir y afectar de forma intencional.

La necesidad del hombre va más allá de una simple palabra o significado desintencionado, se busca la forma de consentir a los propios intereses de carácter social, familiar, religioso y laboral. La comunicación entre padres e hijos (as) es la que concierne a la presente exposición, por lo que se aborda de forma específica.

En sí no es sólo la cuestión de comunicar algo a alguien, también se espera que la comunicación se dé en forma tan eficaz que sea capaz de establecer lazos no momentáneos sino que traspasen, de modo sensitivo, la intencionalidad de toda comunicación básica, es decir la forma de expresión, sus consecuencias, la capacidad del ser humano de verse reflejado en sus propias ideas e ideales.

## **2.2 Fundamentos teóricos de comunicación**

Según Arenas: <http://punocomunicacion.blogspot.com/2008/03/fundamentos-teoricos-de-la-comunicacion.html>; los primeros estudios de la comunicación fueron realizados en 1910, en Europa y las personas dedicadas a estos estudios fueron sociólogos, psicólogos, matemáticos y filósofos.

Arenas continúa aportando, respecto del tema, que hacia los años 60's el movimiento hippie fue objeto de estudio del exponente alemán Wilburg Scramm, quien indicaba que la comunicación no es una ciencia sino una encrucijada de disciplinas. Los precursores de la comunicación se establecieron en la Universidad de Chicago: Charley Cooley, Jhon Dewey y Hebert Mead; investigadores para quienes la comunicación era un proceso simbólico mediante el cual una cultura se erige y se mantiene. Charles Cooley propuso una teoría social, conjuntamente con la opinión pública, en la cual se agrupan opiniones y actitudes como una entidad social para dar base a la comunicación.

Hebert Mead se interesó por el proceso de interacción social por medio de símbolos, explícitamente por el acto de la comunicación y propuso la teoría de la formación social donde la persona toma consciencia de sí misma y utiliza las funciones del lenguaje individual para transformarlo en colectivo.

### 2.2.1 Elementos que integran el proceso de comunicación

Dentro del proceso de comunicación existen partes que interactúan e influyen recíprocamente durante el flujo comunicativo. La comunicación es el proceso mediante el cual dos o más personas intercambian conocimientos o experiencias, este intercambio se realiza fundamentalmente a través de símbolos, señales y signos.

Los elementos que intervienen en la comunicación son: emisor, mensaje, código, canal, contexto, receptor, decodificación y retroalimentación. El ser humano los utiliza cuando quiere interactuar con su medio ambiente para influir en él y en el individuo mismo; sin embargo, la comunicación se reduce al cumplimiento de una serie de conductas o a la transmisión o recepción de mensajes.

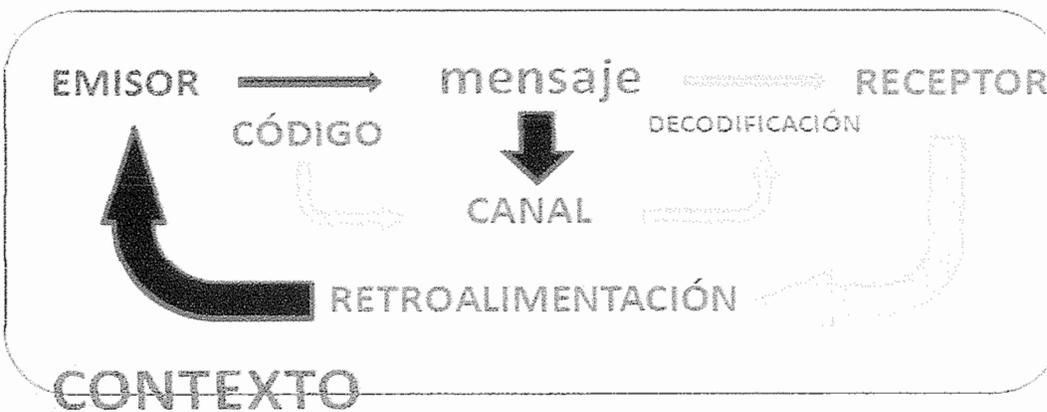
Existen varios pasos para este proceso; considerando que es bidireccional, hay dos partes relacionadas, el emisor y el receptor. No importa si las dos partes hablan, usan señales manuales o se sirven de otro medio de comunicación, cuatro de los pasos corresponden al emisor y los restantes al receptor.

El emisor inicia el proceso de la comunicación al construir el mensaje que le enviará al receptor. El receptor analiza y reconstruye los significados del mensaje, sintetiza y construye el mensaje para convertirse en un emisor al tiempo que envía respuesta al mensaje inicial.

- **El emisor** es quien desarrolla la idea que desea transmitir, abre el proceso de la comunicación, da a conocer el mensaje y lo emite.
- **Mensaje** es toda idea de la información que el emisor desea transmitir, puede contener símbolos verbales y claves no verbales. Según Berlo, los mensajes son eventos de conducta que se hallan relacionados con los estados internos de las personas: garabatos en el papel, sonidos en el aire, marcas en la piedra, movimientos del cuerpo, etc. Son los productos del hombre, el resultado de sus esfuerzos para codificar, es decir cifrar o poner en clave común sus ideas.
- **Código**, conjunto de signos sistematizados junto con reglas que permiten utilizarlos, consiste en traducir la idea en palabras, gráficas u otros símbolos adecuados para el proceso de dar a conocer el mensaje, el emisor organiza palabras y símbolos con el fin de simplificarlo (el mensaje) para su transmisión.
- **Canal**, elemento físico o medio que establece la información entre emisor y receptor. Cuando se desarrolla y codifica un mensaje, se transmite por un medio escogido: carta, teléfono, conversación personal, hoy en día también el correo electrónico.
- **Contexto**, marco socio-económico cultural donde se difunden los mensajes, ambiente, donde ocurre la comunicación, que permita la correcta interpretación.

- **Receptor**, es la persona a quien va dirigida el mensaje, lo recibe y a su vez cierra el proceso de comunicación mediante la decodificación (traducción del mensaje a una versión comprensible) con la finalidad de retroalimentar al emisor.
- **Decodificación**, proceso por el cual se convierten símbolos en información entendible por el receptor, lo anterior con base en experiencias y conocimientos previos.
- **Retroalimentación**, proceso por el cual se le da respuesta a los mensajes recibidos. También se denomina *feed-back*, decodifica (reconoce), acepta (opción de aceptar o rechazar), usa (desechar, realizar tarea, guardar u optar por otra alternativa) el mensaje y responder al emisor. Es la respuesta al emisor.

## ESQUEMA DEL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN



Elaboración propia.

### 2.2.2 Funciones de la comunicación

De acuerdo con Cabrera (2001: p. 28) Jakobson presenta la comunicación como un proceso con propósitos determinados por un emisor poseedor de intenciones en cuanto a la recepción que quiere que se tenga de su mensaje y menciona las siguientes funciones del lenguaje:

**Referencial.** Orientada a la realidad extralingüística, es decir, al referente donde se comunican contenidos objetivos, generalmente se expone el conocimiento. Ej. El partido será a las 4 de la tarde.

**Emotiva.** Se permiten los elementos de subjetividad del hablante. Dentro de esta función se vincula la entonación expresiva, modalidad exclamativa, diminutivos, aumentativos, despectivos y más. Ej. ¡Ojalá estuvieras aquí!

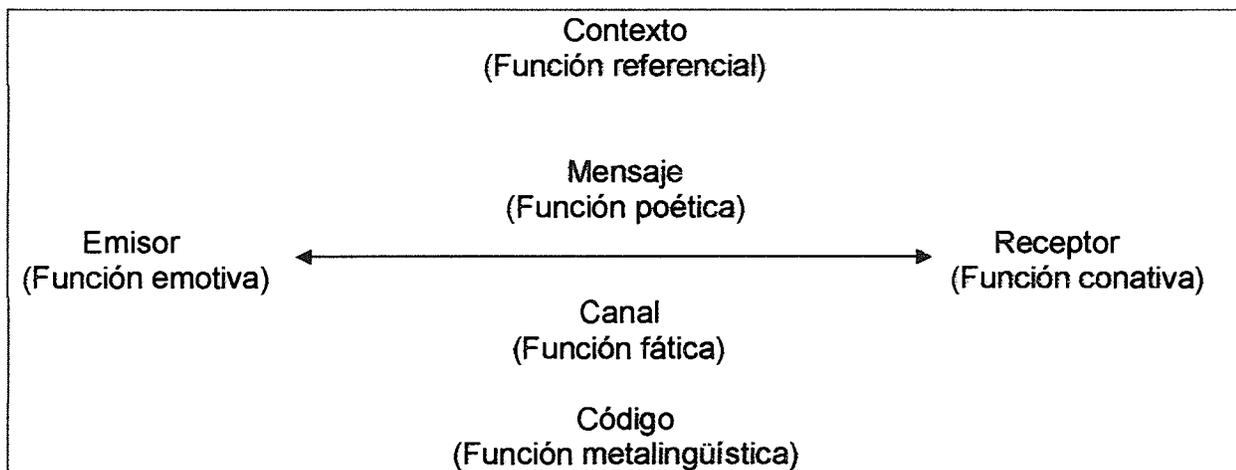
**Conativa.** Es el mensaje que se destina para influir a que el oyente reaccione o no. Por lo regular se vincula con el mensaje periodístico y publicitario. Ej. ¡Es el momento que estabas esperando!

**Fática.** Está orientada al canal, su finalidad es que el mensaje, en sí, establezca, prolongue o finalice la comunicación, comprobando que el canal funciona. Ej. ¡Adiós, hasta pronto!

**Poética.** Se centra en el mensaje, ya que éste llama la atención por su propia forma. No es precisamente exclusiva de la literatura, puede darse aún en expresiones coloquiales o en el lenguaje publicitario. Ej. ¡Me gusta cuando callas porque estás como ausente, me oyes desde lejos y mi voz no te toca, parece que los ojos se te hubieran volado y parece que un beso te cerrara la boca!

**Metalingüística.** Está centrada en el código, se emplea para referirse al propio lenguaje. Por ejemplo: ¡El verbo es la acción dentro de la oración!

### MODELO DE LAS FUNCIONES DEL LENGUAJE DE ROMAN JACKOBSON



Elaboración según Cabrera (2001: p.29).

### 2.2.3 Niveles de la comunicación

De acuerdo con Fernández (1999) los niveles de la comunicación humana se catalogan de la siguiente forma:

**Intrapersonal.** Es la comunicación que el individuo tiene con él mismo, donde intervienen únicamente el pensamiento y el lenguaje.

**Interpersonal.** No es otra cosa que el acto comunicativo que se pone en práctica entre dos o más personas.

**Intermedio.** Se refiere a la actividad comunicativa que está entre la comunicación interpersonal y la masiva. Por ejemplo: teléfono, participación en programas radiales o televisivos dirigidos a determinados grupos.

**No verbal.** Transferencia de significados sin intervención de sonidos ni palabras, como gestos, posturas corporales, comportamiento ocular, apariencia física, tono de voz, tacto, etc.

### 2.2.4 Barreras de la comunicación

Todos los elementos que intervienen en el proceso de la comunicación pueden sufrir obstrucciones o perturbaciones imprevisibles que la entorpecen, dificultan o imposibilitan y traen, como consecuencia, problemas de frecuentes "malentendidos" o "fallas de comunicación". Las barreras son obstáculos que pueden anular la comunicación, filtrar o excluir una parte de ella o darle un significado incorrecto afectando la nitidez del mensaje.

Según León (2005), los ruidos, interferencias y perturbaciones afectan total o parcialmente la realización o recepción del mensaje, ya que no cumple con su objetivo. Algunos autores llaman a este fenómeno ruidos o interferencias. León también indica que considerando el origen y su incidencia, las barreras se han clasificado en cinco niveles:

**Semántico.** Si al hablar o escribir se utiliza una palabra con una aceptación que no corresponde a la misma, se tiene una barrera semántica que quiere decir cambio de significación. Estas barreras suceden a diario y se conducen a través del habla o la escritura en su generalidad, justo cuando no se tiene un significado correcto de las palabras orales o escritas, el receptor capta, no lo que dice el emisor sino lo que su contexto cultural le indica.

**Físico.** Esta barrera se da cuando el vehículo encargado de transportar el mensaje no permite que éste llegue con nitidez a su destinatario. Los más empleados son: medios de comunicación (televisión, radio, prensa), cartas personales, teléfono, libros y más. Un ejemplo de esta barrera sería el excesivo ruido que proviene de la calle cuando alguien trata de comunicarse vía telefónica.

**Fisiológico.** Surge cuando una de las personas, de las que intervienen en una conversación, presenta defectos visuales, auditivos o para articular palabras. Este es el caso de las personas discapacitadas o bien de algunas que presentan deficiencias fisiológicas.

**Psicológico.** La forma de vida, de percepción y de entendimiento de cada individuo tiene un esquema referencial particular de cada persona. Usualmente el ser humano ve, escucha y siente lo que quiere ver, escuchar o sentir y se elude lo que para él, como tal, representa una amenaza, agresividad o crítica. Por esto muchas veces es difícil entenderse con ciertas personas y esa dificultad tiene reacciones emocionales que influyen en la sensación de malestar, miedo, incertidumbre o ansiedad. Ejemplo: El tono de voz con el que el jefe trata a su subordinado, el uso del vocabulario o su falta de tacto podrían provocar que el empleado se sienta subestimado, agredido o rechazado.

Algunas causas que contribuyen a crear barreras psicológicas son las que aparecen a continuación:

- Alta posición jerárquica.
- Uso de sarcasmos.
- Actitud despótica.
- Críticas punzantes.
- Maneras demasiado formales.
- Apariencia física imponente.
- Interrumpir a los demás cuando hablan.

**Ideológico.** Este tipo de barrera está ligado con el contexto socio-cultural, se presenta cuando existen diferencias entre el emisor y el receptor por la interpretación de las palabras en cuanto al sentido o significado que les confiere el grupo social al que pertenecen. Ejemplo: El rechazo por parte de grupos feministas hacia el empleo del lenguaje que implica marginación hacia la mujer, para estos grupos es preferible utilizar “el ser humano” que “el hombre”.

Los siguientes son algunos factores que influyen para aceptar o rechazar un mensaje:

- No tener en cuenta el punto de vista de los demás.
- Registrar emociones ajenas al área laboral, familiar, social, y otros.
- Excesiva timidez.

## **2.2.5 Tipos de comunicación**

Existen varios tipos de comunicación; sin embargo, para la presente investigación únicamente se tomará en cuenta a la comunicación verbal y la no verbal que son los que conciernen de forma directa al presente tema.

### **2.2.5.1 Comunicación verbal**

La forma más evolucionada de la comunicación verbal es el lenguaje articulado y las representaciones gráficas. Los sonidos más estructurados como las sílabas, palabras y oraciones hacen que las demás personas puedan captar un mensaje, mientras que los gritos, llantos, risas o silbidos representan formas anímicas propias del ser humano que son de las más antiguas que existen. Dentro de las representaciones gráficas se cuenta también con una variedad de referencias como el alfabeto, logotipos, ideogramas, siglas, y otros.

Cuando el ser humano tiene el propósito de comunicarse lo hace mediante el lenguaje verbal: hablar y escribir (oral y escrito). Desde pequeño, siendo niño, el individuo aprende a hablar y luego en la edad escolar aprende a escribir; durante ese proceso hablar resulta mucho más fácil que escribir, ya que la palabra escrita se sujeta a una estructura o sintaxis, ortografía, y otros, habilidades que son producto de la comunicación verbal y su razonamiento, por lo tanto se complementan, aunque con diferencias notables.

"Las palabras utilizadas se consideran comunicación verbal. Todos los otros signos entrarán en la categoría de comunicación no verbal". McClintock (1993: p.57).

### **2.2.5.2 Comunicación no verbal**

Este tipo mantiene su relación con la comunicación verbal, porque generalmente suelen emplearse juntas, contribuye a ampliar el significado del mensaje ya que es reguladora en el proceso de comunicación; sirve como refuerzo para la emisión de los mensajes. La comunicación no verbal se realiza por medio de signos de gran variedad: imágenes sensoriales (visuales, olfativas, auditivas), sonidos, gestos, movimientos corporales. Este tipo de comunicación también varía según las culturas, tiene mejor función que la verbal porque la acompaña, modifica, completa o sustituye en ocasiones.

Dentro de la comunicación no verbal están el lenguaje corporal y el icónico. El corporal son los gestos, movimientos, tonos de voz, la ropa, inclusive el olor forman parte de los mensajes al comunicar. En el lenguaje icónico se engloban los códigos universales (sirenas, Morse, Braille, lenguaje de los sordomudos), códigos semiuniversales (besos, signos de luto o duelo), códigos particulares o secretos (señales de árbitros deportivos).

Los tipos de comunicación no verbal son:

**La Kinésica.** Se ocupa del estudio de los movimientos del cuerpo en su capacidad para comunicar de forma no verbal voluntaria o involuntariamente, (postura corporal, gestos, mirada, sonrisa).

**La Paralingüística.** Es el conjunto de características de la comunicación no verbal expresado en la voz, (el tono, volumen y ritmo o fluidez).

**La Proxémica.** Se relaciona con el estudio del espacio personal e individual del ser humano dentro de la comunicación no verbal, (zona íntima, zona personal zona prudencial y zona social).

## **2.2.6 Diferencias e Interrelaciones de la Comunicación verbal y no verbal**

Para Fernández (1999), cuatro son las principales diferencias entre ambos tipos de comunicación, y tres las interrelaciones; como se detallan a continuación.

### **2.2.6.1 Diferencias**

#### **La comunicación verbal es simbólica; la no verbal no:**

Como símbolo se entiende que la gente está de acuerdo con tener un significado común, ya sea para una u otra palabra. La comunicación no verbal no es simbólica debido a que un movimiento corporal no significa lo mismo para todos. Se citan como ejemplo grupos de personas dentro de un mismo país que manejan propios códigos no verbales, pero no sucede igual con las palabras.

#### **La comunicación verbal es discreta; la no verbal es continua:**

Se da cuando el individuo pronuncia palabras; la comunicación da inicio cuando el sonido emana y termina cuando su vocalización se detiene. El individuo puede permanecer callado y sin embargo continuará emitiendo información, desde el vestuario hasta su forma de observar su entorno.

#### **La comunicación verbal es un fenómeno unicanalizable; la no verbal es multicanalizable:**

La comunicación verbal se da únicamente mediante un canal, que es el habla, el lenguaje; en cambio la no verbal se manifiesta por medio de varias regiones corporales debido a que el cuerpo posee gran movilidad y capacidad de expresión al emplear varios canales para transmitir mensajes no verbales. Si se observa con detenimiento a un individuo, éste puede expresar de varias formas, a nivel corporal, su estado de ánimo; mirada, cuerpo laxo, cabeza, movimientos, posturas, gestos faciales, ademanes, y otros, mientras que escuchar dos conversaciones al mismo tiempo, no es posible.

**La comunicación verbal es controlada, la no verbal es espontánea:**

Antes de hablar, el individuo analiza y piensa qué va a decir y cómo expresarlo, en cambio las expresiones corporales, desde una mirada hasta el espacio entre una y otra persona, se realizan a nivel inconsciente, lo que garantiza espontaneidad pues es algo imprevisto. La espontaneidad es una representación emotiva en el ser humano, la palabra en cambio es premeditada.

**2.2.6.2 Interrelaciones**

**La comunicación no verbal complementa a la verbal:**

Generalmente los movimientos corporales de un individuo apoyan el mensaje verbal, por ejemplo al decir la palabra "sí" y afirmar al mismo tiempo con la cabeza; o al amenazar a alguien, un puño cerrado acentúa el habla. Si se envía el mensaje verbal en un momento de gran emotividad y no lo acompaña un mensaje no verbal no se siente espontáneo. Así es como el sinnúmero de conductas no verbales enriquecen el mensaje verbal y complementan la interpretación.

**La comunicación no verbal puede sustituir a la verbal:**

En algún momento determinado, el ser humano puede responder casi cualquier pregunta simple con un levantamiento de hombros, asentimiento de cabeza, una sonrisa, el alzar de las cejas, con cierta postura corporal o con gestos de enojo o preocupación. Por ejemplo, un beso expresa (muchas veces) más que las palabras.

**La comunicación no verbal puede contradecir a la verbal:**

En la vida cotidiana, el ser humano puede llegar a percatarse de una mentira por el simple hecho de que lo que se dice puede distar mucho de lo que se expresa o viceversa; esto se da cuando el mensaje no es creíble a ojos del receptor.

"Esta complementación entre lo verbal y lo no verbal es la mayor fuente de información que pueda tener persona alguna con respecto al otro, durante el encuentro interpersonal". Fernández (1999: p. 33).

## **2.3 Asertividad**

Cuando los seres humanos se comunican entre sí, tienden a formar relaciones sociales, las cuales son parte de la vida cotidiana del individuo y pueden llevar a cierta exigencia y demandas sociales donde la comunicación tome la forma de ruegos, mandatos o favores creando expectativas en relación con respuestas automáticas para todos los seres. Cada individuo debe analizar el contenido de estas demandas y verificar si dentro de sus posibilidades está dar una respuesta afirmativa o negativa, según él lo considere adecuado. En muchas ocasiones las personas se ven presionadas o influenciadas por los demás y terminan actuando contra sus principios.

El equilibrio entre el comportamiento sumiso de un individuo y la parte agresiva y hostil debe verse guiado por verdadera convicción de la persona para defender sus derechos, porque éstos pueden pasar inadvertidos por un mal aprendizaje, desconocimiento o simplemente olvido. Nadie puede defender de forma exitosa sus derechos si no es consciente respecto de su dignidad personal y autoestima.

### **2.3.1 Conceptos**

De acuerdo con la Real Academia Española ([www.rae.es](http://www.rae.es)) asertivo (a) significa afirmativo, indicando que habla respecto de la afirmación del ser de la persona. Esta afirmación ratifica la voluntad del individuo con plena voluntad para llevar a cabo sus verdades o creencias conscientemente. La individualidad humana, la consciencia de ser y estar marca de forma veraz su concepto acerca de dignidad, lo que no es negociable y no se quiere ni se puede aceptar.

Las personas pueden indignarse al sentir violados sus derechos, al ser humillados, maltratados o explotados, ya que sus códigos éticos son vapuleados y sienten cólera contra la injusticia. Por lo tanto, la defensa de la identidad personal es un proceso natural y saludable, puesto que quienes exigen respeto de esta manera se autoafirman y se fortalecen a sí mismos.

Cuando el individuo revisa sus relaciones interpersonales, se da cuenta de que al interactuar con la gente encuentra tanto personas buenas y caritativas como aprovechadas y ventajosas, lo cual es un buen indicador de que el ser humano no es inmune al atropello.

Según la Enciclopedia de la Psicología (2000: p. 23) "asertividad es característica de una persona que expresa con fluidez y sin ansiedad sus opiniones, intereses y emociones de forma correcta y empática, sin negar los de los demás. Las técnicas de entrenamiento en habilidades sociales incluyen también la de la asertividad. Su objetivo es ayudar al individuo que se queja de ser inhibido en sus relaciones interpersonales y de tener dificultades en la comunicación, tanto para expresar como para mantener sus puntos de vista".

En el concepto anterior queda claro que la asertividad es una habilidad social, que ayuda a tener relaciones interpersonales de forma efectiva y eficiente para que el individuo se mentalice en sus emociones y necesidades a la hora de comunicarse; se trata de integrar todos sus recursos en el repertorio conductual de forma que él pueda adaptarlos en su entorno.

“Se considera que un individuo es socialmente hábil cuando, en una relación interpersonal, lleva a cabo una serie de conductas que expresan sus sentimientos, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado a la situación y respetando las conductas de los demás”. Enciclopedia de la Psicología (2000: p. 424).

En sí, las relaciones sociales son aquellas en las que el ser humano se ve inmerso por la vida en una existencia social que se basa en la comunicación interpersonal. La capacidad del ser humano para la actividad relacional depende, en gran medida, de su propia habilidad.

Riso (2002: p.3) indica: “Decimos que una persona es asertiva cuando es capaz de ejercer o defender sus derechos personales, por ejemplo, decir “no”, expresar desacuerdos, dar una opinión contraria o expresar sentimientos negativos sin dejarse manipular como hace el sumiso y sin manipular ni violar los derechos de los demás como hace el agresivo”.

Bonet (1997: p. 82) señala: “por conducta asertiva, o asertividad, entendemos pues, no el empeño por lograr lo que uno quiere sea como sea, por las buenas o por las malas, pese a quien pese, sino la decidida voluntad de una persona de hacer valer sus derechos, de expresar sus opiniones, sus sentimientos, sus deseos cuando le parezca oportuno y hacerlo de modo claro, sincero, directo, apropiado y respetuoso, sin violar los derechos de su interlocutor”.

La asertividad se concibe como libertad emocional y de expresión, facilita el descongestionamiento del sistema de procesamiento para hacerlo más ágil y efectivo. Aquellas personas seguras de sí mismas, tranquilas, fluidas en la comunicación, practican la conducta asertiva y además son honestas y directas.

El individuo asertivo ejerce el derecho a decidir a quién ayuda y a quién no, se reserva el derecho de admisión, no está obligado por ley, sino que obra por convicción. El autorrespeto es compatible con el respeto por nuestros semejantes. Para la salud mental, la semilla de la autoestima está inmersa aún en actos altruistas, ya que el individuo tiene que quererse para querer. Cuando exige respeto, protege su honra y evita que el “yo” se debilite. El proceso de quererse a sí mismo, incluye el autorrespeto que es la ética que separa lo negociable de lo que no lo es.

El individuo puede exhibir determinadas conductas en ciertas situaciones que le causen dificultad, y, sin embargo, en otras pueden reaccionar de forma totalmente distinta. Mayer-Spiess (1996) indica las siguientes características que presentan cada estilo de conducta.

### **2.3.2 Lo que no es asertividad**

Así como, existe la asertividad, también está la no asertividad, la cual está identificada por: pasividad/sumisión y agresividad. A continuación se explica cada una de ellas:

#### **2.3.2.1 Pasividad/sumisión**

La persona sumisa no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.

*Comportamiento externo:*

- Volumen de voz bajo, habla poco fluida, bloqueos, tartamudeos, vacilaciones, silencios, muletillas.
- Huída del contacto ocular, mirada baja, cara tensa, dientes apretados o labios temblorosos, manos nerviosas, onicofagia (hábito de morderse las uñas), postura tensa, incómoda.
- Frecuentes quejas a terceros.

*Patrones de pensamiento:*

- Considera que así evita molestar u ofender a los demás. Personas sacrificadas.
- "Lo que yo sienta, piense o desee, no importa. Importa lo que tú sientas, pienses o desees". Mayer-Spiess (1996: p.28).
- Creencia principal: "Es necesario ser querido y apreciado por todo el mundo".
- Constante sensación de ser incomprendido, manipulado, no tenido en cuenta.

*Sentimientos/emociones:*

- Impotencia, mucha energía mental, poca externa, frecuentes sentimientos de culpabilidad, baja autoestima, deshonestidad emocional (pueden sentirse agresivos, hostiles, etc; pero no lo manifiestan y algunas veces, no lo reconocen ni ante sí mismos), ansiedad, frustración.

*Consecuencias:*

- Pérdida de autoestima, de aprecio de las demás personas (a veces), falta de respeto de los demás.

Las personas tendrán la constante tendencia a estar en deuda con la persona sumisa o se sentirán superiores a ella y de esa forma se aprovecharán de su "bondad". Este tipo de individuos presentan problemas somáticos, otras veces tendrán estallidos desmesurados de agresividad, pues contienen acumulación de tensiones al no manifestarlas con habilidad social.

### 2.3.2.2 Agresividad

Trata de defender en exceso sus derechos e intereses personales, no toma en cuenta a las demás personas y carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

#### *Comportamiento externo:*

- Volumen de voz elevado, a veces: habla poco fluida por ser demasiado precipitada, habla tajante, interrupciones, utilización de insultos y amenazas.
- Contacto ocular retador, cara tensa, manos tensas, postura que invade el espacio del otro.
- Tendencia al contraataque.

#### *Patrones de pensamiento:*

- “Ahora sólo yo importo. Lo que tú pienses o sientas no me interesa”.
- Piensan que si no se comportan de esta forma, son excesivamente vulnerables.
- Lo sitúan todo en términos de ganar/perder.
- Pueden darse las creencias: “hay gente mala y vil que merece ser castigada” o “es horrible que las cosas no salgan como a mí me gustaría que saliesen”. Mayer-Spiess (1996: p. 30).

#### *Emociones/sentimientos:*

- Ansiedad creciente.
- Soledad, sensación de incompreensión, culpa, frustración.
- Baja autoestima (si no, no se defenderían tanto).
- Sensación de falta de control.
- Enfado cada vez más constante y que se extiende cada vez a más personas y situaciones.
- Honestidad emocional: expresan lo que sienten y “no engañan a nadie”.

#### *Consecuencias:*

- Generalmente, rechazo o huida por parte de los demás.
- Conducta de “círculo vicioso” por forzar a los demás a ser cada vez más hostiles y así aumentar, cada vez, más su agresividad.

Mayer-Spiess (1996) indica que no todas las personas que muestran una conducta agresiva y desafiante lo son, en su interior, muchas veces crean una defensa por sentirse excesivamente vulnerables ante los “ataques” de los demás y otras veces sí responden a un patrón en su pensamiento con convicciones radicales.

Mayer-Spiess (1996: p. 27) resalta que los seres humanos no son totalmente agresivos, sumisos ni asertivos. Las personas tienen tendencia hacia alguna de estas conductas, pero no existen los “tipos puros”.

Se define a la persona pasiva como aquella que no suele expresar sus opiniones, sentimientos, derechos o deseos hacia los demás, con lo cual está violando sus propios derechos como persona. Esta conducta le impide tener lo que desea, no se le tendrá en cuenta y se verá inmersa en un sinfín de conductas que no deseaba realizar. Las consecuencias ante este comportamiento saltan a la vista: se ejemplifica pérdida de oportunidades deseadas, sensación de falta de control y carencia de autoestima.

Si se observa el otro extremo se verá la conducta agresiva, las personas agresivas suelen expresar sus opiniones y deseos de forma errónea, puesto que violan los derechos de los demás. Los resultados de esta conducta conllevan a frecuentes conflictos interpersonales, soledad y pocas posibilidades de obtener buenos resultados a largo plazo.

La asertividad se encuentra a la mitad del camino entre la pasividad y la agresividad, considerando que es la forma más correcta de obtener los resultados deseados. Hay que resaltar que nadie puede ser asertivo en la totalidad de sus acciones; por eso la recomendación es actuar con habilidad social, puesto que algunas veces será oportuno tener un comportamiento agresivo o callarse ante determinado acontecimiento. El individuo podrá ir mejorando su conducta al entender la forma correcta de proceder.

La Enciclopedia de la Psicología (2000: p.427) separa los componentes de cierta conducta en aspectos verbales y no verbales, puesto que lo que una persona dice puede tener carácter agresivo o pasivo.

### **2.3.3 Principales causas de la falta de asertividad**

De acuerdo con Mayer-Spiess (1996) las siguientes son las principales causas de la falta de asertividad en las personas.

- No ha aprendido a ser asertiva o lo ha aprendido de la forma inadecuada.
- Conoce la conducta apropiada, pero siente tanta ansiedad que la emite de forma parcial.
- No conoce o rechaza sus derechos.
- Posee patrones irracionales de pensamiento que le impiden actuar de forma asertiva.
- La culpa anticipada y el miedo a herir psicológicamente a los demás.
- El miedo a la evaluación negativa y a comportarse de manera "inapropiada".

### **2.3.4 Características de la asertividad**

Las personas asertivas saben cuáles son sus derechos y los defienden, de igual forma respetan a los demás.

#### *Comportamiento externo:*

- Habla fluida, segura, sin bloqueos ni muletillas, contacto ocular directo, mas no desafiante, relajación corporal, comodidad postural.
- Expresión de sentimientos positivos y negativos, defensa sin agresión, honestidad, capacidad de hablar de propios gustos e intereses y de discrepar abiertamente, así como de pedir aclaraciones, decir "no" y saber aceptar errores.

#### *Patrones de pensamiento:*

- Conocen y creen en derechos para sí y para los demás.
- Sus convicciones son, en su mayoría, racionales.

#### *Sentimientos/emociones:*

- Buena autoestima, no se sienten inferiores ni superiores a los demás, satisfacción en las relaciones, respeto por sí mismo.
- Sensación de control emocional.

#### *Consecuencias:*

- Frenarán o desarmarán a la persona que les ataque.
- Aclaran equívocos.
- Los demás se sienten respetados y valorados.
- La persona asertiva suele ser considerada "buena", pero no "tonta".

### **2.3.5 Características positivas de la asertividad**

Considerando el poder de la asertividad y sus características, Riso (2002) menciona las siguientes relaciones.

#### **La asertividad fortalece el amor propio y la dignidad**

Cuando el ser humano comprende lo que conlleva el respeto, comenzando con respetarse a sí mismo, querer, queriéndose él mismo, pone en una idea principal la importancia de la dignidad personal que es el reconocimiento a lo que todos los seres humanos son merecedores. La autoestima, parte importante de la vida de todo individuo, sube como espuma cuando éste se resiste a ser sacrificado, utilizado o explotado. De ninguna manera se debe aceptar con indiferencia la injusticia o la ofensa porque se estaría admitiendo que el individuo merece ser tratado indebidamente.

El asunto de la proclamación de la propia forma de ser y expresarse, consiste en saber cuándo se justifica levantarse y comportarse de manera sostenida y valiente. Riso (2002: p.21). Dalai Lama (2000: p. 112) se refiere a ello cuando expresa: "No he querido de ninguna manera dar por supuesto que no haya ocasiones en las que sea apropiado responder ante los demás tomando fuertes medidas. Practicar la paciencia en el sentido que he procurado describir tampoco significa aceptar todo lo que los demás quieren hacer y ceder a sus deseos sin más".

La resistencia que se debe tener en cuenta no forma parte de la pasividad sino es una estrategia para que pensamientos y emociones negativas no saturen la mente y alteren el comportamiento. La asertividad permite modular la violencia interior para que de esa forma se proteja el amor propio y así se accede a la dignidad de manera inteligente. Bonet (1997: pp. 87,88) cita un ejemplo de ello:

Ejemplo:

"John Powell, gran divulgador de la psicología, cuenta en uno de sus libros lo que le ocurrió al señor Harris cuando, en cierta ocasión, acompañaba a un amigo suyo a comprar el periódico. El amigo saludó al dueño del quiosco con suma cortesía. El quiosquero, por su parte, le contestó con brusquedad y pésimos modales. El amigo del señor Harris, mientras recogía el periódico que el otro le había arrojado de mala manera, sonrió amablemente y deseó al vendedor un buen fin de semana. Cuando los dos amigos reemprendían su paseo, el señor Harris le preguntó:

\_¿Te trata siempre con tanta descortesía?

\_Sí, por desgracia.

\_¿Y tú siempre te muestras igual de amable?

\_Sí, así es.

\_¿Y porqué eres tan amable con él, cuando él es tan maleducado contigo?

\_Sencillamente porque no quiero que sea él quien decida en qué quiosco he de comprar yo el periódico...

La anécdota anterior muestra como bajo una aparente sumisión, puede darse en realidad una conducta asertiva".

### **La asertividad permite mejor defensa psicológica y hace más seguro al individuo**

El individuo asertivo tiene un yo real y un yo ideal y al ejecutar la asertividad reduce la discrepancia entre ellos. Cada vez que expresa opiniones, sentimientos e ideas, el yo real es asombrado por las capacidades, pues el esquema nuclear de toda persona asertiva es la fortaleza y la seguridad, mientras que el entrenamiento en habilidades sociales funge como tratamiento complementario para pasar de la debilidad a la fortaleza.

### **La asertividad facilita la libertad emocional y el autoconocimiento**

La asertividad ayuda a integrar las emociones a la vida del individuo. Cuando él mismo se observa en relación con otros, se va descubriendo y comprendiendo en acción y reacción al intercambio. Las expresiones asertivas de enojo y demás emociones evitan enfermedades y mejoran la calidad de vida. Sin inteligencia emocional ni asertividad, el individuo no disfruta la vida ni la comprende.

### **La asertividad ayuda a resolver problemas y mejora la comunicación**

La asertividad es vista como un método de comunicación por excelencia, donde se determina la honradez y transparencia del individuo, permite relaciones más funcionales, más directas y auténticas.

Una buena comunicación necesariamente debe ser asertiva, ya que los problemas interpersonales sólo pueden ser resueltos si existe información relevante que muestre lo que el individuo piensa y siente.

### **2.3.6 Contraindicaciones y limitaciones de la asertividad**

Por su parte Riso (2002) indica las siguientes como precauciones ante determinadas circunstancias en las que la asertividad es contraindicada y limitada.

#### **➤ Cuando la integridad física puede verse afectada**

Hoy día, cuando se está frente a una sociedad altamente violenta, y la vida se ha dejado de lado porque para muchos no tiene valor, se deberá reservar la actividad únicamente para momentos específicos y necesarios, cuando la integridad física no corra riesgos. A nadie se le ocurriría ser asertivo si está en peligro en manos de otra persona, tratando de hablar acerca de precedentes, enérgicas protestas o atentados contra los derechos. Debe balancearse respecto de lo vital para cada ser humano y lo que en esencia vale la pena y lo que no.

#### **➤ Cuando se puede lastimar innecesariamente a una persona**

La decisión debe ser revisada si se lastimará a alguien de manera innecesaria. Puesto que la insensibilidad al dolor ajeno no se compadece en defender derechos (personas que son quisquillosas y sufren de sinceridad extrema). El individuo es el responsable de sus actos y por tanto puede elegir si va a lastimar o no a alguien, con ese concepto de raciocinio no es necesario optar por una asertividad que no caerá bien en ese preciso momento.

#### **➤ Cuando haya un costo social significativo**

Cuando los individuos empiezan a ensayar en relación con la conducta asertiva, pueden ver con claridad que su círculo de amistades podría verse reducido sustancialmente, a esto se le llama costo social, ya que a mucha gente le disgusta la honestidad directa aún cuando ésta sea empática.

Cuando el individuo se halla frente a la situación de encontrar nuevos contactos, ya sean laborales, sociales, etc. será mejor tener en cuenta que la asertividad deberá ser reservada por un tiempo, sin eliminarla, pero inicialmente deberá poner una cortina de tolerancia ante determinadas actitudes si espera facilitar un contacto inicial con gente desconocida.

### **2.3.7 Tabla de derechos asertivos**

- Ser tratados con respeto y dignidad.
- Equivocarse y ser responsables de propios errores.
- Tener propias opiniones y valores.
- Tener propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- Experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- Cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- Protestar cuando hay trato injusto.
- Intentar cambiar lo que no le satisface al individuo.
- Detenerse y pensar antes de actuar.
- Pedir lo que se quiere.
- Hacer menos de lo que humanamente se es capaz de hacer.
- Ser independientes.
- Decidir qué hacer con el propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- Sentir y expresar el dolor.
- Ignorar los consejos.
- Rechazar peticiones sin sentirse culpables o egoístas.
- Estar solos aun cuando alguien desee compañía.
- No justificarse ante los demás.
- No responsabilizarse de los problemas de otros.
- No anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- No estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- Elegir entre responder o no hacerlo.
- Hablar acerca del problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
- Hacer cualquier cosa mientras no viole los derechos de otra persona.
- Escoger no comportarse de forma asertiva o socialmente hábil.  
([http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc\\_vicente/derechos.htm](http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm)).

### **2.3.8 Asertividad como habilidad social**

La Enciclopedia de la Psicología (2000) indica que la habilidad social es una aptitud, una destreza para lo cual se persiguen tres objetivos claramente definidos; la eficacia centrada en el resultado si el individuo actúa defendiendo sus derechos y la eficacia para mantener o mejorar las relaciones con los demás si conlleva un comportamiento adecuado a la situación y el mantenimiento de la autoestima.

La habilidad social posee ciertos factores que influyen cuando se pretende matizar en lo que se comunica, ésta se enmarca dentro de ciertos factores culturales, edades, sexo o clases sociales, aspectos de importancia en cuanto a conducta socialmente habilidosa. Según lo anterior, la habilidad social no es más que el éxito personal de interacciones que se producen en la esfera social, cualquier situación que incluya a otros independientemente del ambiente, objetivo o participantes. Existe una interminable variedad de actividades que inician desde saludar, realizar las compras, hasta sostener una conversación íntima con una persona significativa.

Desde la psicología social se han delimitado una serie de conductas que constituyen una generalidad en las habilidades sociales y a su vez delimitan la problemática en el ámbito social: iniciar y mantener conversaciones, hablar en público, expresar amor, agrado y afecto, defender los propios derechos, pedir favores, rechazar peticiones, hacer cumplidos o recibirlos, expresar opiniones personales, disculparse o afrontar la crítica. Según lo enunciado, si el individuo realiza, sin mayor esfuerzo, lo descrito, posee habilidades sociales.

En la actualidad el concepto "asertividad" se utiliza como un sinónimo de habilidades sociales. Sin embargo, es muy importante que los individuos, en algunos casos (especialmente sutiles) delimiten de forma adecuada las diferencias que separan la asertividad de la pasividad/sumisión o de la agresividad.

### **2.3.9 Comunicación asertiva**

La comunicación asertiva se basa en ser claro, contundente y directo haciendo entender al máximo el mensaje de una forma espontánea con lo cual aumenta las expectativas de que el mismo sea entendido y aceptado. Cuando la persona es capaz de expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos y defender sus derechos sin violar los de los demás, cuando se está abierto a la negociación, al diálogo y al compromiso se tiene comunicación asertiva.

Para alcanzar una comunicación adecuada que permita establecer vínculos satisfactorios y efectivos, el camino más adecuado es aprender a expresar las ideas con asertividad.

Ya que la asertividad es una forma de comunicación basada en el respeto por el individuo en sí y por los demás, ésta implica poder expresar de manera clara, directa y

honesto aquello que se considera justo para las personas, obedeciendo a lo que sienten y desean realmente.

Para el desarrollo de la comunicación asertiva es indispensable contar con componentes tanto verbales como no verbales que apoyan de forma directa a la misma. Estos componentes se citan a continuación.

### **2.3.9.1 Componentes no verbales de la comunicación asertiva**

Entre la comunicación no verbal, que apoya una comunicación asertiva, se encuentran los siguientes factores, derivados de la kinésica, paralingüística y la proxémica descritos con anterioridad y ampliados en este capítulo:

**La mirada.** Tener un contacto visual con la persona a la que se le habla demuestra dominio de las habilidades sociales. La zona donde se mantiene la vista no suele ser, algunas veces, directamente los ojos porque resultaría agresivo en ciertas ocasiones, más bien el área a observar debe ser entre los ojos o nariz del interlocutor.

**Expresión facial.** Existen seis emociones que se manifiestan por este medio: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira y asco/desprecio. Dentro de la habilidad social es requerimiento que la expresión facial esté acorde con el mensaje.

**Gestos.** Son acciones del cuerpo que pueden observar las otras personas. Un gesto abierto, por ejemplo, puede enfatizar o suavizar algo dicho, dentro del gesto se pueden transmitir señales de franqueza, inquietud, nerviosismo, etc.

**Postura corporal.** Acá se informa a los demás respecto de la actitud del sujeto. Postura abierta y recta indica amistad, calidez; por otro lado, la cabeza agachada y brazos caídos demuestran timidez.

**Distancia.** El contacto físico debe reservarse para personas que sostienen una relación estrecha, mientras que cierta aproximación hacia el interlocutor está ligada al grado de confianza o en relación con el mensaje que se brindará.

**Volumen de voz.** Si se utiliza el volumen adecuado de voz, el mensaje llegará con claridad a las personas. Uno alto puede manifestar autoridad, si es demasiado alto resulta agresivo; el volumen bajo es signo de timidez y retraimiento. Sin embargo, al entablar una conversación, variar el volumen podría dar mayor énfasis a partes de la conversación, así como aumentar el interés y atención.

**Entonación.** Comunica sentimientos y emociones. Aunque debe cuidarse el enfoque que se le dará al mensaje puesto que la misma frase expresada con entonaciones distintas puede significar cosas contrarias.

**Fluidez.** El exceso de interrupciones como vacilaciones, silencios, repeticiones, sonidos sin intención, alteran la fluidez en una charla y señalan inseguridad o ansiedad.

### 2.3.9.2 Componentes verbales de la comunicación asertiva

#### **El arte de conversar**

Poder iniciar y mantener conversaciones es una de las habilidades sociales muy importantes. Preguntas con final abierto dan pie a un diálogo más prolongado, se tiene mayor libertad para decidir lo que se contesta, generalmente inician con <qué>, <cómo> o <porqué>. Mientras que las preguntas con final cerrado tienen pocas alternativas de respuesta, inician por <dónde>, <cuándo> o <quién> y no facilitan el diálogo porque obligan a una respuesta concreta.

Se conoce como “autorrevelaciones” a información que revela aspectos del individuo mismo, que el interlocutor no conoce y se le muestran de forma abierta. Las autorrevelaciones implican que el individuo hable en primera persona de algún aspecto en concreto. Por ejemplo: soy una persona que le gusta la franqueza y sinceridad. Se considera, por lo regular, que las personas más habilidosas para la conversación se expresan (con mayor frecuencia) en primera persona y por medio de la comunicación no verbal, donde se producen las autorrevelaciones. Una expresión de satisfacción ante determinado tipo de comida, recién servido, exterioriza los gustos de manera más evidente.

La manifestación franca en aspectos personales, facilita la misma conducta en las demás personas. Escuchar el mensaje transmitido por el interlocutor y devolver información inmediata (*feed-back* o retroalimentación) prolongará la conversación de los hablantes y los gratificará.

“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”. Renny Yagosesky, <http://www.laexcelencia.com/htm/articulos/comunicacionyrelaciones/comunicasertiva.htm>.

### 2.3.10 Técnicas asertivas

El sitio (<http://www.scribd.com/doc/20805447/Tecnicas-Asertivas>). menciona algunas técnicas asertivas, que se describen a continuación:

#### **Disco rayado**

(Persistencia)

Insiste en la defensa de los derechos del individuo, en una frase corta se repite al interlocutor lo que se quiere decir independientemente de lo que se le diga. (Ej. Entiendo que... pero; comprendo lo que siente, pero...). Es importante repetir las veces que sea necesario para que entiendan la idea, negándose a ceder.

### **Banco de niebla**

(Ignorar las críticas)

Las críticas pueden venir en momentos no adecuados o simplemente pueden hacer sentir al individuo malestar continuo, a tal punto éste debe estar atento para evitar a personas que son manipuladoras. No se debe utilizar, de ninguna manera, la ironía ni el sarcasmo porque no se estaría alcanzando el objetivo deseado que es el de ignorar. (Ej. Puede parecer que sea así, pero en realidad mi posición es mejor de lo que piensan).

### **Aserción negativa**

(Aceptar los errores)

Antes que nada el individuo debe recordar que está permitido cometer errores; sin embargo, deben aceptarse sin culpa ni castigo; hay que reconocer el error. (Ej. \*-El informe que ha entregado es malísimo, \*-Tiene usted razón, yo también lo considero malo, no obstante, no fue que lo hiciera sin tiempo, sino que me entregaron mal la información).

### **Aserción positiva**

(Aceptar elogios)

Consiste en asumir propias cualidades o en resaltar o elogiar las de los demás. Dar y recibir halagos, ser capaces de reforzar las cualidades de los demás y expresar el afecto.

### **Interrogación negativa**

(Profundizar en la crítica del interlocutor)

Esta técnica se usa cuando interesa lo que dice el interlocutor, debe responderse sólo a lo que se dice o cuestiona, se busca que el interlocutor exponga únicamente lo que considera está mal o bien del comportamiento del individuo, debe utilizarse el lenguaje del YO, para que exista conexión. (Ej. \*- Pasas demasiado tiempo leyendo libros, \*- Sí leo bastante, mas no entiendo ¿cuál es el problema en leer libros?).

### **Autorrevelación**

(Obtención de información respecto del individuo)

Al otorgar información acerca del individuo, lo que se espera es que la comunicación fluya en ambas partes para que la conversación sea mucho más sincera y honesta y mejorar la relación. En esta fase es importante dar las opiniones o expresar las emociones sin miedo. (La información se limitará a opiniones o gustos a lo largo de una conversación).

### **Libre información**

(Interés acerca de la información recibida)

En este aspecto conviene tener en cuenta que la información que se recibe del interlocutor es importante, debe atenderse y responderla. Hay que dejar en claro que se ha considerado la misma para responder con otra autorrevelación o únicamente aceptándola como valedera al prestarle el interés correspondiente.

### 2.3.11 Decálogo de la asertividad

Cualquiera que sea la situación en la vida del individuo, estos principios le ayudarán para ser asertivo:

- “Manifieste tanto de usted mismo como sea apropiado, a las circunstancias y a los individuos.
- Empéñese en expresar todos sus sentimientos, sean de enojo o de ternura.
- Examine su conducta y determine las áreas en las que le gustaría llegar a ser más asertivo. Ponga atención más en lo que usted puede aprender a hacer de manera diferente, que en cómo podría cambiar el mundo.
- No confunda agresión con asertividad. La agresión es una acción contra los otros, la asertividad es enfrentarse apropiadamente a los problemas por sí mismo.
- Tenga en cuenta que puede no ser asertivo en un área y sí en otra. Utilice en las áreas deficientes las mismas técnicas que aplica con éxito en las otras.
- Actúe de manera que aumente su autoestima y propio respeto. Practique ser asertivo aun en cosas que parezcan triviales. Si puede decir "haga cola" a una mujer oportunista en el supermercado, también podrá decir a su cónyuge: "No, yo no quiero hacer eso que no me toca hacer".
- No confunda conducta manipuladora con asertividad verdadera. El fin del "Entrenamiento asertivo" es llevarlo a profundizar la experiencia y expresión de su humanidad, no convertirse en un timador ni en un acaparador.
- Actúe. Realice. Puede encontrar siempre cincuenta razones para no hacer las cosas, y así llegar a ser con el tiempo muy hábil para crearse una vida vacía. Si cambian sus acciones, muy probablemente cambiarán sus sentimientos.
- Entienda que la asertividad es un proceso, no un estado permanente. Así como usted cambia, evolucionan las situaciones de la vida y tendrá que hacer frente a nuevos retos y necesitará nuevas habilidades.
- Piense que siempre existe un modo apropiado de expresar sus mensajes, cualquiera que ellos sean. Ejercítense en ello, y dese tiempo para pensar antes de hablar". <http://www.manualpractico.com/asertividad.html>.

### **2.3.12 Autoestima, factor inherente dentro de la asertividad**

Para entender la palabra autoestima, conviene descomponer el término en dos palabras: estima, que expresa que algo o alguien es importante, que tiene valor la persona; y la palabra auto significa "uno mismo". Cuando las palabras se unen, la autoestima se refiere a cuán valiosa se considera la persona para ella misma, según el concepto sobre sí y sus logros. No significa sobre lo perfecta que es una persona, sino que es digno de ser amado y respetado.

Para Bonet (1997: p.18) "La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias conductuales dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, hacia los rasgos de nuestro cuerpo y de nuestro carácter. La autoestima, en suma, es la percepción evaluativa de uno mismo".

La autoestima afecta la manera de pensar y de estar del individuo cuando se relaciona con los demás. No existe persona que no piense en sí misma y se evalúe. Todos los seres humanos desarrollan autoestima ya sea buena o mala, positiva o negativa, alta o baja, sin ser conscientes de ello. Por lo tanto, la importancia radica en descubrir los recursos personales individuales para utilizarlos y apreciarlos de forma justa; así como las deficiencias para superarlas y aceptarlas dentro de las posibilidades de cada quien.

Para todo ser humano, sin excepción (hombres, mujeres, niños, jóvenes, adultos, ancianos) es necesario saberse y sentirse afirmado, es decir reconocido, apreciado, aceptado, querido; cuanto mayor se sienta la afirmación, mayor será la autoestima y de esa forma se facilitará el bienestar propio emocional, así como el de las personas que lo rodean.

Es importante aprender a desarrollar la autoestima como afirmación propia del individuo, los ingredientes obligatorios son pensar positiva y realísticamente acerca de la persona en sí, tomar consciencia de los puntos fuertes y débiles, tener comprensión y perdón en lugar de culpa, condena y castigo; y expresar clara y abiertamente las opiniones y sentimientos de manera propia. Defender los derechos propios, sin lesionar los ajenos, propiciar los talentos, cuidar del bienestar físico, psíquico y espiritual; son sólo algunos elementos que se irán encontrando en cada situación particular.

Conviene que la afirmación de la autoestima sea compartida, pues haciendo por otros lo que se aprende a hacer por la persona misma, no sólo aumentará la autoestima de los demás, sino también la propia. Quien realmente se aprecia aprende a cuidarse, pues utiliza los recursos que están a su alcance para nutrir su energía vital y su serenidad mental.

Uno de los indicios de madurez humana es la capacidad para reconocer los errores que se cometen y las deficiencias que se padecen. No es posible juzgarse globalmente ni etiquetarse en totalidad. El reconocimiento respetuoso a la dignidad humana y también el de los errores, debilidades y limitaciones, facilita el proceso de la autoaceptación para mejorar sustancialmente.

Para Branden (1995: pp. 21-22) "la autoestima, plenamente consumada, es la experiencia fundamental de que podemos llevar una vida significativa y cumplir sus exigencias. La autoestima es:

"La confianza en nuestra capacidad de pensar y enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida y en nuestro derecho de triunfar y a ser felices; el sentimiento de ser respetables, de ser dignos, y de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y carencias, a alcanzar principios morales y a gozar del fruto de nuestros esfuerzos".

El nivel de la propia autoestima tiene consecuencias profundas en todos los aspectos de la vida del individuo, en su forma de actuar en el trabajo, en el trato con la gente, en lo que puede conseguir, en el plano personal, en la forma de relacionarse con la persona con la que forme un hogar, con los hijos (as), con los amigos y en el nivel de felicidad personal que él mismo alcance.

La autoestima alta pronostica gran felicidad personal, y, por lógica, la baja se correlaciona con la infelicidad. Un ingrediente fundamental para la presencia de la alta autoestima es, sin discusión, el amor, ya que si el individuo disfruta de un sentimiento tan fundamental se considera a sí mismo digno de ser querido y tendrá fundamento para apreciar y querer a los demás.

La ilusión de autoestima está basada en un débil apoyo y la inseguridad hace creer a las personas que son rechazadas sin existir tal rechazo; por lo que es cuestión de tiempo que los sentimientos exploten en una bomba de comportamiento autodestructivo, aún cuando posean gran inteligencia, porque las personas brillantes, con bajo nivel de autoestima, actúan contra los propios intereses.

"La autoestima alta o baja, tiende a generar profecías que se cumplen por sí mismas". Branden (1995, p. 33). El concepto de las personas mismas, se basa tanto en lo que piensen de ellas como lo que son, en los rasgos físicos y psicológicos, los valores personales y sus responsabilidades, en las posibilidades y limitaciones, las fuerzas y las debilidades.

La autoestima es una necesidad básica porque es lo que el ser humano necesita para funcionar eficazmente. Se dice que es una necesidad porque contribuye con el proceso vital, tiene valor para la supervivencia y es indispensable para un desarrollo normal y saludable. Es importante indicar que la falta de autoestima puede llevar de modo indirecto a la muerte de las personas, como ejemplo se pueden indicar sobredosis de

drogas, imprudencia en conducción de automóviles, permanencia con cónyuges abusivos o los suicidios.

Las personas que poseen alto grado de autoestima con seguridad podrán derrumbarse cuando se encuentren ante un excesivo número de problemas; sin embargo, tendrán la capacidad de sobreponerse con mayor rapidez que las que no cuentan con ese nivel. Por el contrario, los individuos con baja autoestima, a menudo, suelen irritarse con otros que son entusiastas con la vida. Conviene señalar que quienes tengan éxito en la vida, correrán el riesgo de ser blanco de críticas por parte de quienes son infelices porque envidian ese proceso de crecimiento.

Existe un número de factores internos que tienen influencia clara para la autoestima individual, por ejemplo el nivel de energía, la inteligencia y el deseo de los logros. No obstante, la presencia de éstos no garantiza una realización, mientras que la ausencia garantiza, en alguna medida, la ansiedad, frustración o desesperación. Dentro de la autoestima existen dos componentes que se relacionan entre sí, el primero es la sensación de confianza frente a los desafíos de la vida y el segundo es que el individuo se considere merecedor de la felicidad.

Luego de priorizar al amor como componente esencial de la autoestima puede indicarse que el segundo es el respeto al individuo mismo; puesto que es la convicción del valor personal. El ser humano actúa en medida para apoyar, proteger o alimentar su vida y su bienestar. Por lo tanto, son indicadores de que merece el respeto de los demás para trabajar por la realización personal, es decir tener orgullo en lo que se hace porque es una recompensa emocional del logro.

Branden (1995) cita que estudios previos como la obra de Stanley Cooper-Smith, (*The antecedents of self-esteem*) han sugerido que una de las mejores formas para conseguir autoestima es tener padres que posean buena autoestima y que la pongan como modelo; además se indica que si los padres crían a los hijos (as) con amor y respeto, permiten una aceptación consistente y benévola, también ofrecen una estructura con reglas razonables, es decir que el ser humano tendrá la considerable oportunidad de adquirir las bases de una sana autoestima.

Existen personas que han sido educadas de la forma mencionada con anterioridad, mediante normas buenas, pero son adultos inseguros. Hay otras que surgen de un contexto devastador, por haber sido mal educadas por adultos inestables con malos ejemplos, y en la edad adulta poseen un excelente sentido del valor y dignidad. Branden (1995: p. 82) afirma que psicólogos definen a este fenómeno como un grupo de personas "invulnerables". Cabe mencionar que si el individuo vive en un entorno sano, respetando la conducta y realidad de los demás, será mucho más fácil la obtención de un resultado positivo.

### **2.3.13 Los seis pilares de la autoestima**

De acuerdo con Branden (1995), los pilares siguientes son los que forman el aspecto importante que es la autoestima:

#### **La práctica de vivir de manera consciente**

Los aspectos de vivir de manera consciente suponen, a mentes activas en vez de pasivas, inteligencia con ejercicio propio, estar en el momento sin desatender el contexto en su extensión más amplia y salir al encuentro de hechos importantes en lugar de rehuirlos. Vivir de manera consciente es una práctica y una actitud que lleva al individuo a una orientación que más allá de un estilo se convierte en un reto para él mismo.

#### **La práctica de la aceptación de sí mismo**

Es imposible tener autoestima sin la aceptación de sí mismo. Si la autoestima es algo que el individuo **experimenta**, la aceptación de sí mismo es algo que él **hace**. Ésta aceptación es referida como la valoración de la persona en sí y de su compromiso con ella misma, resulta del hecho de que está viva y es consciente de poner su disposición a experimentar, reconociendo sentimientos, aceptándolos y luego decidiendo. Seguidamente, en la consciencia de reconocer sentimientos, la idea de ser amigo del individuo mismo se ve más clara.

#### **La práctica de la responsabilidad de sí mismo**

El individuo debe estar dispuesto a asumir la responsabilidad de sus actos y el logro de sus metas para experimentar la sensación de control, debe ser capaz de admitir que es responsable de la consecución de sus deseos, de sus elecciones y acciones, del nivel de consciencia que dedica a su trabajo, del que aporta a sus relaciones, de su conducta con otras personas en general, de la manera de jerarquizar su tiempo, de la calidad de sus comunicaciones, de su felicidad personal, de aceptar o elegir los valores según los cuales vive y de elevar su autoestima.

Uno de los momentos más importantes es cuando el ser humano comprende que nadie puede tomar su lugar, que ninguno vendrá a salvarlo, a enderezar su vida o a resolver sus problemas. Si él mismo no lo hace, nadie lo hará mejor.

#### **La práctica de la autoafirmación**

Como autoafirmación se comprende el respeto a los deseos del individuo mismo, sus necesidades y sus valores, buscar la forma de expresión adecuada a la realidad, es decir valerse por sí mismo, ser quien es abiertamente, con respeto en todas las relaciones humanas.

La formulación de preguntas es acto de autoafirmación, desafiar autoridades, también lo es, así como pensar por sí mismo y atenerse a esos pensamientos. No debe confundirse la autoafirmación con una rebeldía insensata, para tener autoafirmación hay que tener consciencia, pues existen ocasiones en que ésta exige coraje.

### **La práctica de vivir con propósito**

Uno de los significados de la vida con propósito es vivir productivamente, es tener en cuenta la exigencia de capacidad para afrontarla. El propósito fija metas y actúa para conquistarlas, exige al individuo capacidad de autodisciplina para cultivarse y la autodisciplina consiste en la capacidad de organizar el tiempo al servicio de tareas concretas.

Los supuestos de vivir con propósito deben ser asumir las responsabilidades de la formulación de metas y propósitos de manera consciente, interesarse por identificar acciones necesarias para conseguirlos, controlar la conducta para verificar la concordancia con las metas y prestar atención al resultado de los actos para averiguar si éstos conducen a donde se quiere llegar.

### **La práctica de la integridad personal**

Consiste en una integración de ideales, convicciones, normas y creencias y en parte es la conducta, que a su vez es congruente con los valores que se declaran. Cuando los ideales concuerdan con la práctica, el individuo tiene "integridad", es decir congruencia; concordancia entre lo que dice y lo que hace. Muchos revelan que, en las organizaciones, las personas no confían en sus superiores debido a la falta de congruencia entre sus declaraciones y lo que ponen en práctica, esto es aplicable a las relaciones entre los individuos, ya que creen únicamente en quienes mantienen su palabra, porque cumplen con sus compromisos.

El mantenimiento de la integridad en un mundo corrupto, donde los individuos se consideran responsables de sus actos, es difícil, puesto que en ese mundo no existe el principio de responsabilidad personal.

Para concluir, se indica que la autoestima está en la disposición y voluntad de vivir las prácticas anteriores, sabiendo que no es fácil hacerlo. La racionalidad, la responsabilidad y la integridad personal no son automáticas, son representadas como logros. Vivir conscientemente requiere de esfuerzo, mantener la consciencia es un trabajo.

Para vivir con autoestima al primer enemigo que se debe eliminar es la pereza que se motiva por la fatiga, es un anti-esfuerzo, ya que el individuo debe enfrentarse a la inercia para decidir a despertarse e iniciar un nuevo capítulo en su vida. El segundo enemigo que hay que vencer es evitar el malestar, ya que hay pensamientos, sentimientos o acciones que pueden alterar el equilibrio; dejarse llevar por él incapacita al mismo individuo para ver realidades importantes apartándolo de acciones que son necesarias para el mejoramiento personal. Una vida sin esfuerzo, sin lucha y sin sufrimiento no es más que un sueño.

## **2.4 Padres y adolescentes**

### **2.4.1 Padres, concepto**

Dentro del concepto integral se les llama padres a “los progenitores biológicos o bien cuidadores de determinado niño, quienes cumplen el rol de cuidado, protección, educación y afecto para que éste alcance su plena madurez intelectual y personal, además de una completa adaptación a su entorno social”. (Enciclopedia de la Psicología 2000: p. 149).

Ser padres contiene un significado más allá del lenguaje común, puesto que conlleva pensamientos, sentimientos e ideas para formar a los hijos (as). Sobre todo cuando el individuo ha recorrido el camino de la niñez con sus hijos (as) y llega el momento de enfrentar una nueva etapa como la adolescencia, donde el ser humano necesita relacionarse con los padres para obtener apoyo y aceptación mientras afirma su madurez para llegar a la edad adulta.

Los padres deben estar a la expectativa de las actividades de los hijos (as), no deben dejar de expresar su afecto, respeto y apreciación hacia ellos. Del mismo modo, deben fortalecer habilidades para discutir ideas y desacuerdos, de tal manera que se respeten las opiniones del hijo; también hay que saber escuchar sus pensamientos y tener en cuenta sus sentimientos, temores, preocupaciones, intereses, ideas, tareas escolares y relaciones con los demás para que el vínculo sea más cercano y se logre mejor relación y comunicación.

Los padres deben tomarse el tiempo para diferenciar ideas y conceptos de cada hijo (a) y tratarlos individualmente, porque es indispensable que se trate a cada uno sin tener prejuicios ni estereotipos de experiencias pasadas de otros hijos (as) o de los padres mismos. También deben aprender a reconocer las habilidades, capacidades y los aspectos positivos que conlleva la adolescencia, puesto que traerá la adjudicación de roles significativos, dentro de la familia, que servirán para el bienestar de todos; la idea es realizar actividades que favorezcan el tiempo compartido entre padres e hijos (as).

El tiempo, que es un factor importante dentro de la sociedad, hace que, debido a los trabajos profesionales de hoy día, se reduzca en alto porcentaje lo que los padres deben ofrecer a sus familias, pues los hijos (as) son quienes quedan relegados a segundo lugar por el “bienestar y seguridad”.

### **2.4.2 Adolescentes, concepto**

De acuerdo con el diccionario de la Real Academia Española, [www.rae.es](http://www.rae.es), adolescente es “quien está en la adolescencia y adolescencia es la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo en la edad adulta”.

Según la enciclopedia de la psicología (2000: p.5) "adolescencia es la etapa de la vida que se extiende desde la niñez hasta la edad adulta. Se prolonga desde que comienza a producirse la madurez sexual hasta que el sujeto alcanza la condición social de adulto e independiente". La Organización Mundial de la Salud ha propuesto los 20 años como final de la adolescencia. Su comienzo coincide con la pubertad, caracterizada por los cambios biológicos marcados por la maduración sexual.

#### **2.4.2.1 Desarrollo físico**

La adolescencia está caracterizada por ciertos cambios físicos que trasladan al individuo desde el fin de la niñez hasta la edad adulta. Estos cambios se notan con la aparición de ciertas características sexuales que tienden a crear confusión en los niños (as) (que han empezado a dejar de serlo) por las nuevas percepciones en relación con sus cuerpos.

Para las niñas, los cambios más notorios son: el inicio en el crecimiento de senos, a partir de los 8 años, con un desarrollo completo que llega entre los 15 y 18 años, crecimiento de vello púbico y en axilas y piernas que comienza a los 9 años y alcanza patrones de distribución adulta hasta los 14 ó 15 años. La menarquía o inicio de la menstruación inicia un par de años después de presenciados los primeros cambios corporales, podría iniciarse desde los 10 años hasta su etapa más tardía que alcanza los 15 años.

En los niños pueden hacerse notorios los cambios en el agrandamiento escrotal y testicular que inicia a los 9 años de edad. Sin embargo, el total desarrollo testicular se da alrededor de entre los 15 a los 17 años. El crecimiento de vello púbico y axilar, en piernas, pecho e incluso el de la cara comienza a los 12 años y alcanza sus patrones de distribución adulta hacia los 15 y 16 años.

La pubertad en los varones difiere a la de las mujeres debido a que en las mujeres el inicio de la menarquía es un factor que marca súbitamente el inicio de la adolescencia, mientras que en los varones la aparición de "emisiones nocturnas" no se realiza sino hasta alcanzados aproximadamente los 13 o inclusive los 17 años. Cambios en el tono de voz en los varones también inician conjuntamente con el agrandamiento testicular. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>.

#### **2.4.2.2 Comportamiento**

Un adolescente no sólo experimenta el cambio físico sino también el crecimiento emocional, psicológico, social y mental. Los cambios en el comportamiento se deben, en realidad, al desarrollo del crecimiento del individuo como tal, de acuerdo con su situación muy particular y las circunstancias que lo rodean, ya que el adolescente comienza a volverse independiente a medida que pasa el tiempo.

Los adolescentes, justamente en esa etapa de cambios que atraviesan, suelen afirmar o denigrar su autoestima, debido generalmente a que su imagen corporal está ligada con la misma, se preocupan más por cómo los ven las demás personas. "Algunos adolescentes tienen problemas de autoestima al principio de la pubertad porque su cuerpo experimenta multitud de cambios. Esos cambios, combinados con el deseo natural de ser aceptados, hacen que les resulte tentador compararse con los demás. Se pueden comparar con las personas que tienen alrededor o con actores y famosos que ven en la televisión, el cine o las revistas".

[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/mente/body\\_image\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/body_image_esp.html).

Un factor que descontrola a los padres en este proceso de los hijos (as) es la rebeldía, que no es más que la consecuencia de la búsqueda de la independencia para encontrar su identidad personal. Debido a ello, presentan muchas dificultades... los adolescentes intentan que sus padres cambien su actitud hacia ellos.

La mayoría de las discusiones se basan en los nuevos privilegios que el adolescente solicita de manera individual y a veces intempestivamente; el carácter se descontrola por los cambios fisiológicos y produce una cadena que va hacia sus sentimientos y su forma de pensar. Con todos estos cambios constantes, no es raro que el adolescente pierda el control sobre sus emociones y se revele ante todo lo que considere injusto. Por lo tanto, necesita tiempo y paciencia, ya que está elaborando su propio criterio en cuanto el entorno que le rodea.

A continuación se menciona, a manera de referencia, una de las problemáticas que está en proceso de actividad en el ámbito latinoamericano, pues con los programas de televisión ha llegado rápidamente a controlar la mente de los jóvenes adolescentes.

#### **2.4.2.3 Bullying (acoso escolar)**

"Bullying o <acoso> es el término con el que se designa el comportamiento de los que maltratan sistemáticamente a otros seres humanos mediante abuso de fuerza, de autoridad o de superioridad social o intelectual. El término inglés deriva de bully, <abusón> o <matón>". Voors (2000: pág. 12).

Una de las nuevas preocupaciones que atañe a los adolescentes y que se ha incrementado en los últimos años (modalidad que se ha venido estudiando desde hace varias décadas y que en varios países se han documentado casos) es el acoso escolar. En Estados Unidos es reciente el reconocimiento del acoso escolar como un problema serio para la juventud y, viéndolo como referencia de los países del norte, es muy probable que pueda darse de forma directa o indirecta en el país. Como consecuencia de ello es necesario y sin demora hacer del conocimiento de los padres lo que se sabe acerca del tema y su influencia en la conducta de los jóvenes adolescentes para que estén atentos y en constante comunicación con los hijos (as) para determinar si por algún motivo son víctimas o instigadores de conductas abusivas.

Voors (2000) menciona algunos tipos de acoso:

- **Acoso físico.** Entre las formas habituales de acoso físico, entre los jóvenes adolescentes, figuran las patadas, los empujones, los golpes con las manos, los escupitajos, los tirones de pelo, los mordiscos y encerrar al joven echando la llave por fuera. Existen acciones más humillantes como meter la cabeza de la víctima en la taza del inodoro o bajarle los pantalones. Los manoseos sexuales no deseados son un problema corriente para las adolescentes.
- **Acoso verbal.** Forman parte del acoso verbal las palabras insultantes, amenazas verbales, burlas crueles por su indumentaria, por aspecto físico, raza, origen étnico, algún defecto o anomalía visible, alguna rareza del habla o conducta, elementos que siempre son hirientes.
- **Acoso relacional.** Este no es nada más que el destierro de quien no encaja en ciertas pautas, exclusión entre jóvenes que pueden verse discriminados por su aspecto, forma de actuar o manera de pensar. Este tipo de exclusión es un comportamiento antisocial “verse activamente rechazados y aislados en este momento, en que se atribuye máxima importancia a la aceptación por los compañeros, puede ser atroz”. Voors (2000: p. 28).
- **Acoso escolar y humorismo.** Éste implica un sentido del humor cruel. Cuando el humorismo se vuelve mofa en una situación de acoso, ocurre que los jóvenes se insensibilizan ante el dolor ajeno, como consecuencia de esa insensibilización los espectadores asisten con gran indiferencia a los abusos perpetrados contra otros.

Voors (2000) indica que cualquier forma de acoso que sea tolerada, persistirá. El bullying o acoso escolar es un problema de los jóvenes porque se ha generalizado en la sociedad. Los adultos son los encargados de eliminar este tipo de conductas con fundamentos sociales y así llegar a entender las maneras para contribuir con el rompimiento del círculo vicioso de los acosos en malos tratos de palabra, obra u omisión.

#### **2.4.3 Relación padres-adolescentes**

Según Riera (2004), los padres han podido afrontar la infancia de sus hijos (as) sin tener tantas complicaciones; sin embargo, esta fase no los entrena para enfrentar la paternidad de los adolescentes. Previo al ingreso en la secundaria, los padres han asumido la posición de “directores” en la vida de los hijos (as), organizando de forma circunstancial citas médicas, actividades en familia o corrección en tareas. Prácticamente los padres se mantienen informados de la vida escolar y general de su hijo, a la vez éste, recurre a los padres cuando tiene algo importante que comunicar o preguntar.

En cuanto llega la secundaria, ya nada de lo anterior pareciera ser necesario, la posición de "director" ha sido eliminada abruptamente de la vida del hijo (a) sin notificación previa. En este período, tan delicado por el cambio, existe una modificación de roles que para el adolescente no son significativos porque persiguen un objetivo primordial que es la obtención de la "libertad", quieren tomar sus propias decisiones inclusive si esto conlleva a desilusionar, desobedecer o tratar con cierta agresividad a sus padres.

En esta etapa, los padres deberán pasar a asesorar en lugar de dirigir la vida de sus hijos (as) adolescentes. Si caen en la cuenta de que van a tratar con personas individuales, inmaduras aún, pero individuos al fin y al cabo, sabrán que su atención y su actitud tendrán una variación indudable. Es decir, los padres cambiarán de rol para que sus hijos (as) ganen autonomía y así pueden llegar a ser asesores importantes y valiosos. Si la actitud paternal es menos impositiva, los adolescentes confiarán más en la nueva presencia paterna, ya que la retribución y admiración no son más respuestas inmediatas.

Si el adolescente solicita consejo, los padres deberán centrar su atención en ayudarlo a desarrollar y ejercer su capacidad de toma de decisiones. La adolescencia prepara a los jóvenes para la edad adulta, así es que la independencia fomenta la responsabilidad creando optimismo y confianza en la relación padres-adolescentes.

"El modelo de asesor también tiene la ventaja de que posibilita, con mayor éxito, evitar los errores que se cometen con más frecuencia en la relación de los padres con los adolescentes: tratarlos como niños (sobreprotección y actitud exageradamente autoritaria) o tratarlos como adultos (desprotección o abandono)". Riera (2004: pág. 8).

#### **2.4.4 Padres sin pareja**

Para Riera (2004: p. 221) abordar la paternidad en solitario, no significa gran diferencia de hacerlo con un cónyuge, pero definitivamente si dificulta las cosas y las hace más complejas, sobre todo por la conexión permanente hacia el adolescente. El padre o madre solo (a) no puede recurrir a su pareja para formar una alianza de entendimiento ante los problemas que se tienen, estar conectado todo el tiempo con el hijo (a) exige mucha energía y atención pues algunas veces no se cuenta con ellas y se cometen errores, pues se benefician con la decisión compartida. Inclusive cuando se han cometido errores, el refugio y la comprensión del otro son necesarios en la medida que uno con otro aprenden de ellos.

La ayuda que pueden conseguir estos padres es encontrar otros padres solteros para compartir sus vivencias y experiencias acerca de las preocupaciones que tienen por sus hijos (as) adolescentes. Este tipo de convivencia puede ser fundamental para el mejor desarrollo y la mejor comunicación entre padres e hijos (as). Los padres solteros pueden tener una vida social muy activa y una cantidad considerable de amistades; no obstante, es difícil encontrar a alguien que pueda comprender y distinguir el peso de la paternidad en solitario.

Por lo tanto, (de no contar con acceso a otros padres en la misma situación) es indispensable acudir a un terapeuta o consejero familiar para encontrar respaldo para la situación personal con los hijos (as) adolescentes. El gran peso o cargo que conlleva ser padre solo, exige mayor sacrificio del tiempo personal porque, en realidad, se asume el trabajo de dos personas.

Otro factor influyente es la presión económica que podría afectar la relación con el hijo (a) adolescente, y al mismo tiempo la autoevaluación como padre. El adolescente que tiene sólo un padre crece teniendo exclusivamente el modelo que le ofrece uno de los dos géneros.

#### **2.4.5 Salud mental de los padres**

En cuanto a la salud mental de los padres, la posición primordial es establecer contacto directo en la comunicación consigo mismo. Tomar tiempo para las actividades dirigidas a los padres, sin interferir en la atención hacia los hijos (as) adolescentes, así como dedicar espacio para realizar actividades por las que se sienta atraído, le servirá como alimento para la salud mental.

Según Riera (2004) la ley fundamental para la salud mental de los padres es: "No tomar a mal las reacciones del hijo (a) adolescente". Tener en cuenta que el adolescente atraviesa un período de desarrollo ayudará a evitar el distanciamiento que se da en esta etapa por cuestiones de diferencia en opiniones, sentimientos, expresiones y modalidades. Las discusiones que los padres sostienen con sus hijos (as) ayudan a que éstos desahoguen sus frustraciones en un lugar seguro, siempre y cuando existan estructuras claras y límites bien definidos.

Los derechos de los padres también deben verse inmiscuidos entre la salud mental y general, Caprio (1975: p. 68) indica "los padres que han vivido solamente para y a través de sus hijos (as), se convierten en los ancianos más tristes cuando los hijos (as) abandonan el hogar y llega el momento de retirarse. Habiendo destruido su propia individualidad y su potencial para ir más allá del papel paterno, al quedarse sin hijos (as) carecen de los recursos para llevar vidas interesantes y plenas".

#### **2.4.6 Derechos de los padres**

Caprio (1975) describe algunos derechos de los padres:

- Convencer al adolescente de no asociarse con amigos que son influencias negativas evidentes.
- Esperar a que el hijo llegue a una hora razonable.
- Negarle la utilización del vehículo familiar, por factores indiscutibles, como prioridades, edad mínima para conducir o falta de responsabilidad.
- Reprobar la relación sentimental del joven si se tienen razones justificables para hacerlo.
- Despojar al adolescente de privilegios que no se haya ganado.

- Exigir el esfuerzo escolar e insistir en que terminen sus estudios secundarios.
- Solicitar y llevar al adolescente que necesite tratamiento psiquiátrico si se demuestra evidencia de una patología que lo requiera”.

#### **2.4.7 Análisis parental**

Existe necesidad de autoconocimiento que los individuos deben aprender a desarrollar para mantener buena relación con las demás personas, pero en término de padres, ese autoconocimiento deberá perfeccionarse aún con más ahínco. Si el individuo puede llegar a saber el tipo de persona que es, y en sí, el tipo de padre que es, podrá concientizarse respecto de sus limitaciones y apreciará la importancia de alcanzar la madurez emocional para iniciar el camino indicado hacia la buena relación con los hijos (as) adolescentes.

De acuerdo con Caprio (1975: p. 22) “la falta de conocimiento se refleja en una auto seguridad disminuida. Los padres que carecen de confianza en sí mismos pueden tener poca fe en sus hijos (as) adolescentes”. Cuando un padre se conoce a sí mismo, es tolerante con sus propios errores. Sin mortificarse por aquello que ha dejado de hacer, puede tender la mano a su hijo (a) para que su vida no sea tormentosa. Por el contrario, si los padres no tienen la suficiente confianza en ellos como para llevar a cabo esa tarea, el problema crece ante los ojos de los mismos hijos (as) que titubean constantemente sobre su mismo ser en cuanto a lo que se puede esperar de ellos; los adolescentes no sabrán qué camino tomar ante ciertas decisiones, qué hacer ante problemas establecidos, y lo más importante, a quién acudir ante determinadas situaciones.

Por lo anterior se indica que el adolescente se enfrenta a tareas como el establecimiento de la identidad propia y sobrepasar la dependencia con los padres; muchas veces el proceso emprende una lucha que muchos padres señalan como rebeldía, cuando en realidad no es nada más que la causa natural de cuestionamientos y dudas que todo ser humano pasa durante esa etapa de la vida (la adolescencia).

El autoanálisis que se considera como auxiliar para desarrollar mejor relación con los hijos (as) adolescentes, puede convertirse en un hábito donde los padres analizan sus experiencias, tienen pleno conocimiento en percepción de su consciente y saben porqué hacen lo que hacen y dicen lo que dicen. Generalmente, las personas tienden a dirigirse hacia los demás con patrones estereotipados de pensamiento; sin embargo, la persona madura es consciente de lo que hace y dice, sobre todo de su pensamiento en cuanto a evitar estereotipar o modificar actitudes y juicios cuando surgen nuevos patrones de conducta ante determinados contextos.

Los padres maduros llevan ciertas reglas básicas para pensar dinámicamente; según Caprio (1975: pp. 25-27) las siguientes pueden ser útiles:

- Los problemas no desaparecen si se finge que no existen.
- Llevar las responsabilidades de la paternidad con alegría, no quejándose de ellas.
- Tratar de sacar ventaja en relación con el presente, aún con los problemas, ya que posiblemente lo malo de hoy representará la oportunidad de reír mañana.
- Tratar de ser tolerante con los propios fracasos, como con los de sus hijos (as) adolescentes.
- Saber que para ser un buen padre NO se necesita tener un título universitario.
- Si se puede, evitar los gritos.
- Interesarse lo suficiente para estar disponible y escuchar a los hijos (as) cuando tienen problemas que necesiten ventilar.
- No hacer promesas que no se puedan cumplir.
- Evitar discusiones entre esposos en presencia de los hijos (as).
- No estar demasiado ocupado para interesarse en sus hijos (as), sus preocupaciones y sus actividades.
- Mantener abiertos los caminos de comunicación para que los adolescentes sepan que tienen hacia dónde ir cuando les acosen los problemas.
- Transmitir la sensación de que los jóvenes tienen voz y voto en casa.
- No avergonzarlos, particularmente en presencia de otros.
- Hacer saber a los hijos (as) que cree en ellos y en su capacidad para hacer las elecciones correctas.

Ser buenos padres dependerá, en gran porcentaje, del nivel de buena comunicación que se maneje en casa, cuanto más elevado éste sea, mejor se entenderán padres e hijos (as). Cuando existe equilibrio entre amor y disciplina, en conjunto con buen humor, tanto un adulto como un adolescente hará cualquier cosa porque se le pide con alegría.

A los adolescentes les gusta ser tratados como adultos, pues responden positivamente a este enfoque, pues a nadie le agrada cuando le hablan despectivamente. Como consecuencia los padres deben tratar a sus hijos (as) desprendiéndose, en ciertos casos, de la postura de superioridad. No debe amedrentar o rebajar a un joven porque daña su desarrollo intelectual y emocional, por el contrario debe respetarlo y tratarlo como persona que posee gran valor en la familia, para que construya su propio ego.

Hay que comprender y satisfacer las necesidades del adolescente, padres e hijos (as) pueden disfrutar de intercambios confidenciales con respeto mutuo o hacer cosas en conjunto, con tanta frecuencia como sea posible, para que sean buenos amigos y reforzar el afecto.

## **Unidad familiar:**

Cuando los hijos (as) son pequeños, la unidad es un hecho de la vida familiar, la dependencia de los niños pequeños requiere generalmente un máximo de cercanía física. Sin embargo, con los adolescentes es distinto porque van por su propio camino, a veces tan distanciadamente que ellos y sus padres están a punto de perder contacto. No se sugiere que los padres participen de fiestas y actividades adolescentes como "compañeros", pero sí es necesario que abran las puertas de su casa a los amigos de sus hijos (as) y participen, durante corto tiempo, en una fiesta con ellos. Los jóvenes se sentirán bien al verse incluidos en la vida social adulta y los adultos se beneficiarán uniéndose a los jóvenes sin apoderarse de la situación.

La idea es evitar perder contacto o entrometerse en la vida privada del hijo (a), o permitir que al adolescente se le excluya por descuido. A los padres les toca edificar una relación más feliz y saludable con sus hijos (as), esto les llevará a la auto comprensión, ya que es el primer paso para comprender a los demás incluyendo a los adolescentes.

Caprio (1975) indica que es responsabilidad de los padres proporcionar una atmósfera preadolescente que ayude a los niños a sobrellevar tormentas cuando éstas vengan, así como mantener líneas de comunicación previamente establecidas. No es posible iniciar una construcción que no tenga cimientos, generalmente resulta difícil funcionar con eficacia óptima cuando se le ha negado al individuo una infancia saludable. La seguridad emocional es lo mejor que se le puede proporcionar a los hijos, la clave es la aceptación.

La disciplina paterna para el adolescente debe verse como justa y no dividida porque esta última daña más que no tener alguna. Los adolescentes no deben manipular a sus padres, en donde exista necesidad de tomar una decisión final respecto del comportamiento del hijo (a), el padre asume la responsabilidad sin que el cónyuge interfiera en la decisión.

Este tipo de disciplina funciona si con anterioridad se establecieron estándares que se espera sean respetados. Un adolescente con límites establecidos goza de mayor bienestar que aquel cuyos padres son consentidores extremistas o negligentes. Como ejemplo de estos tipos de estándares se puede mencionar que los padres que han permanecido alejados por completo de la escuela primaria de los hijos (as), no tendrán éxito cuando quieran participar ante las exigencias de la escuela secundaria.

"Amar y aceptar incondicionalmente a un hijo (a) no significa permitirle todo, no ponerle límites, no alzarle nunca la voz, no ser firme, no experimentar jamás sentimientos como el enojo o el resentimiento; sino más bien, significa amarlo como es....". Chávez (2002: p.95). El mismo autor indica también que la diferencia entre un hijo (a) feliz y psicológicamente sano y uno infeliz y enfermo es la aceptación y el amor incondicional de sus padres.

Como en la familia, si la comunicación es buena, la oportunidad que ofrecen los colegios o institutos en ayudar a comprender los problemas de los adolescentes, favorecerá si un maestro auxilia al estudiante con sus problemas; la percepción de los padres puede favorecer para que el maestro motive al adolescente.

Sin embargo, nada garantiza que los maestros puedan realizar el trabajo, debido a que puede haber choque de personalidades entre ellos y el estudiante. Cuando esto sucede los padres pueden indicar a los hijos (as) que la situación es temporal, y tratar en la medida de lo posible de ayudar al adolescente a sobrellevar la situación.

Con respecto a la educación sexual, es otra de las obligaciones con las que tienen que cumplir los padres en los años de la adolescencia, aunque no es un proceso que inicia en la pubertad, se puede comenzar con pláticas acerca de los hechos de la vida. Este tipo de educación inicia desde recién nacidos, a través de la infancia por medio del ejemplo de la relación de los padres, de la forma como tratan a sus hijos (as) y la forma cotidiana en que responderán a las preguntas desde niños. La mejor manera es responder verazmente, a las preguntas que vayan apareciendo, con tanta naturalidad como se pueda mostrar; lo importante es que los canales de comunicación siempre se mantengan abiertos. La sinceridad es el ingrediente sin el cual no puede existir educación sexual eficaz.

#### **2.4.8 ¿Cómo establecer comunicación con los adolescentes?**

“La comunicación es el todo. Nos comunicamos con nuestros hijos (as) en muchas formas distintas. Nuestros ademanes son un lenguaje indirecto y además nos comunicamos directamente de palabra y con la cantidad de tiempo que les dedicamos”. Ziglar (1986: pág. 156)

Caprio (1975) señala que en el amplio sentido de las comunicaciones, las palabras solamente son uno de los instrumentos de la comunicación y que debiera dársele importancia a la semántica general para beneficio de los padres de hijos (as) adolescentes, ya que ésta expresa que “la palabra no es lo necesario” en ocasiones y en otras sugiere tener cuidado y precisión al elegir las palabras adecuadas con el objetivo de lograr el resultado deseado.

El significado de que la palabra no es lo necesario dentro del contexto de padres e hijos (as) adolescentes se refiere a las promesas que los padres suelen no cumplir a sus hijos (as) o bien buenos consejos de padres que no dan buen ejemplo.

El poder que tiene la palabra puede ayudar a fomentar la autoestima dentro de los niños para hacerlos adolescentes con grandes ambiciones (dentro del concepto racional), o por el contrario puede hundirlos por mala utilización de las mismas despectivamente o sin importancia para estallar en el subconsciente del individuo que va formándose para ser adulto y menoscabar en la autoestima de los hijos (as) de forma irreversible.

Para Ziglar (1986: p.140), la importancia del tiempo para platicar es un componente vital, ya que el ambiente para la conversación es cada día más restringido, debido a los quehaceres diarios, la radio, equipos de sonido o televisión, que crean una barrera que limita el intercambio de mensajes en casa.

Hay que resaltar que existen los componentes no verbales dentro de la comunicación, los cuales son de suma importancia para la emisión de mensajes hacia los hijos (as) que, desde la infancia, tienden a imitar los comportamientos de los padres y hacerlos extensivos llegado el momento de la adolescencia. Debido a lo anterior, es vital la correlación entre la palabra y la forma de actuar del individuo, su comportamiento y su forma de relacionarse en el ámbito interpersonal para sentar bases sólidas de un comportamiento que lleve orden y tenga reciprocidad en la forma de pensar y de actuar.

Sin embargo, la base para establecer comunicación con los adolescentes es **ESCUCHAR**. El individuo debe saber escucharse a sí mismo para decir las cosas tal como son, sin este precepto no existe tal aseveración. Todo el decir del mundo no será escuchado si las personas no pueden escuchar, tener la capacidad de hacerlo convierte en fuente clara de información lo que se le presenta al ser humano, y no solamente con los oídos a las palabras específicas que se pronuncian, también existe la forma de escuchar con los ojos o determinar sentimientos no mencionados.

“En cualquier declaración o conversación existe el contenido manifiesto compuesto por las palabras reales unidas entre sí y por lo que transmiten en su sentido general, existe también el mensaje no pronunciado”. Caprio (1975: pág. 92).

Los padres deberán capacitarse para escuchar plenamente, ya que la principal queja que existe entre los jóvenes respecto de sus padres es la de que no escuchan. Cuando el hijo (a) siente que se le escucha siente gran respeto por quien le escucha, ya que siente que sus comentarios tienen gran valor. Acá se habla de la acción recíproca que conduce a una comunicación abierta, siendo un patrón que puede lograr que las relaciones sean más sencillas que ayudan para lograr condiciones en las que discutir ciertas cosas pueda presentarse de forma natural. El hogar es el sitio donde los integrantes del mismo descansan y se sienten seguros, sobre todo los adolescentes al sentirse parte de una familia y que son aceptados.

Los padres deben establecer la mecánica de comunicación que proporcione a los hijos (as) la libertad con la cual puedan evolucionar para la mejor convivencia familiar. Los progenitores que son capaces de escuchar y pueden observar a sus hijos (as), son capaces de ayudarlos a que aclaren sentimientos propios para que los temores desaparezcan y planifiquen un futuro con buenas probabilidades de éxito.

## **2.4.9 Elementos asertivos más importantes en la comunicación padres/hijos (as).**

### **2.4.9.1 El poder del contacto físico:**

“El contacto es una necesidad física y emocional básica del ser humano y sólo cuando se ha padecido rechazo, desamor o agresión física, la gente desarrolla temor o aversión hacia este contacto, pero en su estado natural, el ser humano lo busca y lo disfruta”. Chávez (2002: pp. 106-107).

Durante el período de la adolescencia (entre los 11 y 13 años aproximadamente) es muy común que a los hijos (as) les disguste el contacto físico con los padres, sobre todo en público, es algo que les resulta incómodo, pero lo seguirán buscando en el momento y forma necesarios.

Las plantas, animales y los seres humanos responden positivamente al contacto físico amoroso. Chávez (2002) cita que investigaciones con las personas de todas edades, han puesto al descubierto que el más leve contacto físico es poseedor de grandes efectos, ejemplo; baja la frecuencia cardíaca y presión arterial, estimula el sistema inmunitario, estimula la secreción de endorfinas, reduce el estrés y la tendencia a la depresión y sensación de soledad. Por lo tanto, es imprescindible brindar a los hijos (as) adolescentes el contacto físico enviado con amor y propiedad por parte de los padres.

### **2.4.9.2 Cuidado con el tono de voz:**

Ziglar (2004: p.150) manifiesta que al dar órdenes o emitir algún tipo de negativa, el tono de voz es sumamente importante porque es la herramienta más eficaz de comunicación, pues debe transmitir, por su tono e inflexión, una sensación de autoridad y, al mismo tiempo, amor y consideración por el adolescente. La dirección firme con el dominio adecuado de la voz es poderosa, convincente y estimulante.

El error más grave que cometen de los padres cuando se comunican es alzar la voz, pues no consiguen lo esperado y los jóvenes lo ven como un reto para realizar exactamente lo contrario de lo que se les indica, sobre todo en el período de la adolescencia donde el factor “rebeldía” entra en juego con las demás características.

### **2.4.9.3 Mirada:**

La atención que se le preste al hijo (a) durante una conversación es muy significativa, puede ayudar a mantener las vías de comunicación abiertas y francas. Que los padres vean a los ojos, durante un tiempo prudencial, a sus hijos (as) propiciará, que durante la conversación se hable con la verdad, pues habrá atención por las dos vías y aumentarán las ocasiones en que el hijo acuda a ellos. Por el contrario, si el padre dirige su mirada a otro lado romperá el lazo de la comunicación.

#### **2.4.9.4 Autoestima:**

Dentro de este concepto se puede incluir que si la autoestima de los padres es sana, la manera de enseñar, querer y disciplinar a los hijos (as) será totalmente distinta. Mientras que si carecen de amor propio favorecerán factores que pueden ser sumamente destructivos como el ridículo, el maltrato, el abandono y bajas normas morales, por ejemplo familias que tengan problemas de alcoholismo, drogadicción u otros derivados de contar con un solo padre, padres inmorales o cuyas condiciones de vida son insostenibles. La más grave pérdida de la propia estimación en los jóvenes es, sin duda alguna, la violación en cualquier etapa de su vida.

Ziglar (2004: p. 159) manifiesta que el amor incondicional por parte de los padres contribuye con la autoestima, ya que éste precede casi siempre a la aceptación de sí mismo. El amor incondicional no es más que amar a las personas por lo que son y no por lo que hacen. Muchos hijos (as) se sienten queridos por sus padres únicamente cuando hacen cosas buenas, como sacar las mejores notas y tener una excelente conducta; es decir que esto es amor condicionado que hiere el amor propio.

A pesar de las diferencias que puedan presentar los hijos (as) en relación con hermanos u otros jóvenes de su edad siempre será posible formar su rectitud de carácter para que puedan ser de gran contribución para la sociedad. Indiferentemente de lo que el joven pueda tener en inteligencia, fortaleza física o belleza, la autoimagen que él tiene va a depender indiscutiblemente de lo que crea que sus padres sienten por él.

Uno de los grandes obstáculos en la autoimagen de los hijos (as) es que los padres se vean reflejados en ellos y querer que obtengan lo que nunca lograron a esa edad: mejores calificaciones, mejor conducta, mejor totalidad. El análisis que debieran hacer los padres es el de que sus hijos (as) son individuos independientes y que no son una extensión de ellos.

Es primordial recordar a los hijos (as) que nadie puede hacerlos sentir inferiores y que no habrá que consentir ese tipo de conducta; por esa razón conviene ayudarlos a desarrollar una actitud entusiasta frente a la vida mostrándoles que son personas importantes y de mérito. Un ejemplo es cuando el padre lo presenta a los demás con orgullo, como su hijo (a).

Estimular a los hijos (as) a seleccionar con cuidado a sus amistades también es importante, puesto que dirigirlos para que puedan tener amigos con aspiraciones y elevado carácter moral será de beneficio no sólo para el hijo (a) sino también para los padres. El joven puede ser dotado de muchas cualidades positivas, no sobresalir en todo, pero si llegar a ser cortés, alegre, leal, entusiasta etc., si los padres infunden en él ánimo y valor.

No hay que olvidar que para formar buena autoestima en el hijo (a), la instrucción en buenas costumbres y modales, disciplina y educación básica no pueden pasar desapercibidas. "Para tener éxito en su formación, los padres deben "ver" a sus hijos (as) como adultos maduros, competentes y positivos". Ziglar (1986: pág. 169).

#### **2.4.10 Técnicas asertivas para aplicar entre padres e hijos (as)**

Para ayudar en la comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes, existen algunas técnicas ya mencionadas con anterioridad.

##### **Persistencia (disco rayado)**

Esta técnica incluye los derechos de los padres al aplicar algún tipo de negativa, por ejemplo permisos, ofreciendo una buena justificación. Cuando los hijos (as) hagan la inevitable pregunta del ¿porqué no? Es indispensable que los padres puedan devolver la pregunta de una forma suave pero firme como: "¿Se te ocurre alguna razón para que nosotros no queramos que tu hagas tal cosa o vayas a tal sitio?".

Si la comunicación ha sido abierta con los hijos (as) habrá respuestas por parte de ellos, de lo contrario se cerrará el círculo y los padres deberán dar siempre una explicación a su negativa, el sentimiento de culpa por parte de los padres no debe existir.

##### **Aceptar los errores (aserción negativa)**

Los padres deben aceptar y corregir sus errores de forma natural, así los hijos (as) verán, de igual manera, que los padres no son perfectos. Corregir los errores a tiempo servirá como ejemplo para que los hijos (as) puedan ver que la conducta adulta lleva consigo grandes responsabilidades. Los padres corrigen sus errores, más no deben vacilar en sus actitudes; a menos que el error haya herido sentimientos de las demás personas, pedirán disculpas, de lo contrario no es necesario; más sí se vuelve inminente un cambio de conducta que sea notorio y coherente para que los hijos (as) lo tomen como ejemplo.

##### **Asumir las cualidades propias (aserción positiva)**

Demostrar a los hijos (as) sus cualidades y saber apreciarlas, ayuda a reforzar la autoestima de ellos mismos, pues si se elogian las cualidades de las demás personas se muestra interés por los otros.

##### **Profundizar en la crítica del interlocutor (interrogación negativa)**

Es necesario que los padres profundicen en el juicio crítico de los hijos (as), haciéndoles ver que es importante brindar la opinión o justificación de sus actos anteponiendo YO en la oración, de esta forma será más fácil brindar una comunicación directa y precisa en la hora de responder ante alguna interrogación negativa.

### **Obtención de información sobre el individuo (autorrevelación)**

La importancia de brindar y recibir información en una conversación es alta puesto que conlleva a una fluidez para mantenerla activa. Mostrar y dar opiniones sin miedo es clave en este sentido, limitándose a opiniones o a la expresión de emociones. Si un padre es capaz de contar sus propias experiencias, será más fácil que vaya abriendo el camino para que la respuesta de su hijo (a) sea más espontánea.

### **Interés acerca de la información recibida (libre información)**

La atención que se debe poner a la información que el hijo (a) adolescente emita ante una conversación debe ser prioridad en ese momento, hay que dejar claro que se ha tomado en consideración su información para realizar alguna acción al respecto, deberá ser tratado como adulto y no como niño; los padres deben "ver" a sus (as) hijos (as) como adultos maduros competentes y positivos.

## **Capítulo III**

### **Marco metodológico**

#### **3.1 Método de estudio**

En la investigación se utilizó el método deductivo, que de acuerdo con Muñoz Razo (1998), es el razonamiento que parte de un marco general de referencia, hacia algo en particular. Este método se emplea para inferir de lo general a lo específico, de lo universal a lo individual. Buendía, Colás y Hernández (1998), argumentan que es aquel que parte de datos generales aceptados como válidos, para llegar a una conclusión de tipo particular.

#### **3.2 Tipo de investigación**

El tipo de investigación que fue utilizado en este trabajo fue el de campo, el cual según Sabino (2005) se basa en estimaciones obtenidas directamente de la realidad permitiéndole a la investigadora cerciorarse de las condiciones reales en que se consiguieron los datos. La misma se eligió, en función de los objetivos y recursos que se disponía y del tipo específico del problema de la investigación.

Por el alcance temporal diacrónico se estudió un aspecto o problema en distintos momentos, niveles o edades. De acuerdo con la comparación de las poblaciones, el estudio fue comparativo, lo integraron padres e hijos (as) y, según el tipo de datos, fue cuantitativo, ya que se basó únicamente en datos numéricos.

#### **3.3 Objetivos**

##### **3.3.1 Objetivo general**

- Describir la importancia de la asertividad en la comunicación entre padres e hijos (as) adolescentes.

##### **3.3.2 Objetivos específicos**

- Detallar los aspectos individuales de los padres con respecto a: asertividad, autoestima y relaciones interpersonales.
- Averiguar el nivel de comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes.
- Detectar los problemas de comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes.
- Especificar qué componentes no verbales de la comunicación asertiva, son utilizados tanto por los padres como por los hijos (as).

### **3.4 Técnica**

La recopilación bibliográfica de la información y la encuesta.

### **3.5 Instrumentos**

Dos cuestionarios estructurados, con preguntas de opciones múltiples y cerradas, uno elaborado para los padres y otro para los hijos (as).

### **3.6 Universo**

El universo para este trabajo de tesis fueron los 146 padres, conformados por 109 mujeres (75%) y 36 hombres (25%), quienes asistieron a la escuela de padres del Instituto Emiliani los sábados o un día entre semana y 86 hijos e hijas de los asistentes a la escuela de padres, distribuidos 70% hombres y 30% mujeres.

### **3.7 Muestra**

Por ser la población tan reducida no se extrajo muestra.

### **3.8 Procedimiento**

- ✦ Se diseñó un cuestionario con diez preguntas para los padres, con el propósito de determinar sus aspectos individuales en cuanto a asertividad.
- ✦ Se diseñó otro cuestionario tanto para padres como para hijos e hijas, dividido en datos demográficos, aspectos comunicacionales y asertivos.
- ✦ Se indagó cómo funciona la escuela de padres que existe en el instituto Emiliani, por medio de un padre de familia que asiste a la misma (señor Abelino Otoniel Mérida González), persona que estableció el contacto para concertar una cita con el encargado de la misma, el licenciado Gonzalo Hernández.
- ✦ Previa cita, hubo una reunión con el Lic. Hernández, para explicar los objetivos de la investigación y el procedimiento que se efectuaría, así como solicitarle, en forma verbal y escrita, permiso para realizar la encuesta tanto a los padres como a los hijos (as).
- ✦ El licenciado Hernández autorizó que la encuesta se pasara el sábado 17 de abril en horario de 14:00 a 16:00 horas y el miércoles 21, del mismo mes, en horario de 19:00 a 19:30 horas para los padres; reuniones a las que asistieron un total de 146 padres de familia.
- ✦ Para encuestar a los hijos e hijas, se aprovechó una actividad programada por el instituto Emiliani dentro de la escuela de padres, a donde tenían que asistir.

- ✦ La actividad se realizó el domingo 23 de mayo en horario de 14:00 a 16:00 horas y asistieron un total de 86 hijos e hijas.
- ✦ Una vez recopilada la información, por medio de la encuesta, se procedió a la tabulación de los datos
- ✦ La tabulación del instrumento se ejecutó con base en una tabla de cotejo, con los contenidos de cada ítem del instrumento. La validez fue determinada en relación con los porcentajes mayores de las respuestas emitidas por cada grupo encuestado.
- ✦ El procesamiento de los resultados se efectuó cuantitativamente, utilizando cuadros y gráficas estadísticas elaborados en Excel.
- ✦ Se realizó la comparación entre las respuestas de padres e hijos (as), para cumplir con los objetivos propuestos en la investigación.

## **Capítulo IV**

### **Análisis y descripción de los resultados**

Antes de presentar los datos obtenidos por medio de la encuesta, es necesario aclarar que los mismos fueron proporcionados por: los padres y madres que asisten a la escuela de padres del instituto Emiliani (ver anexo 3), los de los adolescentes, corresponden a los hijos (as) que estudian en el mencionado instituto.

La descripción y análisis de los resultados se desglosó de la siguiente forma:

#### ➤ **Aspectos individuales asertivos de los padres encuestados**

Presenta un análisis consolidado de las respuestas obtenidas respecto de la actitud asertiva de los padres encuestados.

#### ➤ **Aspectos demográficos de padres**

Detalla información personal de los padres como: edad, escolaridad, género, ocupación, número de hijos.

#### ➤ **Aspectos demográficos de hijos**

Refiere la información personal de los hijos (as) como: edad, género y con quien viven.

#### ➤ **Aspectos de comunicación asertiva entre padres e hijos (as)**

Integra las respuestas derivadas, de la encuesta a padres e hijos (as) para mejor comprensión y comparación.

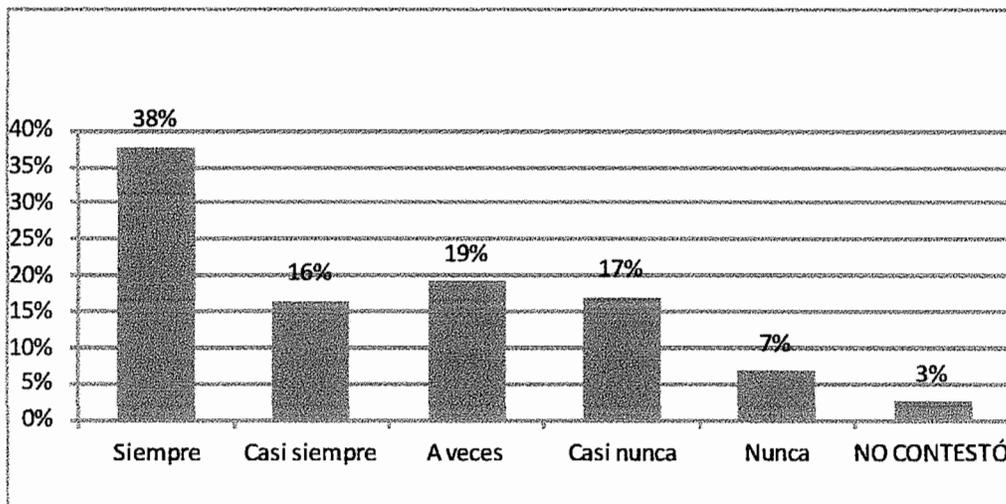
#### 4.1 Análisis de aspecto individual asertivo de los padres

**Soy capaz de entablar conversaciones con conocidos y extraños.**

**Cuadro 1**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	55	38%
Casi siempre	24	16%
A veces	28	19%
Casi nunca	25	17%
Nunca	10	7%
NO CONTESTÓ	4	3%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 1**



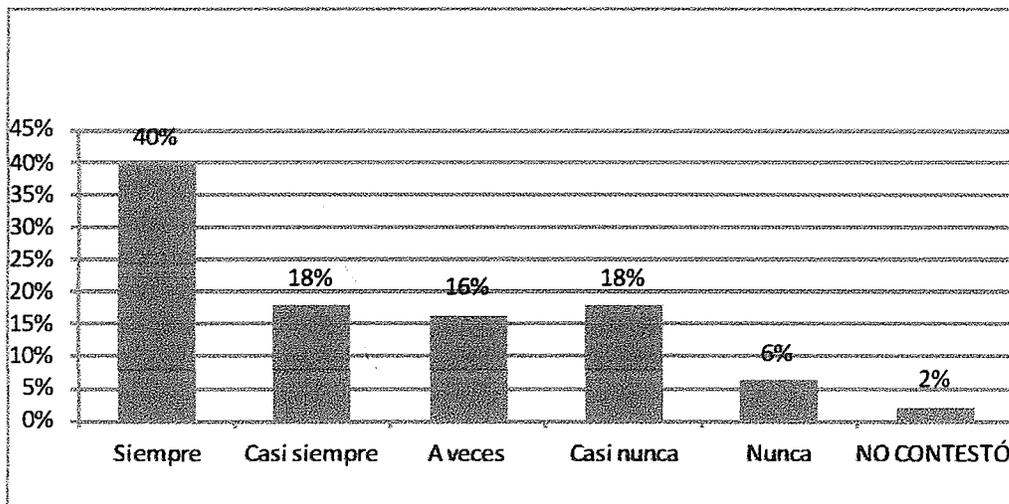
De acuerdo con las respuestas, la mayoría de encuestados es capaz de relacionarse con conocidos o extraños y tiene habilidad de introducirse para entablar conversaciones o realizar algún tipo de presentación, pues el 38% indicó que lo hace siempre, otro 16% casi siempre y el 19% algunas veces.

## Expreso mis opiniones con facilidad.

**Cuadro 2**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	58	40%
Casi siempre	26	18%
A veces	24	16%
Casi nunca	26	18%
Nunca	9	6%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 2**



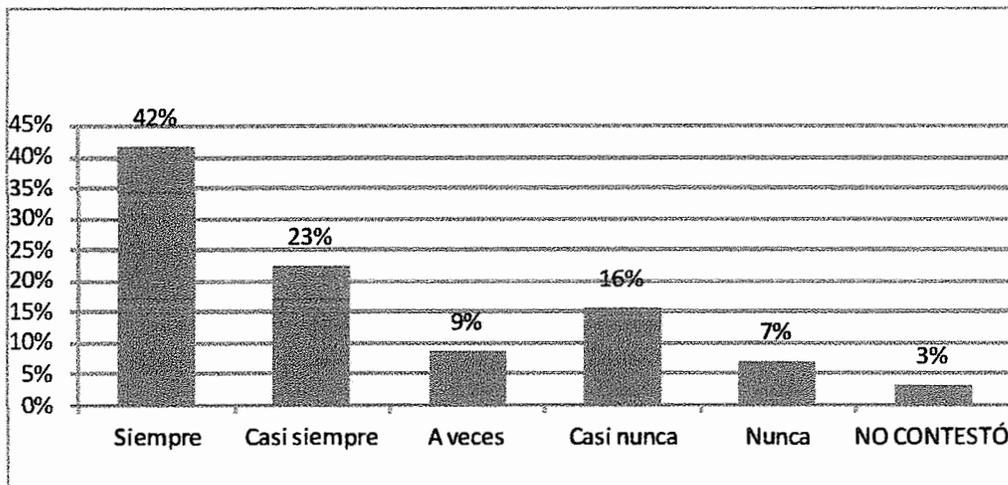
Si se comparan los resultados con las respuestas obtenidas en la pregunta anterior se ve que coinciden, ya que el 40% siempre expresa sus opiniones con facilidad, mientras que otro 18% lo hace casi siempre y el 16% algunas veces. No obstante, llama la atención que un 18% casi nunca se expresa con facilidad y otro 6% nunca, lo que es preocupante porque cuando existe dificultad para decir lo que se piensa, la comunicación no es fluida y muchas veces puede ser unidireccional.

**Soy abierto y honesto en lo que se refiere a mis sentimientos.**

**Cuadro 3**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	61	42%
Casi siempre	33	23%
A veces	13	9%
Casi nunca	23	16%
Nunca	11	7%
NO CONTESTÓ	5	3%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 3**



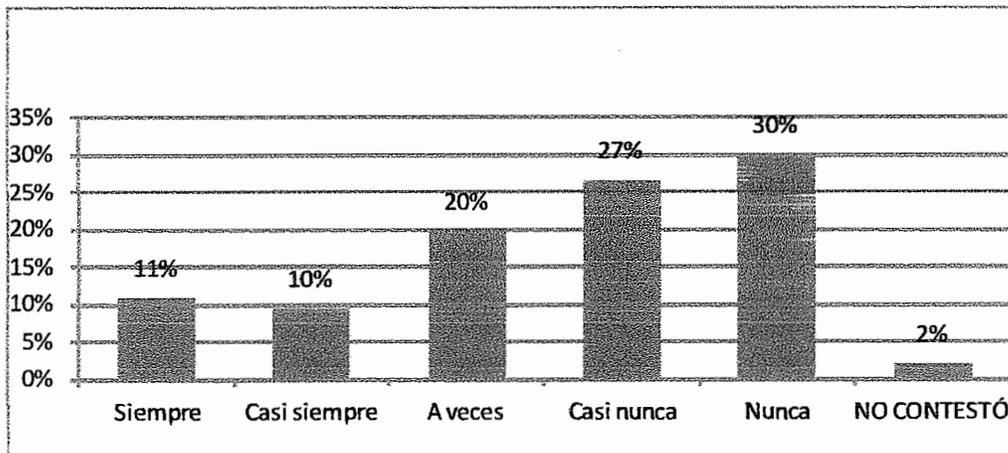
La alta capacidad de abrirse y ser francos en lo que a sentimientos respecta hace que los padres puedan llevar su vida de forma menos complicada. Sin embargo, sólo el 42% manifestó contar con capacidad para ser abierto y honesto al referirse a sus sentimientos.

**Me cuesta trabajo hacer y recibir cumplidos.**

**Cuadro 4**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	16	11%
Casi siempre	14	10%
A veces	30	20%
Casi nunca	39	27%
Nunca	44	30%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 4**



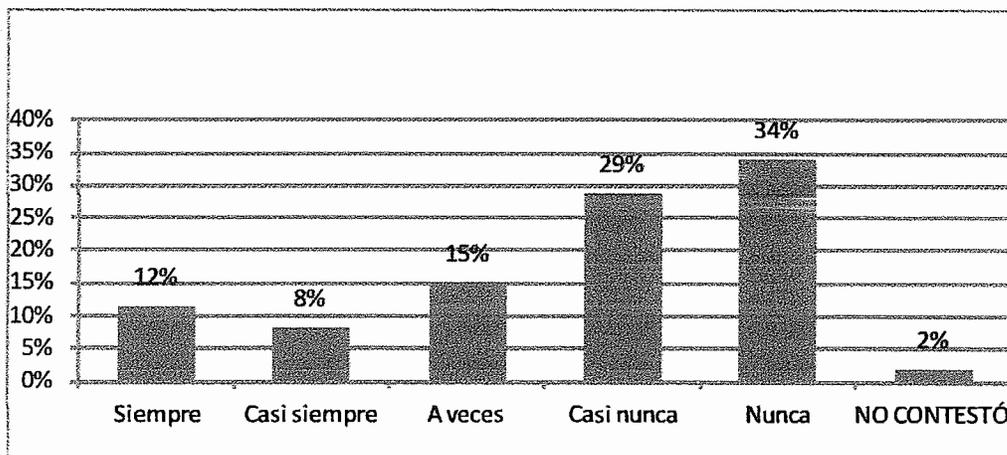
Un 57% de los padres nunca o casi nunca tiene problemas para hacer o recibir elogios en cuanto a relaciones personales, laborales o sociales se refiere, pero hay un 41% al que le parece algo difícil, por lo que conviene reforzar la técnica de aserción positiva para que comprendan mejor las cualidades propias y las ajenas.

**En un restaurante o en cualquier sitio semejante, protesto por un mal servicio.**

**Cuadro 5**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	17	12%
Casi siempre	12	8%
A veces	22	15%
Casi nunca	42	29%
Nunca	50	34%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 5**



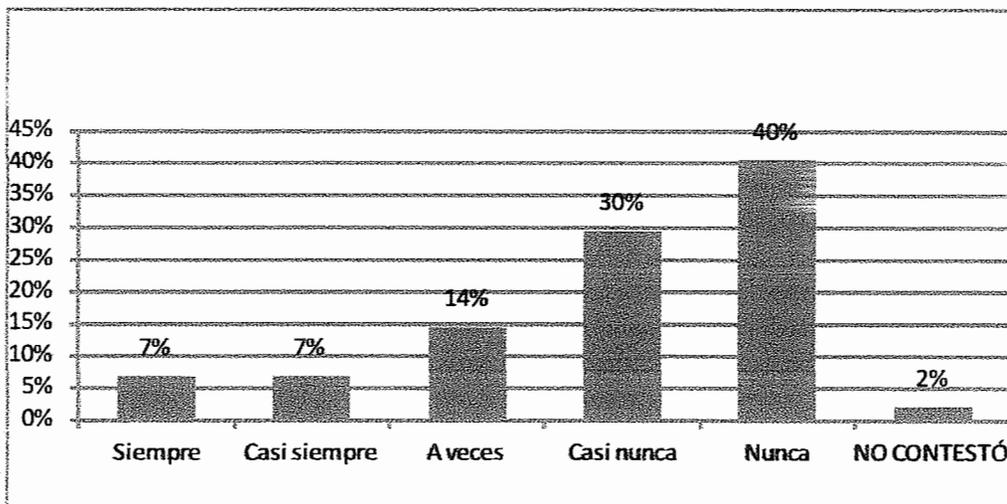
Los datos del cuadro y gráfica anteriores demuestran que el 63% de los encuestados no protesta o casi nunca protesta por un mal servicio brindado y otro 15% sólo se manifiesta algunas veces, respuestas que denotan que la mayoría de padres objeto de estudio no consideran la importancia de ejercer su derecho como consumidores en cualquier sitio que les brinde bienes o servicios. Sólo un 20% indicó que demuestra su inconformidad.

**He evitado hacer preguntas (en cualquier lugar), por miedo a que las personas se burlen de mí.**

**Cuadro 6**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	10	7%
Casi siempre	10	7%
A veces	21	14%
Casi nunca	43	30%
Nunca	59	40%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 6**



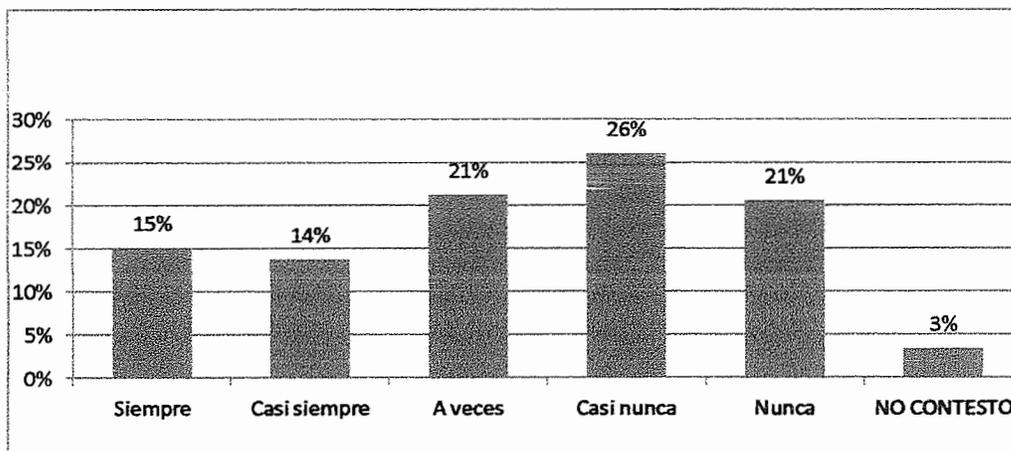
En lo que respecta a evitar hacer preguntas por el miedo al qué dirán, sobresale que el 70% de los padres que respondieron la encuesta nunca o casi nunca se quedan con dudas. Otro 28% indicó que si se cohibe.

**Si un pariente cercano o respetable me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi disgusto.**

**Cuadro 7**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	22	15%
Casi siempre	20	14%
A veces	31	21%
Casi nunca	38	26%
Nunca	30	21%
NO CONTESTÓ	5	3%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 7**



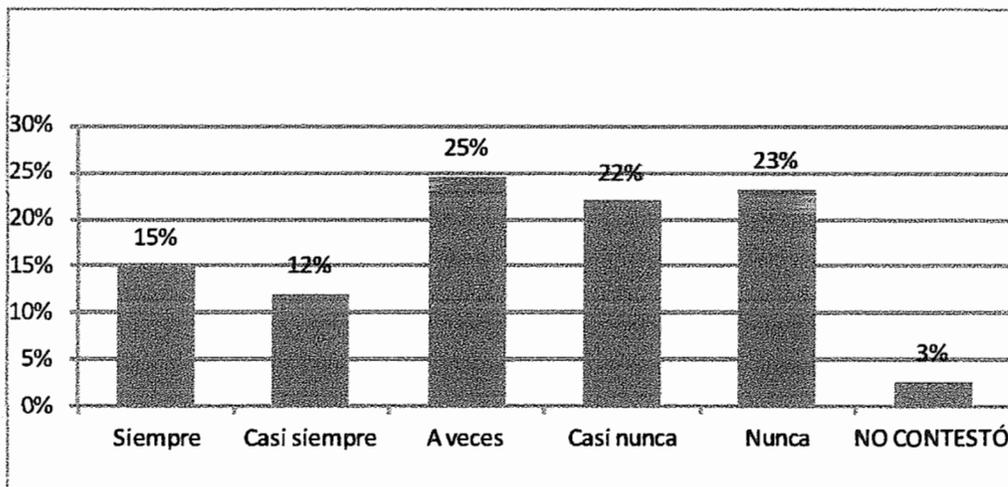
Con la pregunta anterior se determinó que la mayoría de respuestas (47%) se agrupan en la casilla de quienes nunca o casi nunca ocultan su malestar o molestia ante una situación que vulnere su estabilidad personal. Otro 21% algunas veces oculta sus disgustos, mientras el 29% está muy apegado a la costumbre de ocultar sentimientos antes que expresar su disgusto. Situación preocupante porque cuando se esconden los sentimientos, se crean resentimientos que culminan con estallidos de expresión en circunstancias no adecuadas.

**Suelo reprimir mis emociones para no hacer una escena.**

**Cuadro 8**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	22	15%
Casi siempre	17	12%
A veces	36	25%
Casi nunca	33	22%
Nunca	34	23%
NO CONTESTÓ	4	3%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 8**



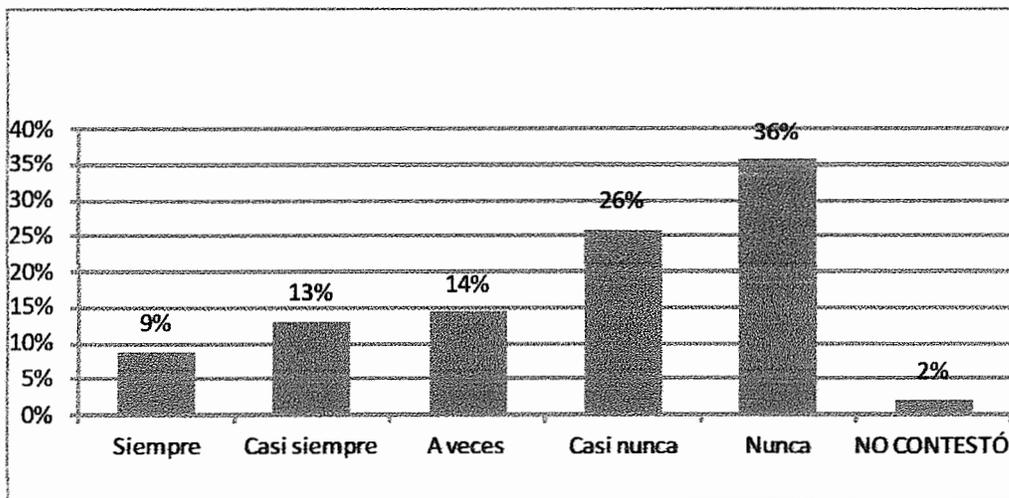
Si se tiene en cuenta que expresar sentimientos de inconformidad sin dominar, humillar o degradar al otro y deteniéndose a pensar, brinda la oportunidad de comunicar ideas y emociones de mejor manera, es agradable ver que un 52% de padres está consciente de que existen medios más eficaces que hacer una escena para lograr mediar ante una situación embarazosa. No obstante, otro 45% tiende a manifestar su malestar.

**Durante una discusión, temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.**

**Cuadro 9**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	13	9%
Casi siempre	19	13%
A veces	21	14%
Casi nunca	38	26%
Nunca	52	36%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 9**



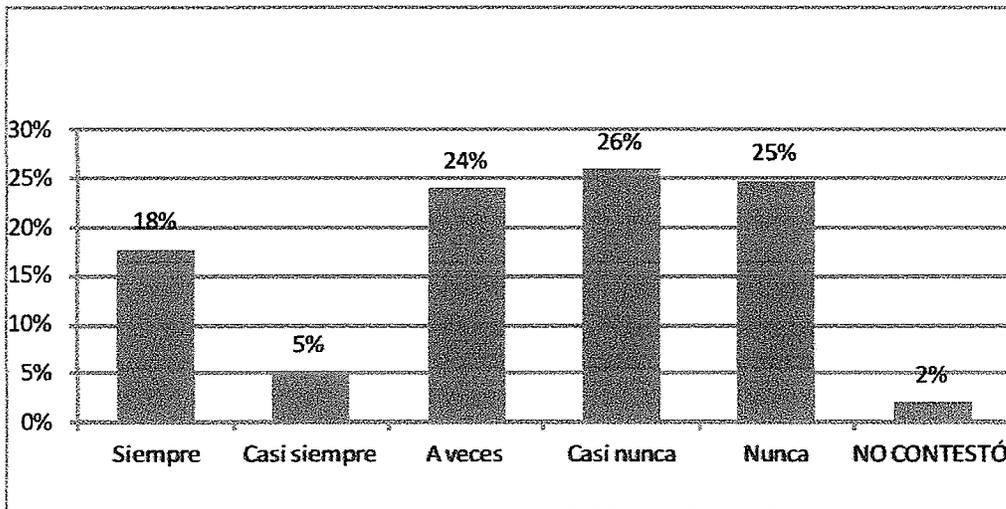
Gran mayoría de los padres encuestados señaló que sabe controlar sus emociones y no se altera con facilidad durante las discusiones. Aunque existe un 36% que admite que tiene limitantes con su habilidad verbal y algunas veces les crea sentimientos de frustración.

Hay ocasiones en que no puedo decir nada.

**Cuadro 10**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	26	18%
Casi siempre	8	5%
A veces	35	24%
Casi nunca	38	26%
Nunca	36	25%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 10**



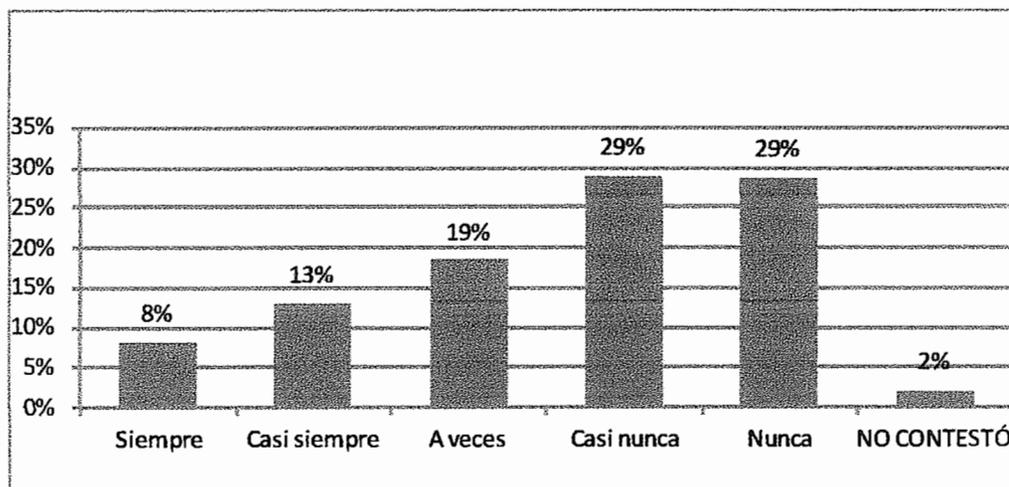
La falta de seguridad hace que haya un 47% de padres que no se expresa por temor a equivocarse o a la crítica, lo que no le permite manifestar o defender sus opiniones; los cuales se reparten entre siempre, casi siempre y a veces. Otro 51% indica que siempre o casi siempre son capaces de hablar ante dificultades personales, laborales o sociales.

Con frecuencia, paso un mal rato al decir que "NO".

Cuadro 11

Respuestas	Padres	Porcentaje
Siempre	12	8%
Casi siempre	19	13%
A veces	27	19%
Casi nunca	43	29%
Nunca	42	29%
NO CONTESTÓ	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Gráfica 11



Un 58% opina que ser capaces de negarse a determinadas peticiones nunca o casi nunca no afecta su estabilidad emocional. Existe un 40% que no lo considera de esa manera.

En relación con esta respuesta cabe mencionar que el individuo asertivo ejerce el derecho a decidir a quién ayuda y a quién no, se reserva el derecho de admisión, no está obligado por ley sino por convicción, ante el derecho de decir no a determinadas solicitudes.

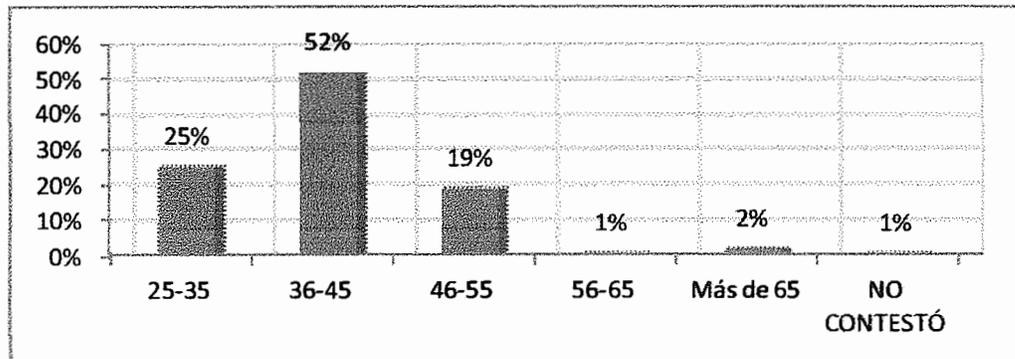
## 4.2 Análisis de datos demográficos, padres

### Rangos de edad.

Cuadro 12

Respuestas	Padres	Porcentaje
25-35	37	25%
36-45	76	52%
46-55	28	19%
56-65	1	1%
Más de 65	3	2%
NO CONTESTÓ	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

Gráfica 12



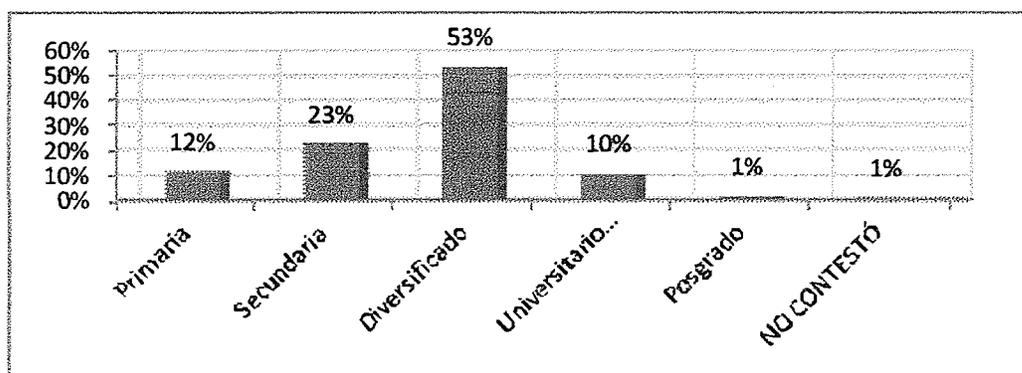
Como se observa en el cuadro y en la gráfica 12, el porcentaje más alto en edades es de 36 a 45 años con un 52%, lo que indica que la mayoría de los padres tienen un nivel de madurez que permite la conducción de sus hijos (as) adolescentes por conceptos muy apegados a sus propias experiencias. El segundo rango es entre 25 y 35 años, es decir que también hay padres relativamente jóvenes que, en parte, no han alcanzado el mismo nivel de madurez que se explica con anterioridad. Otro grupo, el 19%, se encuentra entre los 46 y los 55 años, se intuye que son padres con mejor visión y comprensión en cuanto a su nivel de vida; puede ser de ayuda porque sus experiencias son mayores o podría llegar a perjudicar de acuerdo con la separación que existe entre las edades de sus hijos (as) y las propias. Hay un 3% que sobrepasa los anteriores rangos de edad.

## Nivel de estudios.

**Cuadro 13**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Primaria	17	12%
Secundaria	33	23%
Diversificado	78	53%
Universitario graduado	15	10%
Posgrado	2	1%
NO CONTESTÓ	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 13**



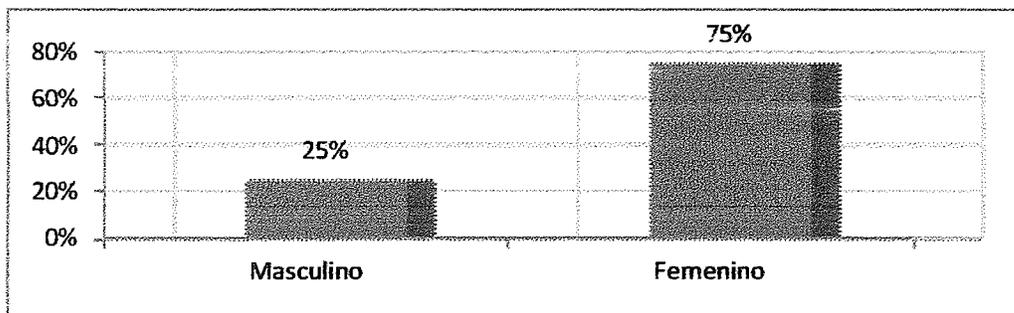
De acuerdo con las respuestas obtenidas mediante este ítem, el 53% de los padres cuenta con una carrera a nivel medio. Otro 23% tuvo acceso únicamente a educación básica, mientras que el 12% estudió sólo la primaria. Lo anterior significa que en algún momento los hijos (as) sobrepasarán a los padres en cuestión de niveles de estudio. Un 10% ha alcanzado la educación universitaria y solamente hay un 1% con nivel de posgrado.

## Género.

**Cuadro 14**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Masculino	36	25%
Femenino	110	75%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 14**



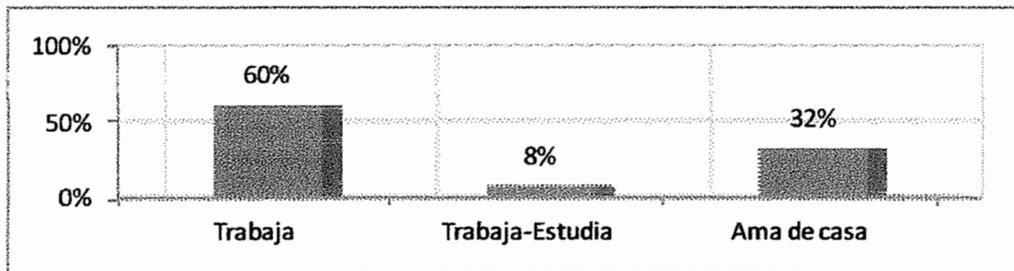
El 75% de las personas que contestaron la encuesta pertenecen al género femenino, esto obedece a que la mayoría de personas que acuden a la escuela para padres son mujeres, situación muy común, pues generalmente la madre es quien se responsabiliza por cumplir con estos deberes y obligaciones aunado a que algunas son madres solteras y están al cuidado de sus hijos (as) sin apoyo del padre.

## Ocupación.

**Cuadro 15**

Respuestas	Padres	Porcentaje
Trabaja	88	60%
Trabaja-Estudia	11	8%
Ama de casa	47	32%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 15**



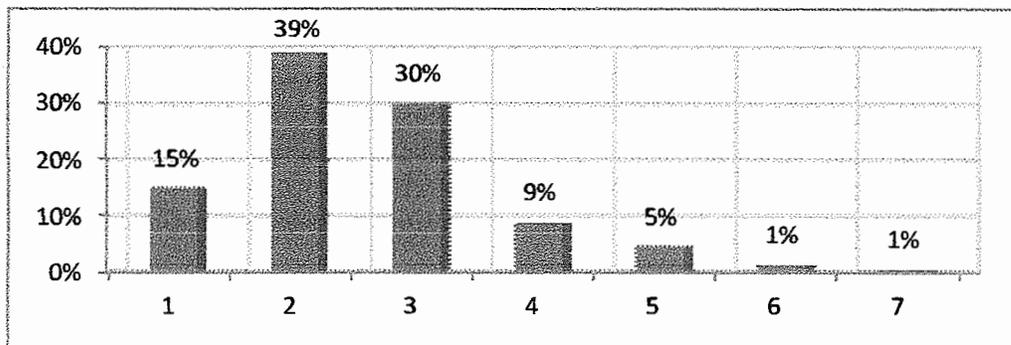
El porcentaje de las personas que trabajan es del 60%; quienes trabajan y estudian son el 8% y quienes se denominan amas de casa están dentro del 32%. Cabe mencionar que de acuerdo con el dato de género, se observa que varias madres de familia se ven en la necesidad de trabajar ya sea para contribuir económicamente en el hogar o cuando no cuentan con apoyo por ser madres solteras, esto puede mezclarse inclusive con ser amas de casa puesto que trabajar no impide que al llegar a casa tengan responsabilidades. Algunas veces deben trabajar el doble, en oficina y en casa para realizar su rol de manera integral.

## Cantidad de hijos (as).

**Cuadro 16**

Respuestas	Padres	Porcentaje
1	22	15%
2	57	39%
3	44	30%
4	13	9%
5	7	5%
6	2	1%
7	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 16**



La cantidad de hijos (as) por familia se describe de la siguiente forma: 39% de los padres tienen dos hijos (as) y otro 30% tres, lo cual supone un control en la natalidad bastante equilibrado durante los últimos años. El siguiente rango es del 15% con sólo un hijo, el 9% para cuatro hijos (as), 5% para cinco, 1% seis y otro 1% siete.

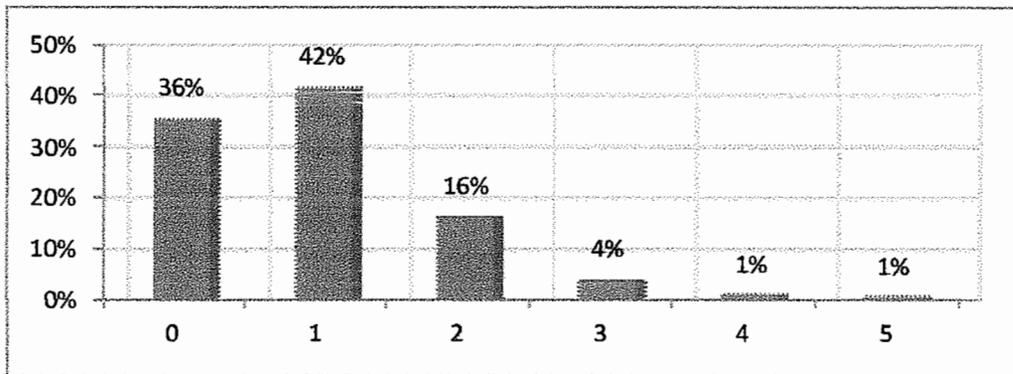
Es notorio que, hoy en día, existe control en cuanto a la cantidad de hijos (as) que disponen tener los padres.

**Cantidad de hijas (mujeres).**

**Cuadro 17**

Respuestas	Padres	Porcentaje
0	52	36%
1	61	42%
2	24	16%
3	6	4%
4	2	1%
5	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 6**



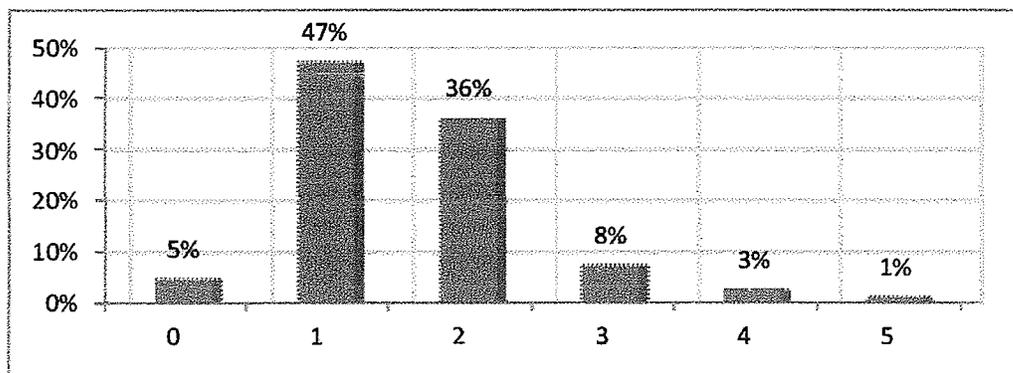
En relación con hijas (mujeres) existe un 42% que sólo tiene una dentro de la familia, un 16% tiene dos, el 4% tres y los subsecuentes cuatro y cinco tienen una. Sobresale que el 36% equivale a ninguna hija por familia.

### Cantidad de hijos (hombres).

**Cuadro 18**

Respuestas	Padres	Porcentaje
0	7	5%
1	69	47%
2	53	36%
3	11	8%
4	4	3%
5	2	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 18**



En lo que se refiere a los hijos (hombres) hay familias con un solo hijo (47%), el siguiente rango es del 36% para dos, el próximo es del 8% con tres, hay un 3% con cuatro y el 1% con cinco. La cantidad de familias sin hijos varones es del 5%.

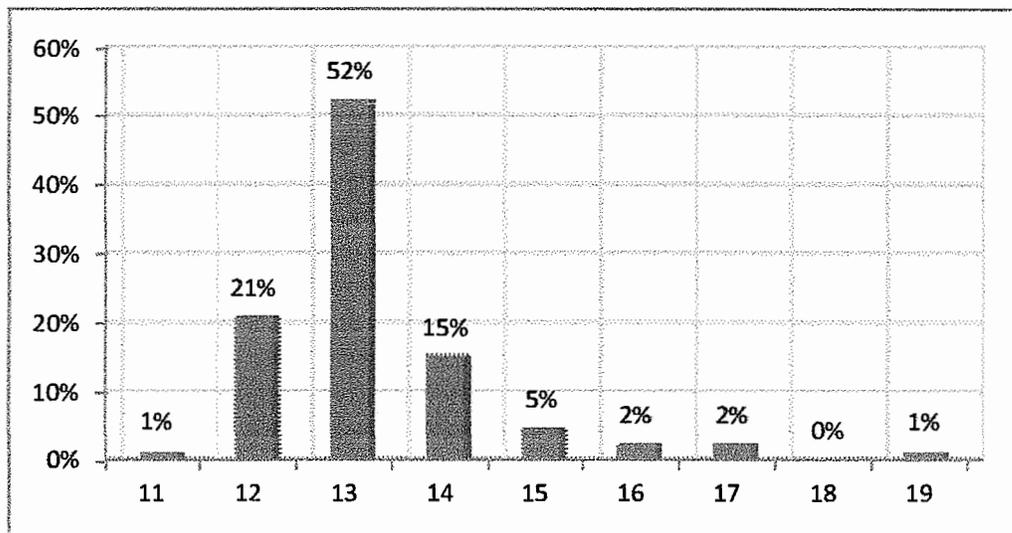
### 4.3 Análisis de datos demográficos, hijos (as)

Edad.

**Cuadro 19**

Valores	Conteo	Porcentaje
11	1	1%
12	18	21%
13	45	52%
14	13	15%
15	4	5%
16	2	2%
17	2	2%
18	0	0%
19	1	1%
<b>TOTAL ENCUESTAS</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 19**



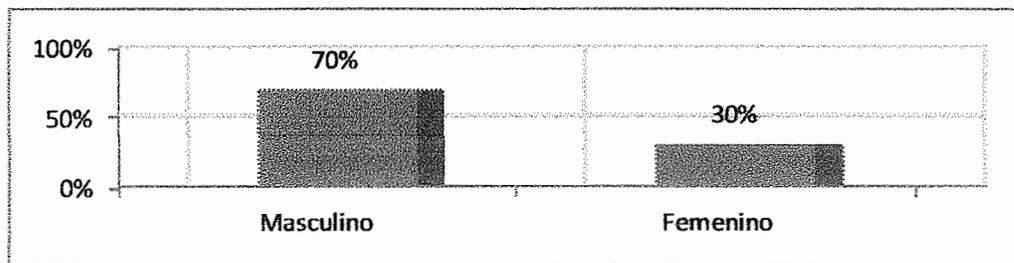
El porcentaje más alto de edad (52%) es de 13 años, el 21% tiene 12 y el 15% 14 años. Existe un 1% con 19 y otro con 11 años.

## Género.

**Cuadro 20**

Valores	Conteo	Porcentaje
Masculino	60	70%
Femenino	26	30%
<b>TOTAL ENCUESTAS</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 20**



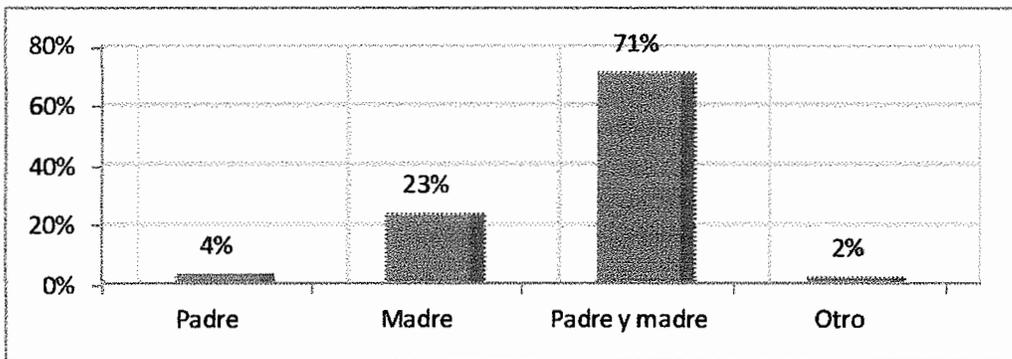
El género masculino cuenta con el 70% de estudiantes mientras que el femenino tiene un 30%.

## ¿Con quién vives?

**Cuadro 21**

Valores	Conteo	Porcentaje
Padre	3	4%
Madre	20	23%
Padre y madre	61	71%
Otro	2	2%
<b>TOTAL ENCUESTAS</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 21**



Cuando los estudiantes respondieron con quién vivían, los resultados fueron los siguientes: el 71% vive con padre y madre, 23% únicamente con la madre, un 4% sólo con el padre y un 2% con otros familiares (abuelos y hermana).

Esto refiere que los hogares de los estudiantes, en su mayoría, están conformados por padres y madres responsables que procuran atender las necesidades de sus hijos (as); sin embargo, en buen porcentaje la madre se ha hecho cargo de sus hijos (as) y la educación recae exclusivamente en ella.

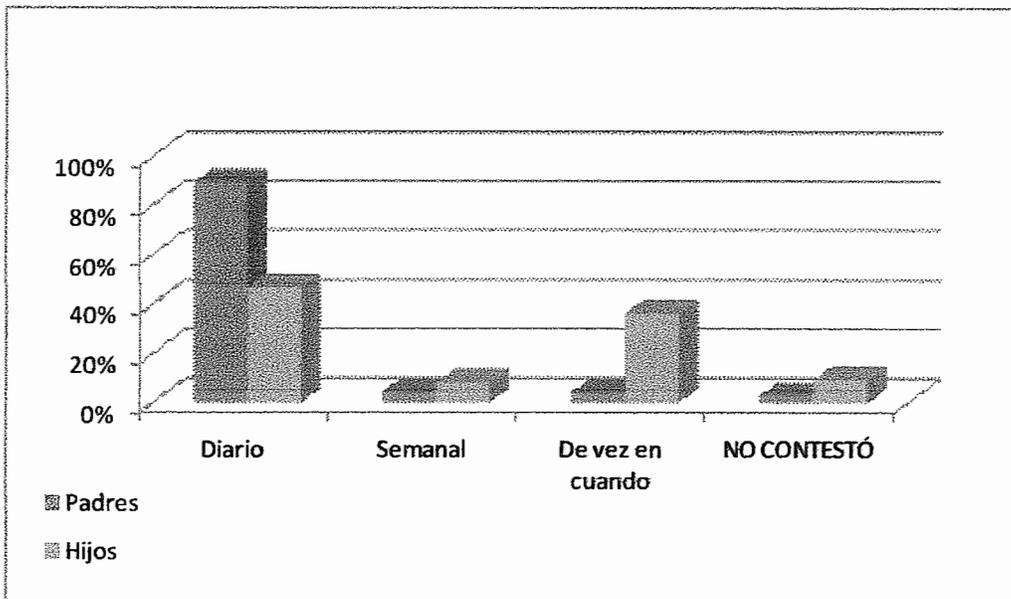
#### 4.4 Análisis comparativo de comunicación y asertividad entre padres e hijos (as)

¿Con qué frecuencia hablan padres e hijos (as)?

**Cuadro 22**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Diario	130	89%	40	47%
Semanal	6	4%	7	8%
De vez en cuando	6	4%	31	36%
NO CONTESTÓ	4	3%	8	9%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 22**



Teniendo en cuenta las respuestas de los padres, el 89% están al tanto de los sucesos diarios de los hijos (as), el 4% conversan una vez a la semana. Mientras que las respuestas de los hijos (as) señalan que el 47% hablan a diario, el 8% indica que semanal y el 36% que de vez en cuando, lo que contrasta con lo manifestado por los padres.

Dentro de la atención que los padres prestan a los hijos (as) interviene la función de la comunicación denominada emotiva o expresiva que permite elementos de subjetividad, que a su vez, permiten tener una relación más llevadera y espontánea. Aún así, padres e hijos (as), en este caso, parecen no tener el mismo concepto respecto de lo que significa hablar, puede que para los padres esto signifique el saludo diario sin más y que para los hijos (as) sea tomar un poco de tiempo del día para hablar acerca de cosas importantes.

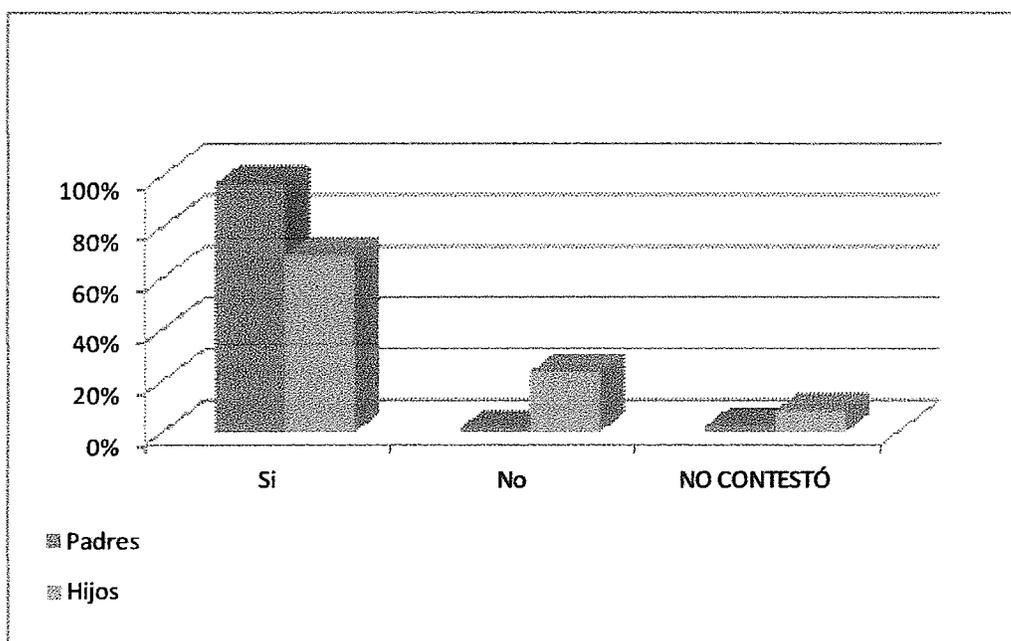
Cada familia es un mundo distinto, un lenguaje único, por lo que no se puede generalizar en situaciones específicas. Lo que sí debería existir, para mejorar la comunicación, es la voluntad, el interés, y la disponibilidad, por parte de los padres para que este espacio sea creado y vivido intensamente, en la medida de lo posible. Si lo que quieren es una familia unida, la mejor vía, el más acertado camino, es la comunicación.

## ¿Hablan padres e hijos (as), de lo que sucedió durante el día?

**Cuadro 23**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	141	97%	59	69%
No	2	1%	20	23%
NO CONTESTÓ	3	2%	7	8%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 23**



En el 97% de los casos, considerando las respuestas emitidas, los padres toman el tiempo para conversar con sus hijos (as) acerca de su día, sólo el 1% no lo hace. Lo anterior supone que las relaciones interpersonales, según los padres, entre ellos y sus hijos (as), por lo general, marchan bien y que no existen barreras.

El 69% de los hijos (as) hablan de lo que sucedió durante el día, lo que contrasta con la respuesta de los padres. Un 23% no cuenta sus experiencias diarias porque no le dan importancia o no tiene la oportunidad de contar sus vivencias.

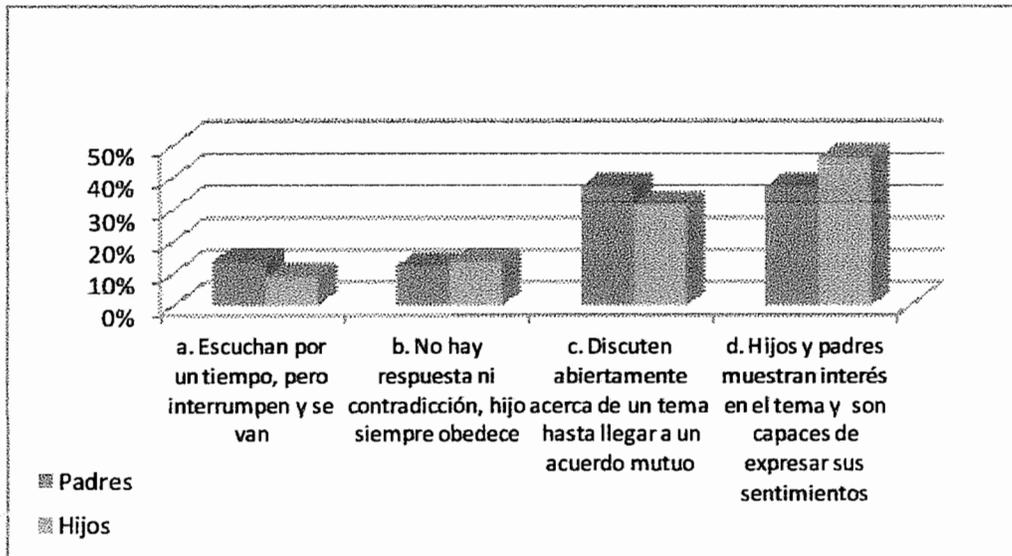
Los hijos (as) necesitan saber acerca de las experiencias de sus padres y éstos, de las incertidumbres de sus hijos (as), es importante mantener una comunicación diaria, ya que los cuestionamientos, en ciertas áreas, aparecen todos los días. En los adolescentes es común el constante desafío de pasar todos los días por diversas y variadas experiencias e incluso humores o formas de sentir y expresarse, hay caos en su transformación y lo que aprendió de niño ya no es funcional en esta etapa de la vida. Hay que tener muy en cuenta que los adolescentes recurren consciente o inconscientemente a ciertas conductas que pueden parecer no tan positivas en su intento desesperado de comunicarse y ser comprendidos. Esta posición lleva a los padres a tomar conductas controladoras o invasoras que no son nada útiles en esta etapa de la vida de sus hijos (as).

**Indicadores de la forma de comunicación entre padres e hijos (as).**

**Cuadro 24**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
a. Escuchan por un tiempo, pero interrumpen y se van	20	14%	9	9%
b. No hay respuesta ni contradicción, hijo siempre obedece	18	12%	14	14%
c. Discuten abiertamente acerca de un tema hasta llegar a un acuerdo mutuo	54	37%	32	31%
d. Hijos y padres muestran interés en el tema y son capaces de expresar sus sentimientos	54	37%	47	46%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>102</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 24**



Entre las opciones que se dieron para respuesta, hay dos aceptables para el tema de comunicación asertiva, opciones c y d. Los padres tienen la mayoría de porcentaje con 37% cada una; sin embargo, las dos restantes muestran que la comunicación va en una sola vía, sin retroalimentación, en la primera porque existe una comunicación con respuesta desfavorable inmediata y en la segunda porque existe respuesta mediata, pero no hay expresión de sentimientos e ideas por parte del hijo, como un indicador de las personas sumisas sin pedir explicaciones ni pelear por sus derechos. Estas últimas tienen el 26%.

En relación con los hijos (as), ellos consideran, en un 77%, que se comunican muy bien pues los padres están dispuestos a escuchar y negociar con ellos para llegar a un acuerdo, mostrando interés y demostrando sentimientos. No obstante, hay un 23% que no escuchan toda la conversación y que hacen sentir a los hijos (as) relegados a que obedezcan sin oportunidad de ahondar en el tema.

Las relaciones interpersonales pueden ser una importante fuente de satisfacción si existe comunicación clara y abierta. Uno de los componentes de este tipo de comunicación es la asertividad, que consiste en hacer valer los derechos propios expresando lo que se cree, piensa y siente de manera directa y clara en el momento oportuno y respetando a las otras personas. Por lo anterior, ser asertivo significa tener la habilidad de saber decir "no" o "sí" de acuerdo con lo que realmente se quiere hacer.

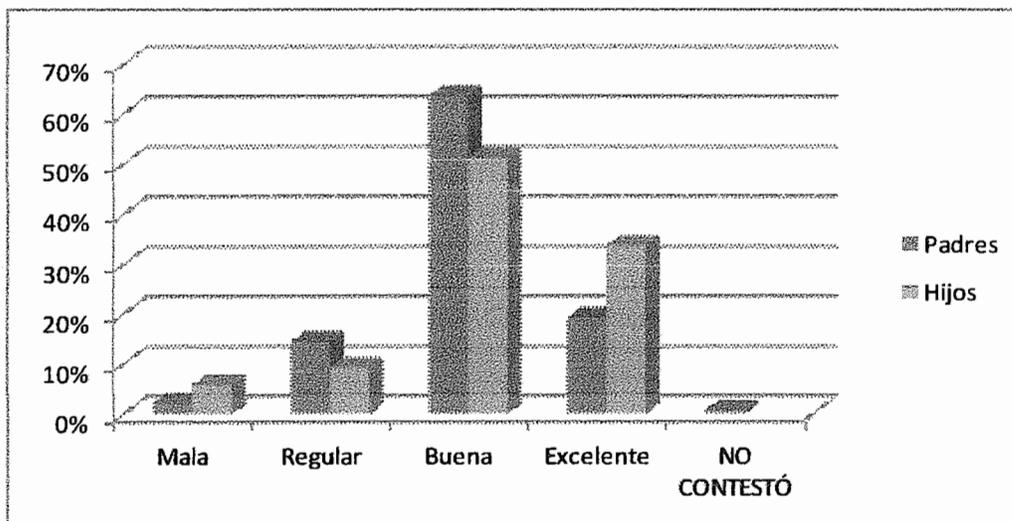
La persona que logra ser asertiva y se expresa abiertamente, siente alivio, evita malos entendidos, permite la verdadera satisfacción de necesidades y experimenta el establecimiento de relaciones constructivas con las demás personas.

## ¿Cómo consideran la comunicación entre padres e hijos (as)?

**Cuadro 25**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Mala	3	2%	5	6%
Regular	21	14%	8	9%
Buena	93	64%	44	51%
Excelente	28	19%	29	34%
NO CONTESTÓ	1	1%		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 25**



El 64% de los padres sostienen que la comunicación que tienen con sus hijos (as) es buena. Otro 19% considera que es excelente, pero existe un 16% que afirma que es entre regular y mala.

Por aparte, el 51% de los hijos (as) indica que la comunicación que sostienen con sus padres es buena y un 34% la califican como excelente. De igual forma, existe un 15% que señaló que es mala o regular.

Tanto las respuestas de los padres como las de los hijos (as) coinciden en que la comunicación que existe entre ellos es aceptable, aunque se debe tener en cuenta el porcentaje que no comparte sus experiencias, pensamientos, sentimientos y emociones.

Si bien padres e hijos (as) intentan trabajar habilidades para minimizar errores en la comunicación, éstas no son suficientes para que se produzca una buena comunicación.

De hecho, sólo se producirá si las habilidades van acompañadas por actitudes como interés y respeto por el otro.

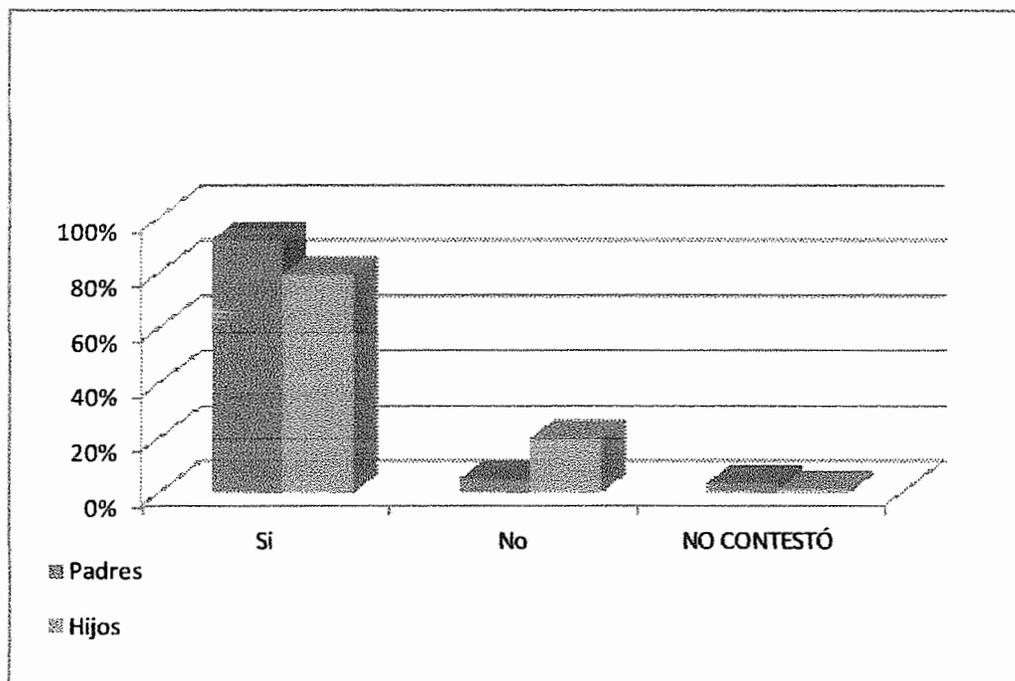
Como buena se califica la comunicación cuando ésta fluye en ambas vías, es decir, que existe intercambio de ideas para el desarrollo de la misma. Los padres deben expresarse por medio de signos verbales o no verbales que conlleven la intención de influir de algún modo en la conducta de sus hijos (as).

**Padres e hijos (as), ¿preguntan o cuentan si tienen algún problema o algo importante qué decir?**

**Cuadro 26**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	134	92%	68	79%
No	7	5%	17	20%
NO CONTESTÓ	5	3%	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 26**



La manera como padres e hijos (as) se comunican entre ellos influye en la forma que cada miembro se comunica con su mundo extra familiar. En general, si los padres mantienen entre ellos, una comunicación sincera y clara, los hijos (as) aprenden a comunicarse de manera semejante dentro y fuera del hogar. Si un adolescente está acostumbrado a vivir en una familia en la que le comunican claramente sus pensamientos y sus normas y es válido hablar de los sentimientos, se comunicará con más libertad, pues sentirá que se le permite ser sincero.

Caso contrario, si en una familia hay muchos secretos, miedos y mentiras el adolescente continuará con estas pautas. Cuando la familia critica con frecuencia 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, no confiará en ellos para contar sus cosas e incluso él mismo será demasiado desconfiado.

Los problemas que los hijos (as) enfrentan, sobre todo en la adolescencia, son claves fundamentales para ayudarlos y aconsejarlos acerca de ciertos temas.

El 92% de los padres pregunta específicamente a los hijos (as) si tienen algún problema o algo importante que contar. Únicamente el 5% no se interesa en los problemas de sus hijos (as), denotando un tipo de barrera comunicacional a nivel psicológico, ya que se podría suponer que los padres no entienden a sus hijos (as) porque son de distinta generación o porque viven "otros tiempos" o simplemente porque les resultaría complicado responder a ciertas dudas.

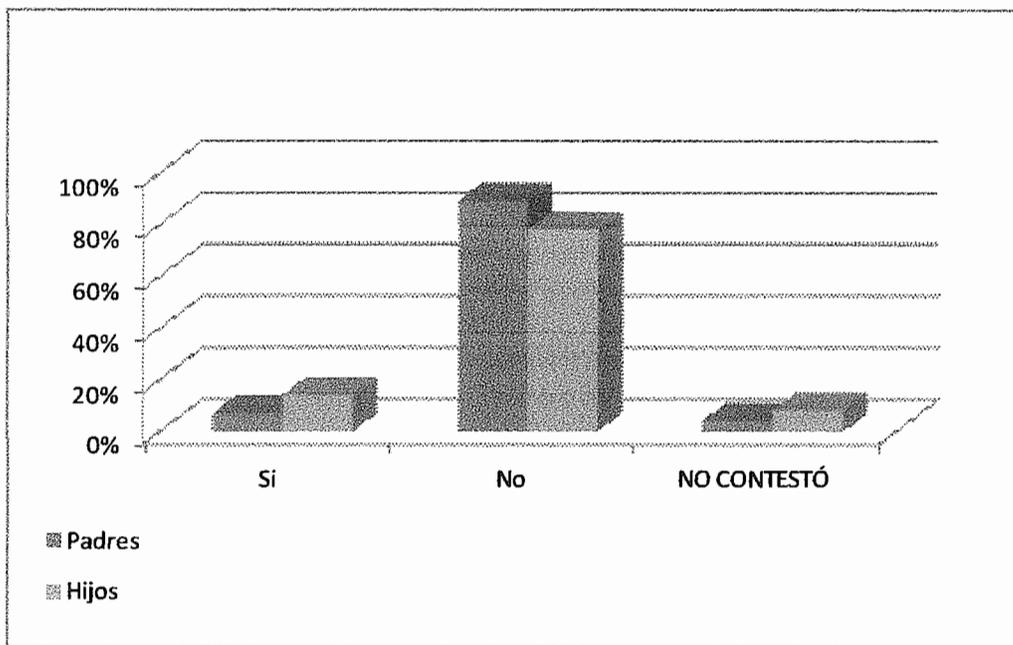
Un 79% de los hijos (as) cuenta si tiene un problema, pero un 20% no lo hace, es decir que hay jóvenes tratando de resolver los problemas por sí solos o sobrellevando, ellos mismos, algo que les agobia. Aún cuando los padres pregunten, es preocupante que los hijos (as) no cuenten lo que les ocurre, pues esto refleja que en casa existe poca confianza para resolver conflictos personales.

**¿Padres e hijos (as) conversan sólo cuando hay llamadas de atención por parte de los primeros?**

**Cuadro 27**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	10	7%	12	14%
No	130	89%	67	78%
NO CONTESTÓ	6	4%	7	8%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 27**



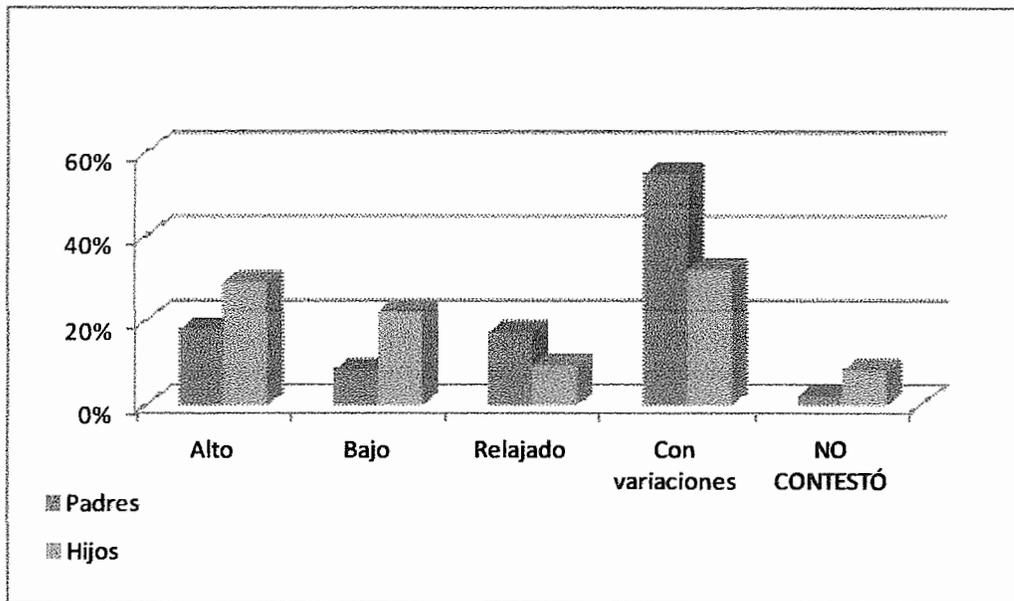
Las conversaciones con llamadas de atención a los hijos (as) son parte de la comunicación regular, mientras el adolescente aprende respecto de los buenos hábitos y costumbres. Sobresale que el 7% de los padres y el 14% de los hijos (as) toman como única oportunidad de conversación las llamadas de atención. Situación que se convierte en peligrosa porque la comunicación es de una sola vía y no se tiene en cuenta la retroalimentación objetiva. Por lo tanto, se debe trabajar especialmente en el entrenamiento de las habilidades que favorezcan el proceso de resolución de conflictos.

**Durante una llamada de atención, ¿qué tono de voz utilizan padres e hijos (as)?**

**Cuadro 28**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Alto	26	18%	25	29%
Bajo	12	8%	19	22%
Relajado	25	17%	8	9%
Con variaciones	80	55%	27	32%
NO CONTESTÓ	3	2%	7	8%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 28**



Tanto en la relación entre personas de igual jerarquía como entre las que no lo son, el estilo más adecuado de comunicación es el llamado asertivo, ya que, cuando se usa, se escucha y entiende a quien habla, a la par de que también se expresan con delicadeza los propios derechos. Si se emplea este tipo de comunicación, el hijo adolescente se sentirá escuchado y el padre, respetado.

En cuanto a las respuestas de padres e hijos (as) se ve que para los primeros el rango de voz que más utilizan durante las llamadas de atención es variable, cosa que no es funcional porque no se muestra seguridad, igual que cuando se usa el tono bajo porque contradice el mensaje. Mientras, los hijos (as) también hablan con tonos variables y sólo el 9% son capaces de mantenerse en calma.

Cuando se llama la atención por algún tipo de inconveniente hay que mostrar seguridad, sin intimidar ni dejarse manejar por el hijo (a). Debe hacerse en privado y con el mayor "tacto" posible, sin menospreciarlo ni humillarlo como individuo que es, las voces altas y los gritos sobran en todo momento.

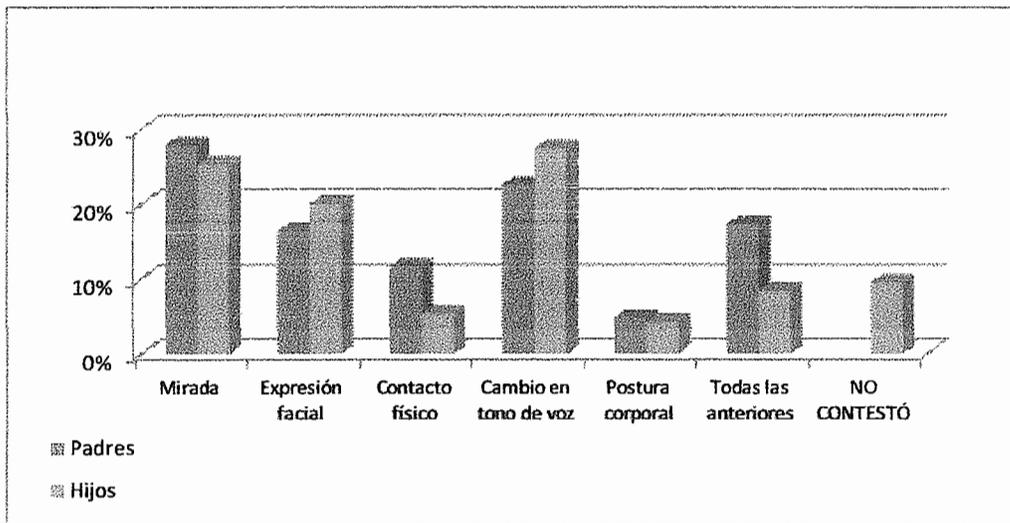
En ocasiones como ésta, será mejor reservar el contacto físico porque pueden presentarse situaciones difíciles por la alteración de los ánimos; el tema es de por sí molesto para la otra persona así que tampoco es necesario darle mayor carga utilizando gestos amenazantes o intimidantes.

**Elementos que padres e hijos (as) utilizan, para complementar el mensaje dentro de una conversación.**

**Cuadro 29**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Mirada	58	28%	24	25%
Expresión facial	34	16%	19	20%
Contacto físico	24	12%	5	5%
Cambio en tono de voz	47	23%	26	27%
Postura corporal	10	5%	4	4%
Todas las anteriores	36	17%	8	8%
NO CONTESTÓ			9	10%
<b>TOTAL</b>	<b>209</b>	<b>100%</b>	<b>95</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 29**



Dentro de la comunicación no verbal, ésta desempeña un papel muy importante dentro de la asertividad, ya que puede ayudar a enviar el mensaje correcto o destruirlo por completo. Las señales no verbales deben ser congruentes con el contenido verbal, pues existen ciertos elementos que influyen mucho en la hora de emitir un mensaje dentro de la conversación.

La forma de mirar y el tiempo de duración reflejan la posición de dominancia de una persona. Los ojos dan señales más precisas y reveladoras, por lo que es necesario mantener entre un 60 y 70% de tiempo contacto ocular si se quiere transmitir confianza en la relación; el bloqueo visual provoca irritación y muestra falta de interés o deseo de perder de vista al interlocutor.

Dentro de la expresión facial, para cada emoción particular hay una zona concreta que produce mayor información. La zona nariz-mejilla-boca es esencial para expresar disgusto, los ojos-párpados para el miedo, cejas-frente y ojos- párpado para la tristeza, mejillas-boca y cejas-frente para felicidad. La sorpresa se manifiesta en todas las zonas del rostro.

El contacto físico positivo es una necesidad propia del ser humano, por lo tanto, lo disfruta y lo busca desde niño para sentirse amado y seguro a través del enlace positivo que le brindan los padres.

Por aparte, al hablar hay que tener en cuenta que el tono de voz no muestre dureza, aspereza o altivez, debe hacerse siempre con naturalidad y benevolencia, la modulación es importante en determinados casos y para cierta audiencia.

En cuanto a la postura corporal un término relacionado es la actitud postural que es la disposición física externa que reproduce la disposición y actitud interna en la forma de relacionarse con el entorno, de tal manera que muestra abiertamente, como modo de expresión, la forma de sentir o estar del individuo.

Para esta pregunta se dieron varias opciones dentro de las cuales los padres eligieron más de una, mientras los hijos (as) seleccionaron menos. El contacto visual fue el aspecto que los padres indicaron utilizar más en la hora de hablar con los hijos (as), seguido por el cambio en el tono de voz. La respuesta más importante era todos los aspectos, pero sólo obtuvo un 17% sobre el total.

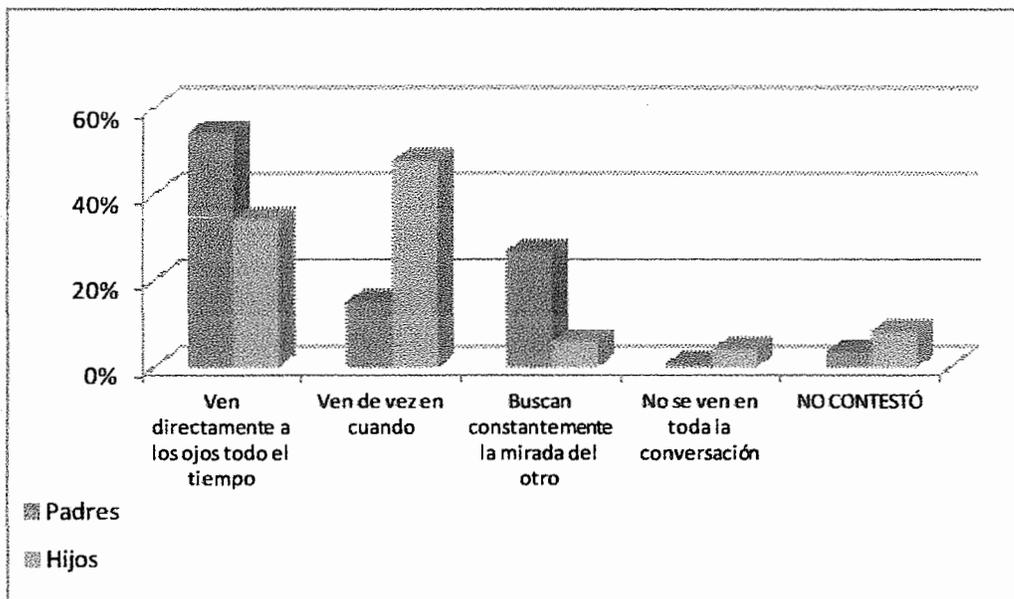
Cuando los jóvenes hablan con sus padres complementan su mensaje, en un 27%, con el cambio en el tono de voz, mirada un 25% y con expresión facial un 20%. La respuesta "Todas las anteriores" obtuvo sólo el 8%.

**Cuando conversan padres e hijos (as):**

**Cuadro 30**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Ven directamente a los ojos todo el tiempo	79	54%	29	34%
Ven de vez en cuando	22	15%	41	48%
Buscan constantemente la mirada del otro	39	27%	5	6%
No se ven en toda la conversación	1	1%	4	4%
NO CONTESTÓ	5	3%	7	8%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 30**



Para esta pregunta el 54% de los padres sostiene todo el tiempo la mirada, el 27% busca constantemente ver a sus hijos (as), mientras que el 15% les ve de vez en cuando. Por su lado, los hijos (as) ven directamente en un 34% y de vez en cuando en un 48%.

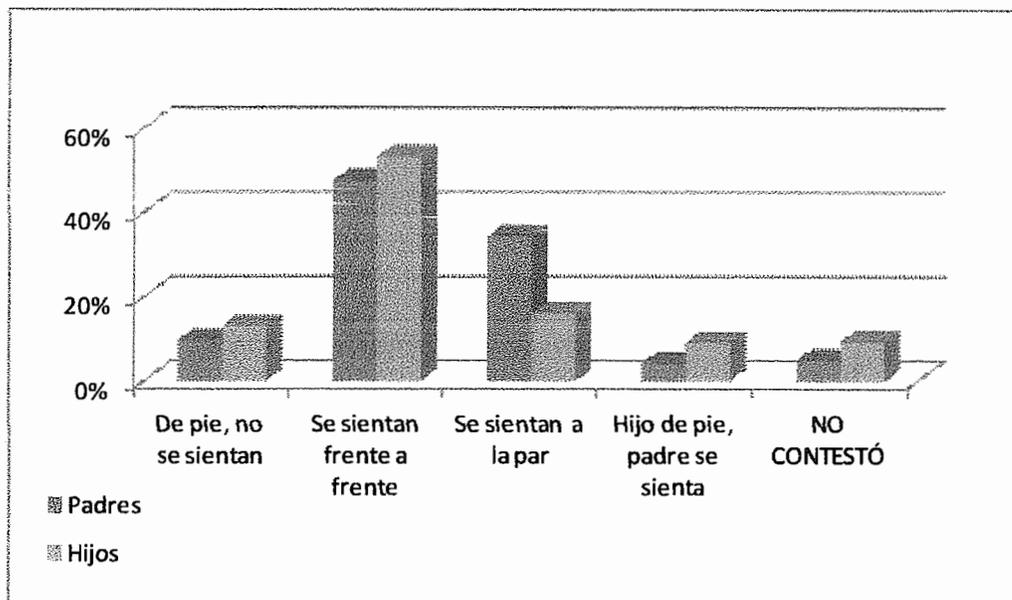
La importancia de contacto ocular cuando se entabla una conversación se debe a que los seres humanos dependen de las miradas recíprocas. La cantidad y el tipo de mirada comunican actitudes interpersonales. Debe haber reciprocidad equilibrada entre emisor y receptor si se habla (40%) y si se escucha (75%). Ver directamente todo el tiempo a los ojos significa reto hacia el interlocutor, de vez en cuando está correcto si se está hablando en ese momento, la búsqueda constante de la mirada del receptor muestra que se espera una respuesta al diálogo y que el receptor rehúye de esa responsabilidad o indica poca atención en el tema. No ver en toda la conversación es un total desinterés o sensación de intimidación por parte de la otra persona.

**De las siguientes, ¿cuál es la postura de padres e hijos (as) cuando conversan?**

**Cuadro 31**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
De pie, no se sientan	14	10%	11	13%
Se sientan frente a frente	69	47%	45	53%
Se sientan a la par	50	34%	14	16%
Hijo de pie, padre se sienta	6	4%	8	9%
NO CONTESTÓ	7	5%	8	9%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 31**



La postura señala el tiempo que le dedican los padres a la conversación con sus hijos (as) y la cercanía o demostración de sentimientos. La postura exterior de una persona está influida en general por su estado anímico; por ejemplo estar de pie indica estado de precisión donde no se abarcará una conversación larga y relajada. Si se sientan frente a frente puede haber cierto grado de relajación, pero existe separación entre ambos. Cuando se sientan a la par indican que se sienten cómodos y cercanos a sus familiares, y si el hijo está de pie, es el hijo quien rehúye de una conversación mediana y relajada o puede no haber la confianza indispensable para tomarse el tiempo y conversar.

El 47% indicó que los padres se toman el tiempo y se sientan de frente con sus hijos (as) para hablar. El 34% mostró que no sólo platican con sus hijos (as) sino además puede existir cierta camaradería y proximidad para expresarse mejor durante la conversación. Un 10% no se toma el tiempo debido para platicar con los hijos (as) y lo hacen de pie, esto da lugar a suponer que son pláticas cortas.

Otro 4% corresponde a padres a los que los hijos (as) recurren quizás con el fin de pedir permisos o notificar algo en particular, pues no se sientan a conversar un tiempo prudente.

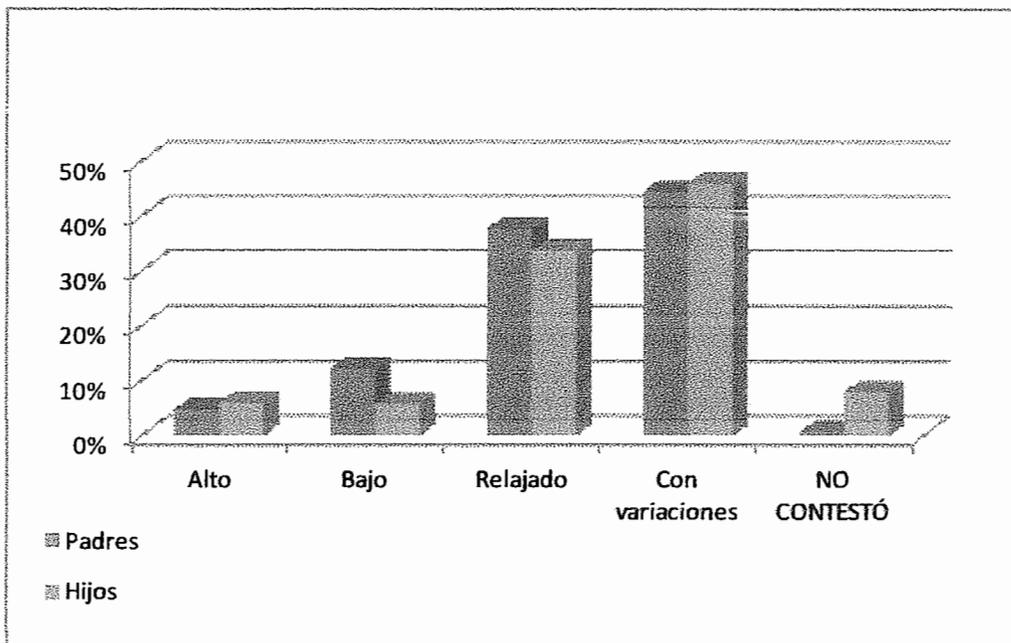
Un 53% de los hijos (as) dicen que se sientan frente a frente con sus padres, sólo el 16% dice que sus padres se acercan más para conversar. El 13% conversa de pie con sus padres y el 9% de pie mientras los padres están sentados.

**Tono de voz durante una conversación entre padres e hijos (as).**

**Cuadro 32**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Alto	7	5%	5	6%
Bajo	18	12%	5	6%
Relajado	55	38%	29	34%
Con variaciones	65	45%	40	46%
NO CONTESTÓ	1	1%	7	8%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 32**



Dentro de los componentes paralingüísticos, el tono de voz puede ser fundamentalmente agudo o resonante, un tono insípido y monótono da sensación de inseguridad y no garantiza convencer a la persona respecto del tema. El tono asertivo debe ser uniforme, modulado, sin intimidar, con seguridad. El estilo relajado es el asertivo.

Una persona utiliza un lenguaje asertivo cuando se expresa respetando tanto los derechos ajenos como los propios y es capaz de exponer su punto de vista, así como defender sus derechos de manera clara y sin hacer daño a su interlocutor. Mirar a los ojos, exponer claramente las cosas y un tono de voz tranquilo son signos de esta actitud.

Según las respuestas de los padres, el tono de voz relajado obtuvo el 38%; sin embargo, el que tiene variaciones dio un 45% y el alto y bajo un 17%; lo que indica que el tono de voz empleado durante la conversación puede estar siendo mal manejado para el envío de mensajes a los hijos (as).

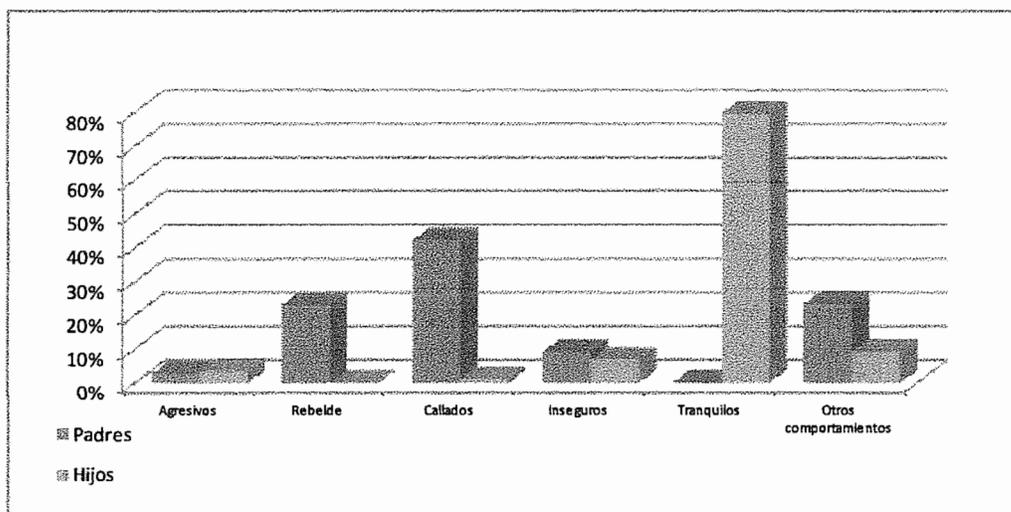
De igual manera, los hijos (as) manifestaron que un 46% usan el tono con variaciones y un 34% el relajado. Un 6% el tono alto (que se considera altanero) y el otro 6% un tono bajo que expresa sumisión.

## Comportamiento de padres e hijos (as).

**Cuadro 33**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Agresivos	4	3%	3	3%
Rebelde	34	23%	0	0%
Callados	63	42%	1	1%
Inseguros	14	9%	6	7%
Tranquilos	0	0%	70	80%
Otros comportamientos	35	23%	8	9%
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>	<b>88</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 33**



Por lo general, los adolescentes manifiestan algún tipo de comportamiento de los que se presentaron como opciones de respuesta, aun así expresan algunos otros. El 42% de los padres considera a sus hijos (as) callados, esto puede suponer poca oportunidad de expresarse con libertad. Otro 23% respondió que son rebeldes, un 3% agresivos, e inseguros el 9%.

También un 23% piensa que sus hijos (as) tienen un comportamiento diferente a los mencionados en la pregunta, los más característicos son: seguro, comunicativo, extrovertido, espontáneo, alegre, normal, distraído, amable, responsable, cariñoso, expresivo y positivo, es decir que aportaron otras opciones.

Para las respuestas de los adolescentes se dieron las mismas opciones, con un cambio en el rubro de rebelde por el de tranquilo como comportamiento del padre; aún cuando son comportamientos negativos o pasivos, también tuvieron la opción de responder diferente para establecer otro tipo de comportamiento.

El 80% respondió que sus padres son tranquilos, sólo un 9% externó otro tipo de comportamientos. Inseguros refleja un 7%, que es un aspecto negativo, ya que si los hijos (as) notan que sus padres no están seguros generalmente pueden llegar a sentir la misma inestabilidad.

El comportamiento de los adolescentes en esta etapa puede conducir a la búsqueda de su independencia, puede haber falta de comprensión mutua (padres e hijos (as)), necesidad de valorarse y afirmarse, de sentirse estimado, aceptado y reconocido por su entorno, pues sus intereses cambian.

La persona asertiva es aquella capaz de expresar sentimientos, actitudes, deseos y opiniones de modo adecuado a cada situación social que se le presente, respetando esas conductas en los demás y resolviendo de modo adecuado los posibles problemas que surjan.

Las características básicas de la persona asertiva son:

- Libertad de expresión.
- Comunicación directa, adecuada, abierta y honesta.
- Facilidad de comunicación con toda clase de personas.
- Su comportamiento es respetable y acepta sus limitaciones.

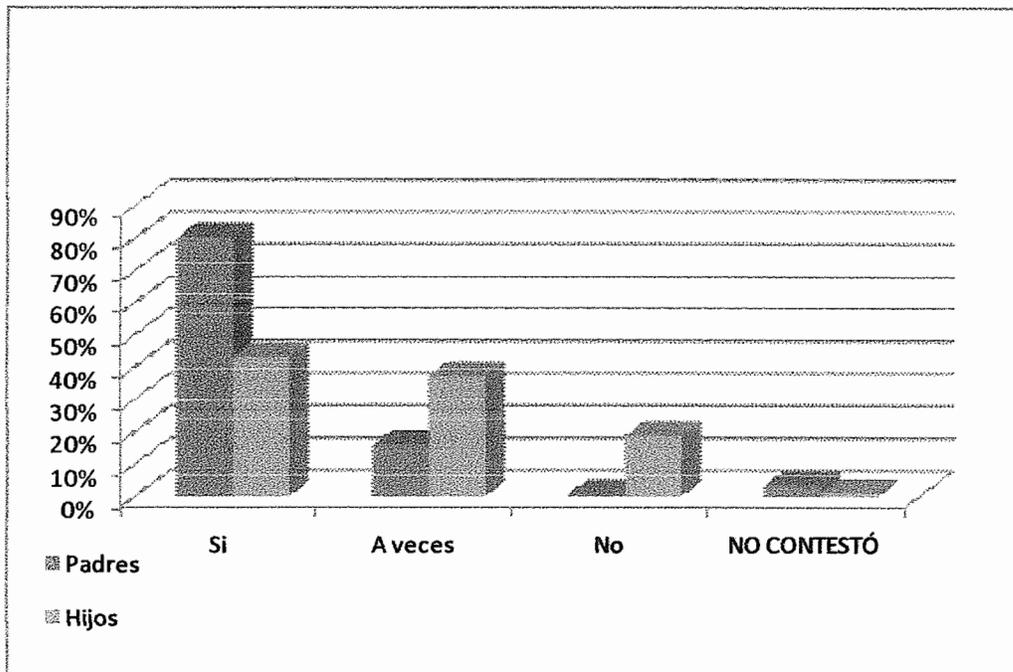
La asertividad no es un "rasgo" de la persona. El individuo no se considera asertivo o no asertivo, sino que se comporta asertivamente o no en una variedad de situaciones. La persona asertiva suele llevar bien sus relaciones interpersonales, está satisfecha con su vida profesional, personal y social y tiene confianza en sí misma para cambiar cuando necesite hacerlo.

**Ante un comportamiento distinto o ante un problema, padres e hijos (as) insisten en saber ¿a qué se debe?**

**Cuadro 34**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	117	80%	37	43%
A veces	23	16%	32	37%
No	1	1%	16	19%
NO CONTESTÓ	5	3%	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 34**



La adolescencia es un período de múltiples cambios que son vividos con muchos sentimientos, algunas veces contradictorios; la inseguridad y el miedo que tienen se reflejan en la manera de relacionarse y de comunicarse con los demás; el padre debe tener la capacidad de notar cualquier cambio que manifieste el hijo.

El 80% de los padres investigan a sus hijos (as) en relación con comportamientos extraños, los confrontan y se interesan por saber a qué se debe. Conocen a los hijos (as) y llevan “buena comunicación” y decodifican mensajes que les son enviados por medio de conductas extrañas que deberán investigar hasta dar con la causa. El 16% respondió que a veces, un 1% que NO.

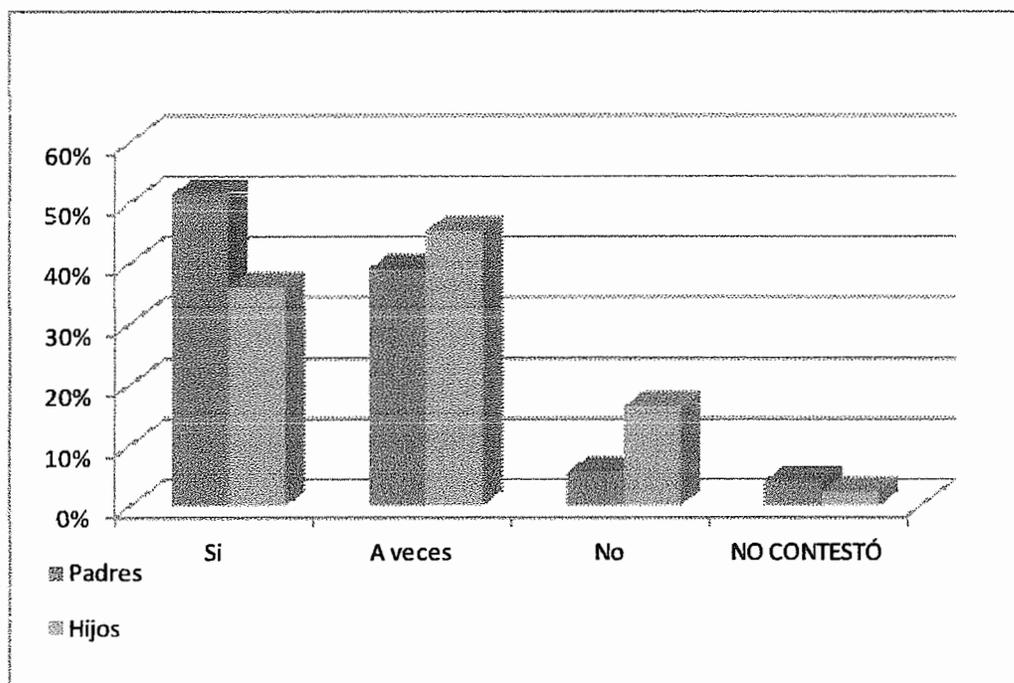
Por su parte, los jóvenes, que de igual manera conocen a sus padres y sus comportamientos habituales, saben que cuando existe un tipo de problema, éstos se comportan de diferente forma, por lo que el 43% se aproxima a preguntar acerca del mismo, otro 37% lo hace algunas veces y al 19% parece no importarle.

**Padres e hijos (as), ¿evitan ofender sentimientos aún cuando molestan actitudes o injusticias?**

**Cuadro 35**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	75	51%	31	36%
A veces	57	39%	39	45%
No	8	6%	14	16%
NO CONTESTÓ	6	4%	2	2%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 35**



Todos los sentimientos se pueden aceptar, aunque sean muy negativos, pues negándolos no desaparecen. Es mejor que el hijo hable de ellos por muy desagradables que sean. Cosa diferente es que los padres estén de acuerdo, si el sentimiento que se percibe es de odio o de algún tipo destructivo, el hijo no necesita que el padre esté de acuerdo, sólo que los reconozca.

El 51% de los padres evitan herir los sentimientos y susceptibilidad de los hijos (as), aún habiendo razones para molestarse por sus actitudes, lo que indica poca objetividad para reafirmar porque no pueden hacerles ver los errores que cometen y dejan pasar por alto actitudes inaceptables que los coloca en una posición sumisa.

Lo anterior puede afectar a los hijos (as) que se comportarán de manera agresiva, ya que siempre tratarán de defender en exceso sus derechos e intereses personales sin tener en cuenta a los demás. La opción "A veces" tiene un 39% que significa que siguen siendo permisivos, sólo el 6% se acerca más a que sean asertivos.

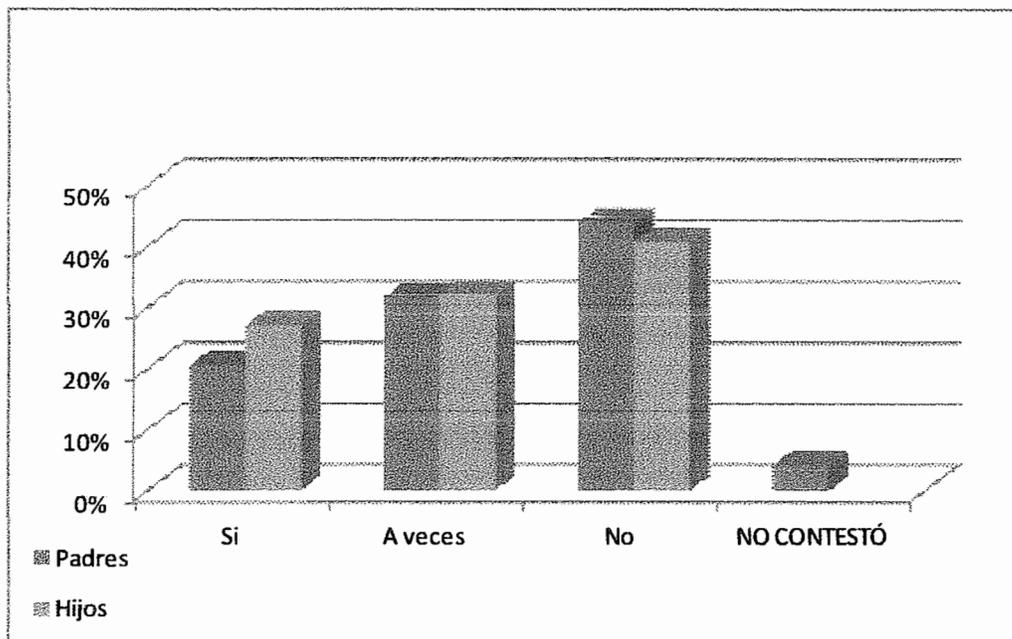
Los hijos (as) se colocan en la misma posición sumisa con un 36%; sin embargo, la opción "a veces" tiene un 45% en contraste con el 16% de hijos (as) que reclaman ante un hecho injusto.

**Padres evitan discutir por permisos con los hijos (as) quienes a su vez se les dificulta pedir permiso a sus padres.**

**Cuadro 36**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	30	21%	23	27%
A veces	46	32%	28	32%
No	64	44%	35	41%
NO CONTESTÓ	6	4%		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 36**



Evitar confrontar ciertas situaciones con los hijos (as) puede enviar un mensaje equivocado de poco interés en las actividades que éstos realizan. Un 44% no evita discutir por permisos con sus hijos (as), pero el 32% lo hace algunas veces. El 21% que respondió "sí" señala que los padres no tratan de responsabilizarse en la prevención o reglas específicas que los hijos (as) deben seguir para acudir a algún evento o reunión con sus amigos.

En relación con la solicitud de algún permiso por parte de los hijos (as), el 41% puede expresarse sin dificultad para solicitarlo. El 32% tiene problemas algunas veces y al 27% siempre se le dificulta.

En este caso particular, la confianza va ligada con el proceso de la asertividad entre padres e hijos (as), ya que los primeros deben ser los precursores en cuanto al nivel de confianza para que los segundos puedan expresar sus deseos de ir o asistir a algún lugar o evento y discutir los pros o contras para llegar a un acuerdo mutuo.

La dinámica de comunicación de las personas en el núcleo familiar puede desarrollar diferentes estilos; en algunos casos los mensajes verbales, los gestos y las expresiones que utilizan los padres para comunicarse con los hijos (as) pueden ser consistentes y asertivos o autoritarios y agresivos, también inhibidos o indiferentes.

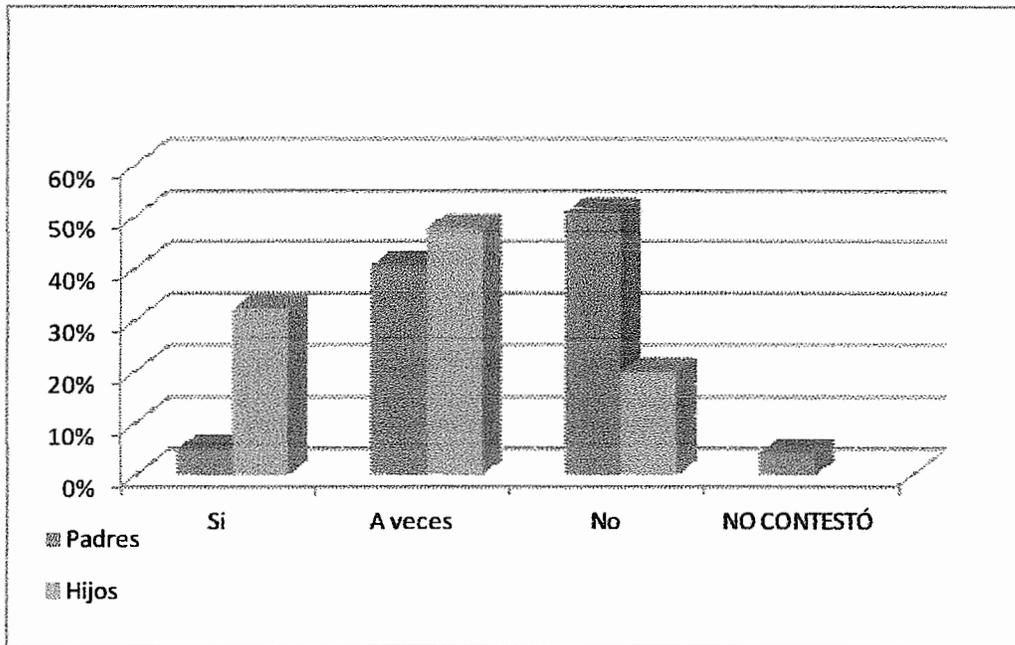
Es importante resaltar que al conversar acerca de actividades extra familiares se debe promover la capacidad crítica del adolescente para tomar decisiones apropiadas y que de llegar a equivocarse debe hacerse responsable.

**Padres e hijos (as) imponen su criterio aún cuando no tienen la razón.**

**Cuadro 37**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	7	5%	28	32%
A veces	59	40%	41	48%
No	74	51%	17	20%
NO CONTESTÓ	6	4%		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 37**



La imposición del criterio, aunque sea equivocado, llevó al 51% de los padres a contestar que NO tienen actitudes impositivas ni agresivas; sin embargo, otro 40% indicó que a veces se imponen sin razón, igual que el 5% que siempre lo hace. Al imponer su criterio, los padres tienen el pensamiento o creencia de que es terrible que las cosas no salgan como a ellos les gustaría, sus sentimientos son la sensación de falta de control.

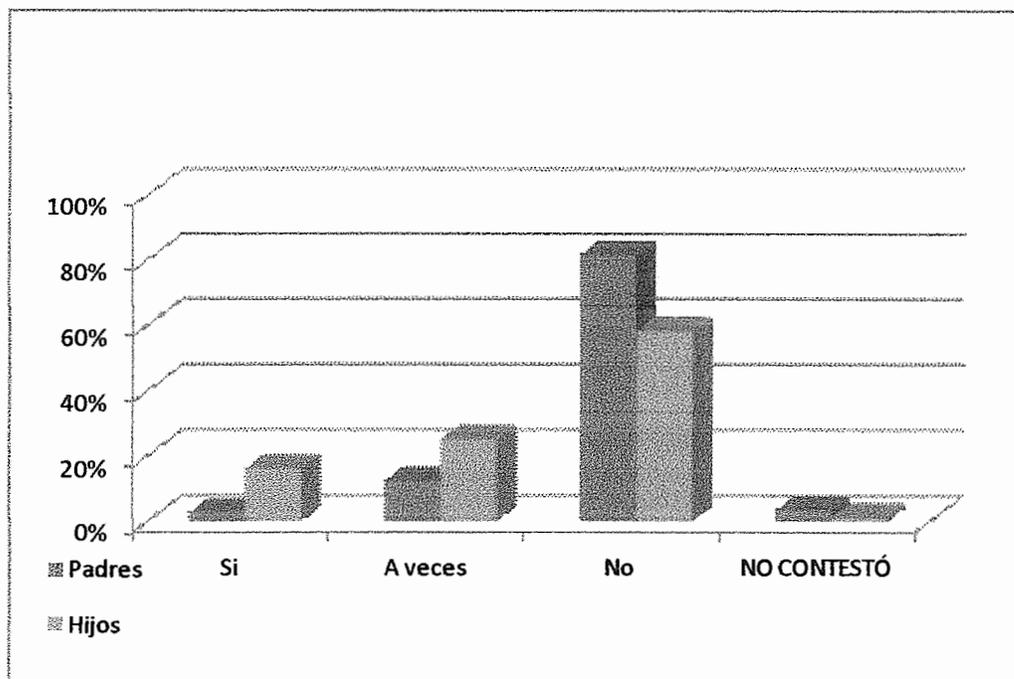
En comparación con la respuesta de los padres, un 32% de los hijos (as) impone sus ideas. Otro 48% lo hace algunas veces y el 20% contestó que no.

**Padres prefieren enviar notas en lugar de entrevistarse con maestros / hijos (as) piden enviar notas en lugar de que padres hablen con maestros.**

**Cuadro 38**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	4	3%	14	16%
A veces	18	12%	21	25%
No	119	82%	50	58%
NO CONTESTÓ	5	3%	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 38**



La falta de tiempo por el trabajo y las actividades cotidianas hace que un 3% de los padres prefieran enviar notas en lugar de hablar directamente con los maestros de sus hijos (as); el 12% dice que a veces lo hacen así, y el 82% se toma el tiempo para platicar directamente con maestros.

Se concluye que el interés de los padres con los hijos (as) y su comportamiento o desarrollo en el instituto es importante, aún cuando, por diversos factores no lleguen a platicar siempre con los maestros.

Por lo tanto, los padres deben saber que la comunicación con los maestros debe ser estrecha porque servirá como apoyo para educar y corregir conductas en los jóvenes que aún buscan un patrón a seguir para la edad adulta.

El 58% de los hijos (as) está de acuerdo con que sus padres se entrevisten con sus maestros, mientras que el 16% prefiere que se envíen notas y hay un intermedio del 25%.

Para reforzar la comunicación con personas o figuras de autoridad y obtener los resultados que se esperan se plantean los siguientes lineamientos:

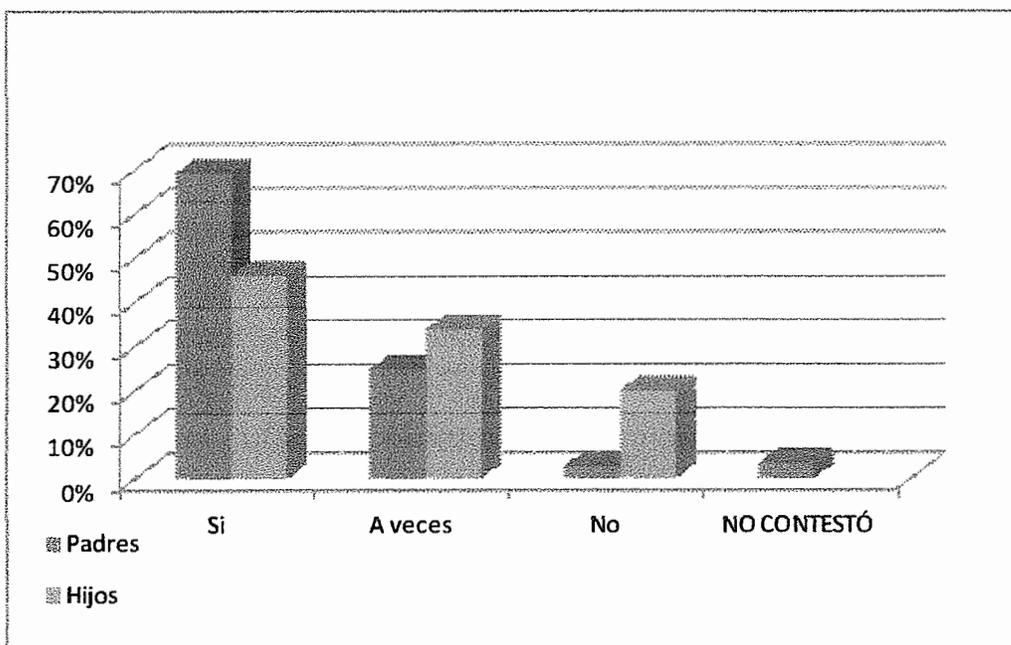
- ✦ Examinar los propios intereses y estimar en qué medida deben ser respetados. No es un capricho momentáneo, sino lo que realmente se quiere.
- ✦ Observar la conducta específica del otro y determinar su estilo de comportamiento.
- ✦ Gestionar los sentimientos frente a los demás para no tener conductas agresivas o pasivas. Al saber cómo es quien se tiene delante, puede comprenderse cómo le va a sentar aquello que se le diga.
- ✦ Ponerse en el lugar del otro y tratarlo asertivamente, aunque él no se comporte de igual manera. No entrando en juegos ni dinámicas que se alejen del objetivo.

**Padres conocen a los amigos de sus hijos (as) / hijos (as) presentan sus amigos a sus padres.**

**Cuadro 39**

Respuestas	Padres	Porcentaje	Hijos	Porcentaje
Si	101	69%	40	46%
A veces	36	25%	29	34%
No	4	3%	17	20%
NO CONTESTÓ	5	3%		
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Gráfica 39**



El 69% de los padres dice que conoce a los amigos de sus hijos (as), lo que indica una comunicación cercana; el 25% manifestó que “a veces” y el 3% dijo que “no”.

Los hijos (as) por su parte indican que sus padres conocen a sus amigos en un 46%, “a veces” un 34% y el “no” se sitúa con el 20%. En este aspecto, la falta de comunicación e interés en las amistades de sus hijos (as), puede generar actividades que los padres desconocen, por ello conviene que abran las puertas de su casa y encuentren el tiempo para convivir con los amigos de sus hijos (as), puesto que será la única manera de saber y conocer con quiénes se relacionan y la forma de conducirse de los mismos.

## Conclusiones

Partiendo de los objetivos que se plantearon en este estudio, a continuación se describen las conclusiones del mismo.

1. La asertividad es un estilo básico de conducta interpersonal que deben conocer tanto padres como hijos (as), para que estos últimos, desde pequeños, aprendan a controlar sus emociones y sentimientos; así como defender sus derechos personales, respetando los ajenos.
2. En relación con aspectos asertivos que los padres manejan acerca de ellos mismos, desconocen varios que son funcionales para mejorar las relaciones familiares, sociales y laborales.
3. Respecto del nivel de comunicación asertiva entre padres e hijos (as) adolescentes encuestados, ambos son capaces de mostrar interés en el tema de conversación, expresan sus sentimientos y discuten abiertamente acerca del mismo para llegar a un acuerdo mutuo, es decir, que la comunicación fluye en ambas vías.
4. Tanto padres como hijos (as), utilizan componentes no verbales en la comunicación asertiva, los más destacados son: la mirada, el tono de voz y la expresión facial.
5. Sí existe comunicación asertiva entre padres e hijos (as). Aún cuando los padres, en su resultado individual, no hayan salido satisfactoriamente asertivos, la proyección de las respuestas demuestran que tienen interés en que la situación cambie con sus hijos (as).

## Recomendaciones

Con base en los resultados y teniendo en cuenta las conclusiones presentadas se dan las siguientes recomendaciones:

### ***Para los hijos (as):***

- Externar de forma espontánea sus emociones y dudas, como adolescentes, hacia los padres que son la fuente principal de enseñanza para llevarlos hacia una conducta asertiva.

### ***Para los padres:***

- Padres e hijos (as) deben aprender acerca de la asertividad y su importancia, para mejorar las relaciones interpersonales.
- Aspectos de asertividad de tipo individual en los padres, ayudarán al adolescente a trabajar para seguir el buen ejemplo.
- El nivel de comunicación con los hijos (as) adolescentes, debe ser de adulto a adulto, ya que los adolescentes deben ser vistos como individuos responsables para que eleven su autoestima.
- Trabajar en los problemas de comunicación asertiva, dedicar más tiempo con los hijos (as), para minimizar zonas de riesgo en relación con conductas no deseadas socialmente.

### ***Para la Escuela de padres:***

- Asistir a los padres de familia en cuanto a informarles respecto de componentes no verbales que apoyan al tipo de comunicación asertiva para enviar el mensaje correcto a los hijos (as) y con esto, ayudarles a sobresalir como individuos expresivos y honestos en sus actitudes.
- A pesar que dentro de la escuela de padres se ofrece un punto dedicado a la asertividad, convendría extender el tema para su mejor comprensión y análisis de los padres.
- Pláticas o charlas cortas, motivacionales, en cada sesión de la escuela de padres, son convenientes para mejorar el ambiente, la autoestima y las relaciones interpersonales.

### Referencias bibliográficas

1. Berlo, David K. 1960. El Progreso de la Comunicación. Buenos Aires, Argentina: Grupo Editorial El Ateneo. 239 p.
2. Bert, Decker. 1987. El arte de la comunicación. México: Editorial Iberoamericana. 77 p.
3. Bonet, José Vicente, 1997. Manual de Autoestima. Bilbao, España. Editorial Sal Terrae 154 p.
4. Branden, Nathaniel 1994. Los seis pilares de la autoestima. Barcelona, España: Editorial Paidós 361 p.
5. Buendía. L. Colás, P y Hernández, M. 1998. Investigación Educativa Sevilla, España: Alfar
6. Cabrera, Adriana. 2001. Lenguaje y Comunicación. Caracas, Venezuela: Editorial CEEC. 185 p.
7. Caprio, Frank, 1973. Padres y adolescentes. México: Editorial Diana. 262 p.
8. Chávez, Martha Alicia. 2002. Tu hijo, tu espejo. México: Literaria Random House Mondadori. 152 p.
9. Collado, Carlos Fernández, 1995. Comunicación humana, Ciencia social. México: Mc Graw Hill. 468 p.
10. Coronado S. J. Juan José. 1992. La comunicación interpersonal más allá de la apariencia. México, Universidad Iteco. 360 p.
11. Dalai Lama. 2000. El arte de vivir en el nuevo milenio. Barcelona, España: Literaria Grijalbo Mondadori. 245 p.
12. Ellis, Richard y McClinton, Ann. 1993. Teoría y Práctica de la Comunicación Humana. Barcelona, España: Paidós. 232 p.
13. Enciclopedia de la Psicología. 2000. Barcelona, España: Océano, grupo Editorial. 3 v.
14. Fernández Sotelo, José Luis Diego. 1999. La comunicación en las relaciones humanas. México, Editorial Trillas 104 p.
15. León Mejía, Alma B. 2005. Estrategias para el desarrollo de la comunicación profesional. México: Editorial Limusa. 252 p.

16. López Larios, Susana y Sánchez Ajbal Vilma. 1997. Efectividad del taller de entrenamiento asertivo aplicable a niños con baja autoestima. Tesis Licenciada en Psicología. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas. 101 p.
17. Marroquín Pérez, Manuel y Villa Sánchez, Aurelio, 1995. La comunicación interpersonal. España: Ediciones Mensajero. 159 p.
18. Mayer-Spiess, Olga Castanyer. 1996. La Asertividad: Expresión de una sana autoestima. Bilbao, España: Editorial Desclée de Brouwer. 177 p.
19. Melendo, Maite, 1985. Comunicación e integración personal. 2ª ed. España. Editorial Sal Terrae 216 p.
20. Mérida González, Aracelly Krisanda, 2009. Guía para elaborar y presentar la tesis. Guatemala: Editorial Luna. 118 p.
21. Mérida González, Aracelly Krisanda, 2009. Búsqueda bibliográfica, redacción de referencias y citas dentro del texto. Guatemala: Editorial Luna. 45 p.
22. Mortensen, David, 1977. La Comunicación: El sistema interpersonal. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Tres Tiempos. 174 p.
23. Muñoz Razo, Carlos. 1998. Cómo elaborar y asesorar una investigación de tesis. México: Gedisa.
24. Riera, Michel 2004. Padres y adolescentes más amigos que enemigos, Bogotá, Colombia: Grupo Editorial Norma. 241 p.
25. Riso, Walter 2002. Cuestión de Dignidad. Bogotá, Colombia: Editorial Norma. 170 p.
26. Ruiz Fuentes, Mariana y Cordón Trejo, Karla, 2006. La asertividad como elemento social para erradicar conductas agresivas y violentas en jóvenes de 14 a 16 años de edad. Tesis Licenciada en Psicología. Guatemala; Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas. 63 p.
27. Ruiz Sánchez, Ana Lucrecia, 2009. Las Técnicas asertivas en el proceso de comunicación interna de las organizaciones. Tesis Licenciada en Ciencias de la Comunicación. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias de la Comunicación, 155 p.

28. Sabino, Carlos. 2005. El proceso de investigación. México: Editorial Limusa.
29. Seminario: Liderazgo y Comunicación Aseriva 2009. México: Instituto Politécnico Nacional. Escuela Superior de Comercio y Administración de Tepepan. 185 p.
30. Voors, William 2000. Bullying. El acoso escolar. Barcelona España. Ediciones Oniro. . 170 p.
31. Ziglar, Zig. 1986. Cómo criar hijos con actitudes positivas en un mundo negativo. Nashville, Tennessee: Estados Unidos. Editorial Norma. 254 p.

## E-Grafías

1. Arenas, María del Carmen. Fundamentos teóricos de la comunicación. Consulta efectuada 10-03-2010.  
<http://punocomunicacion.blogspot.com/2008/03/fundamentos-teoricos-de-la-comunicacion.html>.
2. Asertividad. [www.rae.es](http://www.rae.es). Consulta efectuada 12-04-2010.
3. Comunicación. [www.rae.es](http://www.rae.es). Consulta efectuada 12-04-2010
4. D'Arcy Lyness.. Imagen corporal y autoestima. Consulta efectuada 05-06-2010. [http://kidshealth.org/teen/en-espanol/mente/body\\_image\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en-espanol/mente/body_image_esp.html)
5. Desarrollo del Adolescente. Consulta efectuada 20-05-2010.  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>
6. Factores influyentes en la autoestima. The Nemours Foundation. Consulta efectuada 10-04-2010.  
[http://kidshealth.org/teen/en-espanol/mente/body\\_image\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en-espanol/mente/body_image_esp.html)
7. Mannheim, Jennifer K. Desarrollo del Adolescente. Consulta efectuada 06-04-2010.  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002003.htm>
8. Méndez, Rubén. Técnicas Asertivas. Consulta efectuada 18-03-2010.  
<http://www.scribd.com/doc/20805447/Tecnicas-Asertivas>.
9. Padres. [www.rae.es](http://www.rae.es). Consulta efectuada 12-04-2010
10. Padres: Ojo atento y corazón abierto, publicado el 11-03-2010.  
[www.prensalibre.com](http://www.prensalibre.com)
11. Pérez, Milagros. Decálogo de la asertividad. Consulta efectuada 19-03-2010.  
<http://www.manualpractico.com/asertividad.html>
12. Vicente, J.C. Tabla de derechos asertivos. Consulta efectuada 16-03-2010.  
[http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc\\_vicente/derechos.htm](http://www.psicologia-online.com/colaboradores/jc_vicente/derechos.htm)
13. Yagosesky, Renny. La Comunicación Asertiva. Consulta efectuada 16-03-2010.  
<http://www.laexcelencia.com/htm/articulos/comunicacionyrelaciones/comunicasertiva.htm>.

# Anexos



El presente cuestionario forma parte de una tesis de grado, que tiene como objetivo indagar la opinión de padres o madres de familia respecto de la importancia de la asertividad en la comunicación entre padres e hijos adolescentes. No hay respuestas correctas o incorrectas. La información que usted proporcione será valiosa y está garantizada la total confidencialidad pues será utilizada exclusivamente para la obtención de datos estadísticos con fines propios de la investigación. Al convertirse usted en la fuente humana, más importante, se le agradece, desde ya, sus respuestas.

**INSTRUCCIONES:** En las siguientes preguntas se le solicita responda marcando con una X en la casilla correspondiente

### 1.- DATOS DEMOGRÁFICOS

Edad	Nivel de estudios	Género
25-35 <input type="checkbox"/>	Primaria <input type="checkbox"/>	Masculino <input type="checkbox"/>
36-45 <input type="checkbox"/>	Secundaria <input type="checkbox"/>	Femenino <input type="checkbox"/>
46-55 <input type="checkbox"/>	Diversificado <input type="checkbox"/>	
56-65 <input type="checkbox"/>	Universitario graduado <input type="checkbox"/>	
Más de 65 <input type="checkbox"/>	Posgrado <input type="checkbox"/>	
Ocupación:	¿Cuántos hijos tiene? _____ mujeres _____ hombres _____	
Trabaja <input type="checkbox"/>	Edad de sus hijos _____	
Trabaja-estudia <input type="checkbox"/>		
Ama de casa <input type="checkbox"/>		

## 2.- ASPECTOS INDIVIDUALES

Califique cada una de las frases con alguna de las siguientes respuestas

- A: Siempre
- B: Casi siempre
- C: A veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

I.- Soy capaz de entablar conversaciones con conocidos y extraños.

A       B       C       D       E

II.- Expreso mis opiniones con facilidad.

A       B       C       D       E

III. Soy abierto y honesto en lo que se refiere a mis sentimientos.

A       B       C       D       E

IV.- Me cuesta trabajo hacer y recibir cumplidos.

A       B       C       D       E

V.- En un restaurante o en cualquier sitio semejante protesto por un mal servicio.

A       B       C       D       E

VI.- He evitado hacer preguntas (en cualquier lugar) por miedo a que se burlen de mí.

A       B       C       D       E

VII.- Si un pariente cercano o respetable me molesta prefiero ocultar mis sentimientos antes de expresar mi disgusto.

A       B       C       D       E

VIII.- Suelo reprimir mis emociones para no hacer una escena.

A       B       C       D       E

IX.- Durante una discusión temo alterarme tanto como para ponerme a temblar.

A  B  C  D  E

X.- Hay ocasiones en que no puedo decir nada.

A  B  C  D  E

XI.- Con frecuencia paso un mal rato al decir que "NO".

A  B  C  D  E

### **3.- ASPECTOS DE COMUNICACIÓN Y ASERTIVIDAD**

1. ¿Con qué frecuencia habla con su hijo?

Diario  Semanal  De vez en cuando

2. ¿Le pregunta a su hijo(a) cómo le fue durante el día?

Si  No

3.Cuál de estas opciones indica cómo es la comunicación con su hijo (a):

a.- Su hijo le escucha durante un tiempo sin dejarlo con la palabra en la boca

b.- Su hijo(a) no le contradice en sus argumentos y obedece con sus acciones futuras

c.- Discuten abiertamente acerca de un tema hasta llegar a un acuerdo mutuo

d.- Su hijo (a) muestra interés en el tema y es capaz de expresar sus sentimientos

4. En que porcentaje diría usted que la comunicación que sostiene con su hijo (a) es buena:

25%  50%  75%  100%

5. ¿Le pregunta a su hijo si tiene algún problema o algo importante que contarle?

Si  No

6. ¿Conversa con su hijo(a), sólo cuando le va a llamar la atención?

Si  No

7. Cuando le llama la atención a su hijo(a) ¿cuál es el tono de su voz?

Alto  Bajo  Relajado  Con variaciones

8. Cuando usted le habla a su hijo (a) aparte de expresarse verbalmente, ¿cuál de estos elementos utiliza para complementar el mensaje?

Mirada  Expresión facial  Contacto físico  Cambio en tono de voz

Postura corporal  Todas las anteriores

9. Cuando platica con su hijo (a):

Le ve directamente a los ojos, sosteniendo la mirada todo el tiempo

Le ve de vez en cuando

Busca constantemente la mirada de su hijo (a)

No le ve en toda la conversación

10. Cuando conversa con su hijo (a), su postura es:

De pie, no se sienta

Se sienta frente a frente

Se sienta a la par

Usted se sienta, su hijo (a) está de pie

11. Al entablar usted una conversación con su hijo (a) mantiene un tono de voz:

Alto  Bajo  Relajado  Con variaciones

12. Su hijo (a) se comporta:

Agresivo  Otro  Describa: \_\_\_\_\_

Rebelde

Callado

Inseguro

13. Cuando su hijo (a) se comporta de forma extraña a la habitual, insiste en saber ¿a qué se debe?

Si  A veces  No

14. ¿Evita ofender los sentimientos de su hijo (a), aún cuando le hayan molestado sus actitudes?

Si  A veces  No

15. ¿Evita discutir por permisos con su hijo (a)?

Si  A veces  No

16. ¿Impone su criterio aún cuando no tiene la razón?

Si  A veces  No

17. ¿Prefiere enviar notas en lugar de entrevistarse con los maestros de su hijo (a)?

Si  A veces  No

18. ¿Conoce a los amigos de su hijo (a)?

Si  A veces  No

***Muchas gracias por su tiempo y colaboración***

***La comunicación a través del diálogo es el mejor medio de conocer a su hijo (a), de resolver problemas y de aumentar la unión entre padres e hijos***

### **ANEXO 3**

El instituto Emiliani, como parte de la educación integral que proporciona, cuenta con una escuela para padres. A continuación se incluye la información proporcionada por el licenciado Gonzalo Hernández, encargado de la misma.

Se consideró necesario incluir esta información, pues los padres que asisten a la escuela, fueron la población encuestada para esta investigación.

**ESCUELA DE PADRES DEL INSTITUTO EMILIANI.**

#### **-¿Qué es la Escuela para padres?**

La Escuela para padres es una organización de carácter educativo y sus objetivos son: enseñar, difundir, actualizar y proyectar conceptos básicos fundamentales para que la familia se desarrolle en conjunto e individualmente en los aspectos social, emocional, físico e intelectual.

La Escuela para padres promueve la educación por medio de talleres no formales integrados en grupos de 20 personas como mínimo.

#### **METODOLOGÍA:**

Su metodología se basa en el método ECCA, la cual proviene de España. Sus siglas significan: Educación Continua Compartida para Adultos.

En 1960 el Jesuita Francisco Villén propuso la idea de una radio consagrada a la docencia, en Canarias. Luego en 1973 Oscar Medina, miembro asesor de la radio planteó un curso de pedagogía familiar y en 1974 iniciaron las clases, que eran 24 divididas en dos ciclos.

La Escuela para padres y madres ECCA, se ha difundido en comunidades autónomas del Estado Español y en varios países hispanoamericanos, entre ellos Guatemala, a donde fue traída de España por el Sacerdote Jesuita Alejandro Aguirrezabal (+).

El método ECCA, en Guatemala, se apoya en clase con ayuda de Cd's que sirven para complementar el contenido del tema en exposición, material impreso con información precisa del curso y profesor orientador denominado monitor.

La metodología tiene tres procesos: Instrucción, Capacitación y Formación.

La Escuela para padres tiene como principios:

- Que los padres reflexionen acerca de su educación y la de sus hijos.
- Cambio de mentalidad operativo con el manejo del hogar.
- Evitar inestabilidades psicológicas buscando ayuda profesional.
- Buscar la autonomía de acción paterna.
- Trabajo en grupo con espíritu de colaboración, participación voluntaria y reflexión crítica para el cambio de actitudes durante el desarrollo del curso.

Con los anteriores principios, la Escuela para padres permite:

- Experimentar emociones y conductas propias y ajenas.
- Comprender lo vivenciado.
- Expresar lo vivido.
- Proyectar comportamientos en respuesta a futuras situaciones.

Como resultados de la Escuela para padres, los padres consiguen:

1. Valorar la experiencia.
2. Animar a la reflexión
3. Facilitar la toma de conciencia.
4. Generar compartimiento e intercambio de padres y madres.
5. Producir satisfacción educativa.

La Escuela para padres forma parte del Consejo Directivo de la FIEP (Federación Internacional para la Educación de los Padres) UNESCO, UNICEF y el Consejo de la Unión Europea.